

# CONOCER PARA PREVENIR



## PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES CULTIVO DE VIÑEDO

COORDINACIÓN A1-088/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE



ENTIDADES SOLICITANTES



ENTIDAD SOLICITANTE  
Y COLABORANTE



Depósito Legal: M-19136-2016

**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.-Caídas a distinto nivel. ....	3
1.2.-Atrapamientos por o entre objetos. ....	4
1.3.-Cortes, pinchazos y golpes producidos por herramientas. ....	5
2.-HIGIENE .....	7
2.1.- Vibraciones mecánicas. ....	7
2.2.- Estrés térmico. ....	8
2.2.1. Estrés Térmico por Calor. ....	9
2.2.2. Estrés Térmico por Frío. ....	10
2.2.3.-Radiación ultravioleta de origen solar. ....	11
2.3.-Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas. ....	12
2.4.-Exposición a productos fitosanitarios en los tratamientos. ....	13
2.5.-Riesgos Biológicos. ....	16
3.-ERGONOMÍA.....	16
3.1.-Posiciones forzadas .....	17
3.2.-Movimientos repetitivos.....	19
3.3.-Manejo de cargas manual.....	20
4.- PSICOSOCIAL.....	22
4.1.- Estrés en el trabajo. ....	22
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.

### 1.1.-Caídas a distinto nivel.

Se producen cuando existen desniveles en los lugares de trabajo (viñedos con bancales o desniveles), también se producen accidentes por caídas en altura desde equipos de elevación o escaleras utilizados para hacer las tareas de cultivo en la poda (en parras) y recogida de uva, así como con maquinaria y aperos.



#### El riesgo se produce en las siguientes situaciones:

- ⊙ Al bajarse de las máquinas (tractor, vendimiadora, remolque, etc).
- ⊙ Al tropezarse por estar el terreno irregular o con obstáculos.
- ⊙ Por resbalones.
- ⊙ Con carga en el acceso al remolque.



### Medidas preventivas

Los trabajadores/as llevarán **calzado antideslizante**.



**No correr** y andar con cuidado.



Vigilar que los **accesos a lugares de trabajo estacionales** sean **seguros**: puntos de captación de agua para riego, acequias, etc.

**Sube y baja** de los vehículos siempre de cara, y **utilizando las escaleras y asideros**.





<p><b>No transportar a personas</b> en vehículos agrícolas, ni en remolques.</p>		<p><b>Utilizar protección ocular</b> para la recolección, evitaremos lesiones provocadas por las hojas, sarmientos.</p>	
<p>Las escaleras de tijera deben <b>disponer de elementos de seguridad</b> que impidan la apertura cuando se utilizan (Viñedo emparrado). <b>Subir y bajar de la escalera siempre de cara.</b></p>		<p>Tractores, vendimiadoras, y resto de maquinaria deberán ir dotados de estribos, escaleras y asideros. <b>Accede a la máquina por los medios adecuados.</b></p>	

### **RECUERDA**

**¡No saltes de la cabina al suelo!**  
**Ni desde escaleras o plataformas.**  
**Si no es seguro no lo hagas.**



## **1.2.-Atrapamientos por o entre objetos.**

Con frecuencia, **durante la manipulación de partes móviles** de tractores, rotavator, intercepas, prepodadoras, despuntadoras, sistemas de riego, etc., así **como en la manipulación de cajas o cestos**, se producen contusiones, heridas, fracturas por atrapamiento de dedos y manos.

**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**.

### **Este tipo de riesgo se debe a:**

- ⊙ La falta de seguridad de los vehículos agrícolas y la maquinaria.
- ⊙ La falta de atención y a la imprudencia.
- ⊙ La falta de información y a la negligencia.





Medidas preventivas	
<p><b>El usuario de la máquina debe de estar capacitado y competente para utilizarla.</b></p> 	<p><b>No uses ropa holgada</b> al acercarte a las piezas en movimiento, en especial a la toma de fuerza de tractores y sus transmisiones. El pelo mejor recogido.</p> 
<p>El apero o equipo debe de estar estacionado sobre superficie firme, plana y libre de estorbos.</p> 	<p><b>Ninguna persona debe estar situada entre el apero y el tractor</b>, se pondrá siempre perpendicular al enganche.</p> 
<p>Si el enganche se hace con la ayuda de otras personas, <b>asegúrate</b> que existe buena coordinación con ellas y <b>que puedes ver y escuchar</b> las indicaciones de tus ayudantes.</p>	<p><b>Mantener la totalidad de las partes móviles protegidas</b> de tal modo que sean <b>inaccesibles</b> a actos voluntarios o involuntarios de la persona que los realiza.</p>
<p><b>No adaptar la maquinaria ni utilizar accesorios que no hayan sido recomendados por el fabricante.</b></p>	<p><b>Utilizar EPIS recomendados</b> para cada operación.</p> 
<p>Los vehículos y equipos utilizados deben estar certificados y con el <b>marcado CE.</b></p>   	

### 1.3.-Cortes, pinchazos y golpes producidos por herramientas.

Este riesgo se presenta por el encuentro repentino y violento con un material inanimado o con el utensilio con el que se trabaja y comprende **golpes, cortes y punzamientos** que el trabajador/a recibe por acción de un objeto o herramienta.

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

#### 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 las condiciones de inseguridad se produce en:

- Labores de limpieza y mantenimiento.



**Medidas preventivas**

**Utilizar EPI certificados:**  
**guantes antipunzamiento,**  
**gafas de seguridad,**  
**calzado antideslizante, etc.**

para trabajos en las  
 operaciones de poda,  
 instalación de riego,  
 colocación de alambres de  
 espalderas, guías, etc.



Cuando uses *tijeras de podar, azadas, mazas, guillotinas de injerto, navajas, serruchos, atadoras manuales, picos, etc.* **deben encontrarse en buen estado de limpieza y conservación.**

Para su uso ponte **guantes anticorte.**



**Mantener limpio el entorno de trabajo, libre de obstáculos.**

Deja la herramienta colocada en el lugar adecuado para no provocar accidentes.



Utilizar herramientas con mangos bien diseñados. **Los mangos o empuñaduras serán de dimensión adecuada, sin bordes agudos ni superficies resbaladizas,** y en caso necesario serán aislantes.

Las **herramientas cortantes y punzantes** como *cuchillas, navajas, cuchillos, etc.* **deben tener protegidas las partes peligrosas.**

Las **partes cortantes y punzantes** se mantendrán debidamente **afiladas,** y se guardarán provistas de **protectores de cuero.**



**SI**



**RECUERDA:**  
 Los EPI (Equipos de Protección Individual) están para usarlos.



**NO**





## 2.-HIGIENE

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).



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

**Los agentes contaminantes con mayor incidencia en el cultivo de viñedo son:**

### 2.1.- Vibraciones mecánicas.

En la mayor parte de las actividades agrícolas mecanizadas se producen vibraciones, tales como la conducción de vehículos, conducción de tractores, operaciones con maquinaria, utilización de herramientas motorizadas, etc.

#### Las vibraciones pueden afectar a:

- ♦ **Todo el cuerpo**, son producidas por vehículos y son transmitidas desde el asiento de dichos vehículos hacia los isquiones del conductor sentado.
- ♦ **Al sistema mano-brazo**, son transmitidas por herramientas vibratorias, como desbrozadora, motosierra, motocultor, a través de los mangos hacia la palma y dedos de la mano.

#### Los efectos para el trabajador/a son:

- ▶ Fatiga en el organismo.
- ▶ Efectos perjudiciales para los nervios.
- ▶ Dar lugar a trastornos musculares en la mano, lumbago, ciática, etc.



### Medidas preventivas

Utilizar fajas antivibratorias.



Utilizar vehículos con asientos antivibratorios.



Adquirir máquinas y herramientas, cuya potencia no esté sobredimensionada para las labores que se van a efectuar.

Incorporar en las **máquinas sistemas de amortiguación** adecuados.

**Reducir el tiempo** de exposición de los trabajadores/as a las vibraciones: Incorporar pausas. Rotar en las tareas.





## 2.2.- 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/a 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, **disminuye el riego sanguíneo en las extremidades, orejas, nariz**, etc.

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

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

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

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

## Medidas preventivas

Usar **ropa adecuada** de trabajo en función de las condiciones climatológicas y el tipo de trabajo.



**Programar tareas** evitando las horas con temperaturas extremas o alternando lugares de trabajo.

**Adecuar la intensidad del trabajo** a las características físicas del trabajador/a, según fortaleza, aclimatación y estado.

Suspender los trabajos cuando las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente.

Informar a los trabajadores/as de los riesgos y las medidas preventivas a adoptar.





### 2.2.1. Estrés Térmico por Calor.

Es la carga de calor que los trabajadores/as 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/a puede sufrir una sobrecarga fisiológica (sudoración y aumento de flujo de sangre hacia la piel).

<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ <b>Factores personales</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Salud.</li> <li>&gt; Obesidad.</li> <li>&gt; Edad.</li> <li>&gt; Estado físico.</li> <li>&gt; Uso de medicamentos y sustancias (alcohol, antidepresivos, cannabis, barbitúricos, etc.)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ <b>Falta de aclimatación</b>, el exceso de calor corporal genera varios tipos de riesgos que pueden originar diversos <b>daños en la salud</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Se agraven dolencias previas (enfermedades renales, cardiovasculares, respiratorias, cutáneas, diabetes).</li> <li>&gt; Aumente la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo.</li> <li>&gt; Provoca enfermedades relacionadas con el calor (síncope de calor, deshidratación, agotamiento por calor, golpe de calor)</li> </ul>	

Medidas Preventivas		
<b>Evitar la exposición directa de la piel al viento, sol.</b>		En los trabajos al sol, cubrirse la cabeza con una <b>gorra o sombrero de ala ancha</b> . 
<b>Adaptar el ritmo</b> de trabajo a su tolerancia al calor si están tomando alguna medicación.	Descansar en <b>lugares frescos</b> y a la <b>sombra</b> .	
<b>En caso de insolación</b> , llamar al médico, llevar al afectado a un lugar fresco, poner compresas frías en la cabeza y dar de beber agua.		



**RECUERDA**

**Alcohol y trabajo son incompatibles. Bebe agua.**  
**La fruta es fuente de vitaminas, minerales y fibra.**  
**Utiliza cremas protectoras de alto factor de protección.**



**2.2.2. Estrés Térmico por 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 vid) 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**

Proteger las **extremidades** de los trabajadores/as para evitar el enfriamiento localizado.



Seleccionar la **vestimenta adecuada** facilita la evaporación del sudor. Es importante vestirse con **varias capas** de ropa holgada

Ingerir **líquidos calientes y alimentos ricos en grasas** incrementa la resistencia al frío. **Limitar el consumo de café.**

Utilizar **ropa cortaviento**: reduce el efecto de la velocidad del aire.



## RECUERDA

Ponte crema protectora, cacao labial.  
Alcohol y trabajo son incompatibles.



### 2.2.3.-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 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.
- ▶ **Efectos en la piel tardíos:** Envejecimiento de la piel, cáncer de piel.
- ▶ **Efectos en los ojos:** Foroceratitis 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 crónicos en los ojos:** Cataratas.

#### Los trabajadores/as deberán:

- ➡ Usar **ropa adecuada** holgada y ligera, de tejidos frescos (algodón, lino), **gorras y sombreros de ala ancha**.
- ➡ Usar **fotoprotectores** de amplio espectro que contengan 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.



## RECUERDA:

Protege tu piel y ojos ahora para el resto de tu vida.





### 2.3.-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)

#### 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><b>No permitir la utilización de los productos fitosanitarios y/o productos químicos...</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Si no existe al frente un responsable.</li> <li>➡ Si no se dispone de los niveles de formación y acreditaciones exigidos por la normativa.</li> </ul>
<p><b>Establecer un plan de acción para la utilización de los productos...</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Métodos seguros de trabajo, higiene, limpieza, transporte, eliminación de residuos.</li> </ul>
<p><b>Lea detenidamente la etiqueta de los productos y recomendaciones de empleo, seguir las instrucciones de uso...</b></p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>➡ Protéjase de manera adecuada a la toxicidad: guantes, gafas, máscara, botas, traje, etc.</li> <li>➡ Evite el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, paletas, o guantes adecuados.</li> <li>➡ No reutilizar los envases.</li> </ul> 



### Orden y limpieza de los productos...



- ➔ 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.**



## 2.4.-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.



➔ Usar EPI completo (**gafas, máscara, botas, guantes, capucha o gorra y traje**) adecuado al tipo de tratamiento y sustancias utilizadas.



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

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



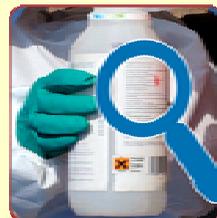
Controlar los factores que afectan a la seguridad del tratamiento, **seleccionando** lugar, las técnicas de manipulación, equipos de aplicación.

➔ **Leer la etiqueta del producto fijándote en las frases de riesgo y precaución** 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		
Realizar las aplicaciones en días <b>con condiciones atmosféricas favorables</b> .	▶	<ul style="list-style-type: none"><li>➡ Sin viento.</li><li>➡ Sin lluvia.</li><li>➡ Realizar los tratamientos en las horas más frescas del día.</li></ul> 
<b>Ajustar la pulverización</b> a las condiciones ambientales y del cultivo.	▶	<ul style="list-style-type: none"><li>➡ Volumen del caldo.</li><li>➡ Tamaño de la gota.</li><li>➡ Aire de apoyo.</li></ul> 
Respete el <b>plazo de seguridad</b> para volver a entrar en la zona de tratamiento para la recolección de los frutos.	▶	<ul style="list-style-type: none"><li>➡ Señalar los cultivos que están siendo o han sido tratados recientemente.</li></ul> 
LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LOS EQUIPOS DE APLICACIÓN		
Considerar las <b>normas higiénicas</b> después de realizar los tratamientos fitosanitarios.	▶	<ul style="list-style-type: none"><li>➡ Al acabar la jornada, <b>dúchate</b>.</li><li>➡ <b>Cámbiate de ropa en el lugar de trabajo</b>, no la lleves al hogar.</li></ul> 
<b>Asegúrese</b> de tener el equipo de aplicación en buenas condiciones y calibrado.	▶	<ul style="list-style-type: none"><li>➡ Limpia el material de aplicación y <b>destruye las piezas desgastadas</b>, como boquillas, gomas, etc...</li><li>➡ Las <b>boquillas de pulverización</b> se limpian desmontándolas y desatascándolas con un alambre fino, <b>nunca soplando</b>. También se puede utilizar agua o aire a presión.</li><li>➡ El sistema de filtrado debe limpiarse con frecuencia.</li></ul>

### RECUERDA

**No comas, bebas, ni fumes** mientras preparas o aplicas un tratamiento.

**Todo lo que no está expresamente autorizado, debe de considerarse como prohibido.**





## 2.5.-Riesgos Biológicos.

Estos riesgos se producen por accidentes **causados directamente por insectos: abeja, avispa, etc., cuando nos pican o muerden.**

Las **picaduras de insectos** generalmente son leves, produciendo inflamación local que se resuelve espontáneamente en horas. Sin embargo **pueden ser graves**, sobre todo en personas alérgicas al veneno de estos insectos.



### Medidas preventivas

**Evitar que personas con hipersensibilidad a picaduras efectúen labores de vendimia.**

**Utiliza** productos repelentes a insectos.

Ante la presencia de insectos, **mantener la calma, no gritar y moverse lentamente.**

**Evitar** llevar ropa de **colores vivos, atraen a avispas y abejas.**

Dotar a los trabajadores expuestos con camisas de manga larga y pantalones.

**SI**



**NO**

Usar **fotoprotectores**, que contengan filtros solares, **sin perfumes.**



Dispón de un botiquín con los elementos necesarios para realizar las curas y **con antihistamínicos** adecuados.



## 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 el **cultivo de viñedo** las dolencias más comunes **se producen por:**



### 3.1.-Posiciones forzadas.

Posturas forzadas son las posiciones adoptadas durante la realización del trabajo en las que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición extrema y a las posturas que, aunque no sean extremas, son mantenidas durante largos periodos de tiempo.

**Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas.**

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 o a un esfuerzo excesivo del mismo**.

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

Las **posturas forzadas** más habituales en los **trabajos de poda y vendimia** se dan en:

#### COLUMNA, CUELLO, HOMBRO Y PIERNAS

**Postura inclinada:**  
tronco y rodillas flexionadas.



**Brazos por encima**  
de los hombros.



**Los riesgos más comunes son:**

- ➔ Sobrecargas.
- ➔ Lumbalgias (lumbar y/o dorsal).
- ➔ Hernias discales.
- ➔ Afectación de la zona cervical.

#### Medidas preventivas

**Formar a los trabajadores/as** sobre las posturas 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.





**Organizar la actividad laboral.**



- ⊙ Asignar las tareas adecuando los trabajos al **estado y condiciones físicas** de trabajadores/as.
- ⊙ Programar los trabajos para **disminuir la carga física** y procurar que la **tarea** sea lo más **variada** posible.
- ⊙ Establecer un **sistema de pausas** (cortas y frecuentes) adecuada a la tarea.
- ⊙ **En poda en vaso de rodillas**, colocarse sobre una de las piernas te permite tener la pelvis libre para moverla.
- ⊙ **En poda en vaso, si estás de pie** separar ligeramente los pies y flexionar rodillas para mantener libre la pelvis y poder flexionar la espalda desde la cadera.
- ⊙ **En la poda con tijeras en viñedos en espaldera**, mantener posición correcta con manos y piernas distanciadas del punto de corte, espalda recta y piernas semiflexionadas.
- ⊙ **En la poda o recogida en parra** acercar la altura del trabajador a la parra, **utilizando una superficie amplia y estable para subirse**, de forma que los brazos queden flexionados durante la tarea y que la altura de los codos sea igual o inferior a la de los hombros.



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.
- ⊙ Usar **rodilleras**.
- ⊙ El **uso de tijeras neumáticas** disminuye el esfuerzo.

**RECUERDA** las pautas a seguir:

- ➔ Realiza pausas y alterna posturas.
- ➔ Gira con movimientos conjuntos y pausados de cadera-pierna-cintura.
- ➔ Si aparecen dolores por sobrecarga muscular haz estiramientos.



### 3.2.-Movimientos repetitivos.

El **trabajo repetitivo** se caracteriza porque los **ciclos de actividad efectuados** por los trabajadores/as **duran breves periodos de tiempo, pero las tareas y movimientos efectuados se repiten con cierta frecuencia durante la jornada laboral.**

En las **tareas de poda y recolección** se producen movimientos repetitivos con las manos, utilizando los mismos grupos musculares.

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

En las **tareas de poda, especialmente con tijeras manuales, es necesario hacer fuerza con la mano y movimientos repetitivos.** Todo esto puede producir lesiones, sobre todo en manos y brazos.

**Los riesgos más comunes son:**

- ➡ Sobrecargas.
- ➡ Lumbalgias.
- ➡ Tendinitis.
- ➡ Epicondilitis.

#### Medidas preventivas

**Formar a los trabajadores/as** sobre los movimientos más convenientes asociados a cada una de las tareas.

- ⊙ Realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de comenzar la actividad.



**Organizar la actividad laboral.**

- ⊙ Asignar las tareas adecuando los trabajos al estado y condiciones físicas de los trabajadores/as.
- ⊙ **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.

Selecciona las **herramientas** y útiles de trabajo con **marcado CE.**



- ⊙ Utiliza **muñequeras.**
- ⊙ 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.
- ⊙ Utiliza **herramientas de corte que tengan una correcta empuñadura ergonómica, no deslizante, etc.**
- ⊙ Usa maquinas recolectoras de fruta.





**RECUERDA las pautas a seguir:**

- ➔ Haz un pequeño calentamiento antes de cualquier esfuerzo.
- ➔ Si aparecen dolores por sobrecarga muscular haz estiramientos.

**3.3.-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 la agricultura es frecuente cargar y descargar, sacos, garrapas, bidones, etc. y en la recolección de uva: carga y descarga de cajas o cestos.

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 de tipo muscular y óseo, pueden llegar a hacerse crónicas.**

**Medidas preventivas**

<p><b>Formar al personal en técnicas seguras de manipulación de cargas.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Realiza ejercicios de calentamiento antes de comenzar la actividad.</li> <li>⊙ <b>Manipula la carga flexionando piernas y brazos, manteniendo la espalda erguida y la carga pegada al cuerpo.</b></li> </ul>	
<p><b>Organizar la actividad laboral</b> reduciendo tiempos de exposición, incorporando pautas de trabajo, pausas y trabajos en equipo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Evita salvar desniveles y tropiezos con objetos durante la manipulación.</li> <li>⊙ En caso de apilar cajas junto a un camino, <b>nunca se apilarán más de 4 cajas de 20 kg</b> cada una.</li> </ul>	
<p><b>Disminuir el peso</b> de las cargas manipuladas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ Limita la manipulación de cajas y cestos al mínimos</li> <li>⊙ Siempre que sea posible el transporte de la fruta se realizará con medios mecánicos.</li> </ul>	



**RECUERDA las pautas a seguir:**

- ➔ El peso de la carga manipulada debe ser adecuada a la fisonomía, sexo y edad del personal. Se deben evitar sobreesfuerzos.
- ➔ Reducir la distancia entre el punto inicial y final, así como la frecuencia de los levantamientos.
- ➔ Para levantar una carga del suelo: Apoyar los pies con una separación de 50 cm, doblar rodillas hasta la altura de la carga, con la espalda recta pegar la carga al cuerpo lo máximo posible, levantar el peso gradualmente.
- ➔ Intentar siempre no doblar la espalda/ Evitar la inclinación del tronco.
- ➔ Evite levantar carga desde el suelo o por encima del nivel de los hombros.
- ➔ Cuando sea posible arrastre o empuje la carga.
- ➔ 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.



**RECUERDA**

El reparto del peso reduce la fatiga.





## 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/as.
- Cualificación requerida en los trabajos.
- Actitudes negativas ante el encargado/a o compañeros/as.
- Falta de coordinación.



#### Medidas preventivas

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



**RECUERDA:** Utiliza el humor como estrategia antiestrés:

- ➔ Tratar de ver el lado **DIVERTIDO** de las tareas.
- ➔ **EXAGERAR** algunos problemas nos puede llevar a la solución.
- ➔ Después del 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.



Accede a toda la información en  
[www.prevencion.coagmovil.org](http://www.prevencion.coagmovil.org)  
o escaneando este código QR



**CONOCER PARA PREVENIR**  
**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**  
**CULTIVO DE VIÑEDO**

COOPERACIÓN DE EMPRESAS  
CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES PÚBLICAS:



EMPRESAS SOCIALES  
Y COLABORADORAS:

