

CONOCER PARA PREVENIR



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES GANADERÍA

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0071/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:



Depósito Legal: M-19135-2016

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 al mismo y distinto nivel.....	3
1.2-Accidentes causados por seres vivos	4
1.3-Atrapamientos y aplastamientos por o entre objetos	5
1.4-Riesgos asociados a la maquinaria.....	6
1.5-Contactos eléctricos.....	7
2.-HIGIENE	9
2.1-Exposición a riesgos biológicos	9
2.2-Exposición a gases tóxicos y asfixiantes.....	11
2.3-Exposición a sustancias peligrosas presentes en el ambiente.....	13
2.4-Exposición a condiciones climatológicas adversas.....	14
2.5-Contacto con productos que contienen sustancias químicas.....	15
2.6-Incendio o explosión.....	17
2.7-Exposición a fuentes de ruido.....	18
3.-ERGONOMÍA.....	19
3.1-Manejo de cargas manual.....	19
3.2-Posiciones forzadas, movimientos repetitivos.....	21
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, animales... El orden y la limpieza también son aspectos destacados de la seguridad en el trabajo.

En este capítulo veremos los más frecuentes y de mayor importancia en la GANADERÍA, con atención especial al sector de vacuno y porcino.

1.1-Caídas al mismo y distinto nivel.

Las irregularidades del pavimento o el terreno, los suelos resbaladizos, mojados o encenegados, tropiezos con elementos tirados por el suelo... son muy usuales en las explotaciones ganaderas y causan las caídas al mismo nivel que se convierten en traumatismos y lesiones.

El acceso a cercados durante la alimentación de animales, las reparaciones de cubiertas, las bocas de carga de silos, el uso de escaleras manuales, las tareas de carga, transporte y distribución de los alimentos o productos... pueden causar lesiones muy graves, e incluso la muerte. Se deben extremar las precauciones al realizar tareas en altura.

Medidas preventivas

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

- » Efectuar una **limpieza diaria** y exhaustiva.
- » Vigilar que la **iluminación** sea la **correcta**.
- » **Retirar los elementos** que puedan causar tropiezos.
- » Usar **calzado de seguridad** y antideslizante.
- » **No correr** y andar con cuidado.
- » **No saltar** por encima de vallas o portones.
- » Vigilar que los accesos a lugares de trabajo estacionales sean seguros.

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

- » **Asegurar las tareas** cuando se realizan en altura.
- » Extremar la **precaución al bajar de máquinas**: bajar lentamente y vigilando el suelo que se pisa.
- » Tractores y resto de maquinaria deberán ir dotados de **estribos, escaleras y asideros**. Acceda a la **máquina por los medios adecuados**.
- » **No transportar a personas** en vehículos agrícolas, ni en remolques.



RECUERDA:

- ⊙ El desorden en las granjas aumenta el riesgo de accidente.
- ⊙ A mayor suciedad más riesgo.



1.2-Accidentes causados por seres vivos

Caídas, golpes, coces, cornadas, embestidas, aplastamientos o pisotones son riesgos a los que se está expuesto cuando trabajas con animales.

Se producen los accidentes en las tareas de curas, limpiezas, conducciones, ordeños, amarres, al inmovilizarlos o inseminarlos... maneja a los animales siempre con prudencia, su comportamiento es imprevisible, especialmente si están enfermos, en celo, en fase de posparto o habituados al pastoreo extensivo.

Medidas preventivas

Formación a operarios/as en el manejo de animales.



Efectuar a edad temprana la extracción de los colmillos de los verracos.

Separa los animales que vas a tratar.

No te quedes encerrado en una zona de reducido espacio con animales grandes.

Si conduces ganado en grupo, sitúate en posición lateral.



Acercarse al animal de frente si vas a su parte trasera. Acercarse a los animales de forma que nos vean y hablándoles para que no se sientan amenazados ni sorprendidos.



Descornar a los animales a las pocas semanas de nacimiento.

Extremar **precaución con animales enfermos, en celo y postparto.**

No entrar en el alojamiento de verracos si estás solo/a.

Al conducir los animales por pasillos y corredores, portar calzado resistente e ir detrás de ellos.

RECUERDA:

- ⊙ Precaución especial con animales enfermos.
- ⊙ Con animales grandes, usa calzado robusto.





1.3-Atrapamientos y aplastamientos por o entre objetos

El atrapamiento o aplastamiento de cualquier parte del cuerpo por mecanismos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales.

Con frecuencia se produce en el uso o mantenimiento de tractores, cargadores frontales o posteriores, remolques, molinos de pienso, la plataforma elevadora instalada en la parte trasera de los camiones, etc. y por o entre animales, por desprendimiento de pacas o ensilado.



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

- Negligencia y falta de información de los trabajadores/as.
- Imprudencias y faltas de atención.
- Falta de seguridad de los vehículos.

RECUERDA:

- 🕒 **Al colocar las balas de paja, garantiza su solidez.**

Medidas preventivas

La colocación de las balas de paja se efectuará de tal forma que se garantice la solidez el conjunto.

Durante las operaciones de apilado y desapilado de balas de paja, **no circulará personal**, excepto el paso del tractor o carretilla elevadora.



Para el apilado y desapilado de pacas, utilizar maquinaria con cabina de seguridad y cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.


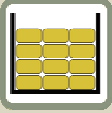

El uso de maquinaria sólo debe hacerse por personal designado por la empresa, con formación e información de sus riesgos.



Almacena las pacas y rollos sobre una superficie plana y regular.
Acota el acceso a zonas de apilado

Para subir y bajar de los vehículos se esperará a que estén parados y con el freno accionado y debidamente calzado.



En los molinos de pienso se debe de impedir el acceso a los elementos móviles de trabajo.	Realiza el desensilado preferiblemente por medios mecánicos y siempre de forma escalonada.	
En los molinos colocar resguardos fijos que aislen los elementos peligrosos.	Distribuye bien el silo para evitar derrumbes.	
No camines por encima del material almacenado para retirar la cubierta impermeable.	Haz uso de Equipos de Protección Individual (EPIs) anticaídas cuando trabajes a más de 2 metros de altura.	

RECUERDA:

- ⦿ Si no es seguro, no lo hagas.
- ⦿ Mantén las distancias con el riesgo.
- ⦿ Los resguardos protegen en su sitio.



1.4-Riesgos asociados a la maquinaria.

Atrapamientos, atropellos, golpes con vehículos... son muchos los riesgos que existen derivados de la utilización de maquinaria que dan como resultado lesiones traumáticas, cortes, magulladuras, quemaduras, fracturas y amputaciones.

La mayoría de estos accidentes se producen como consecuencia de fallos humanos, al ignorar advertencias y normas de seguridad, falta de instrucciones o instrucciones erróneas, o pretender ganar tiempo no siguiendo las indicaciones.





Medidas preventivas

Se deben **conocer los riesgos** de cada tipo de maquinaria que se utiliza.

Conservar en su lugar todos los protectores y defensas.

Prestar atención a las **advertencias** de peligro escritas en el equipo.



Nunca trasladar personas en los lugares no autorizados para ello.



Apaga siempre el motor y retira la llave de contacto antes de manipular la máquina.

Utiliza **ropa pegada al cuerpo** que no se pueda enganchar. **El pelo mejor recogido.**

Las **tareas de reparación** o mantenimiento sólo cuando **todas las partes están detenidas.**

Para conducir tractores es necesaria una **formación específica.**



Usa los **Equipos de Protección Individual (EPIs)** necesarios según las tareas realizadas.



En carretera **respetar las normas de circulación y señalizar** las acciones.

RECUERDA:

- ⦿ Con las máquinas, no te confíes. El peligro acecha.
- ⦿ Las prisas no son buenas consejeras, tómate el tiempo necesario.
- ⦿ Nada que se pueda enganchar debe estar cerca de máquinas o herramientas.



1.5-Contactos eléctricos



La electricidad supone progreso y bienestar, pero también un riesgo para las personas y para sus bienes si se carece de los conocimientos adecuados. Quemaduras, fibrilaciones, necrosis de tejidos... incluso la muerte, pueden ser consecuencia de contactos eléctricos derivados de determinadas tareas como:



- ➔ Uso y/o reparación de **instalaciones y maquinaria eléctrica** (sinfines, cintas transportadoras, molinos, ordeñadoras, cámaras frigoríficas, tanques refrigerantes de leche, tanques de gasoil, etc.)
- ➔ Contacto con líneas de conducción de energía eléctrica, aéreas y enterradas. Atención especial a las **cercas eléctricas**.
- ➔ Alcance por **rayos** en actividades al aire libre.



Medidas preventivas

La instalación eléctrica debe de cumplir los requisitos establecidos en el Reglamento electrotécnico de baja tensión.

Asegurate de que los hilos/cables conductores estén en buen estado. ¡Qué no haya cables pelados o con cortes!



Protección contra contactos eléctricos indirectos: Separación entre partes activas y las masas accesibles mediante aislamientos de protección, separación de circuitos, los cuadros eléctricos deben de estar señalizados y cerrados.

Protección contra contactos eléctricos directos (cables, interruptores...):recubrir con aislantes las partes activas, impedir el acceso a partes activas por medio de barreras o envolventes, alejamiento de las partes activas.

Colocar carteles en entornos eléctricos advirtiendo del peligro.



Utilizar reguladores homologados y con sistema de protección contra rayos y tomas de tierra.

Evitar el contacto de las cercas eléctricas con material combustible.

En caso de tormenta no te cobijes debajo de un tendido eléctrico o árbol aislado.

En caso de cercados electrificados: Instala una buena toma de tierra y protección contra rayos. Utiliza el equipo de protección adecuado (ej.: guantes de protección contra riesgos mecánicos o aislantes para trabajos de tensión).





RECUERDA:

- ⦿ El agua es buena conductora de electricidad.
No manipules equipos con las manos mojadas.
- ⦿ Las advertencias de peligro nos informan de los riesgos.
- ⦿ Colocar interruptores diferenciales para proteger contra riesgos indirectos.

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 las **explotaciones ganaderas** son los siguientes:

2.1-Exposición a riesgos biológicos

La **Zoonosis** (enfermedades infecciosas que se transmiten entre los animales y el hombre), producida por **bacterias, hongos, ácaros, parásitos y/o garrapatas y virus**.

La manipulación de muestras biológicas, contactos con animales y administración de tratamientos veterinarios pueden exponer a los trabajadores/as a riesgos biológicos.



Las enfermedades infecciosas de los animales pueden transmitirse a las personas a través de picaduras, mordeduras, ingestión de productos, contacto con excrementos o con animales muertos.



Los riesgos biológicos en una explotación ganadera se producen por el efecto de **hongos, bacterias, virus...**que llegan al cuerpo a través de:

- ➔ Contacto con la piel (especialmente en heridas y picaduras).
- ➔ Vía digestiva.
- ➔ Vía respiratoria.



CAUSA DE ENFERMEDADES EN GANADERÍA

POR BACTERIAS	POR VIRUS
Tétanos, brucelosis, carbunco, leptospirosis, tularemia, dermatitis.	Rabia, dermatitis pustulosa, nódulo de ordeñadores, pseudoviruela.
POR PARÁSITOS INTERNOS	POR PARÁSITOS EXTERNOS
Teniasis, hidatidosis, toxoplasmosis, triquinosis, ascariasis.	Sarna, tiña.

MEDIDAS INICIALES DESTINADAS A EVITAR LA APARICIÓN DE ENFERMEDAD

- ➔ Control veterinario periódico.
- ➔ Vacunación animal.
- ➔ Aislamiento.
- ➔ Tratamiento adecuado y/o sacrificio de los animales enfermos.
- ➔ Tratamiento adecuado de cadáveres.
- ➔ Mantener los establos y corrales **limpios y ventilados**.
- ➔ **Alimentar** correctamente a los animales.
- ➔ Realizar el **saneamiento**.
- ➔ **Desinfectar** y **desparasitar** periódicamente.
- ➔ Instalar en las entradas una **bandeja de desinfección para calzado**.





MEDIDAS PERSONALES PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES A PERSONAS.

- ➔ Las instalaciones deben disponer de lavabos, duchas y vestuarios.
- ➔ Usa los **EPI's adecuados**: guantes, mascarillas y botas de goma para el manejo de placentas, fetos, cadáveres...
- ➔ **Lavar** la ropa y **ducharse** cada día.
- ➔ Utiliza, siempre que asistas a las hembras en sus partos, guantes de goma, y lávate bien al finalizar el trabajo.
- ➔ Desinfecta periódicamente los establos, vaquerías, granjas etc, con objeto de controlar las moscas, insectos, garrapatas, etc transmisores de enfermedades.
- ➔ **Evita ingerir productos lácteos sin pasteurizar o hervir.**
- ➔ **Las heridas pequeñas**, lávalas con agua y jabón y protégelas de infecciones.
- ➔ **Consulta al médico si tienes fiebre**, dolores articulares o musculares, cansancio, sudoración...
- ➔ Realiza una **revisión médica anual**.



RECUERDA:

**UN ANIMAL MUERTO POR CAUSAS DESCONOCIDAS
PUEDE SER FOCO DE TRANSMISIÓN DE ENFERMEDADES.**

2.2-Exposición a gases tóxicos y asfixiantes.

Al manejar purines y estiércol existen riesgos de inhalar gases tóxicos y asfixiantes que pueden producir asma, edema pulmonar e incluso la muerte por envenenamiento y asfixia. **Se debe extremar la precaución en las tareas de limpieza** de depósitos y fosas de almacenamiento de purines y estiércol.





Medidas preventivas

Llevar **EPI completo** para impedir contacto con los desechos: botas de agua, guantes, buzo, gorra y mascarilla.



No comer, beber o fumar durante la realización de trabajos en presencia de estiércol, purín o lisier.



Mantener las manos por debajo de los hombros.

Si echas un poco de superfosfato sobre el estiércol reducirás la presencia de moscas, pulgas y otros insectos.

Los establos y cuadras hay que limpiarlos con frecuencia.



Extremar la **higiene personal** al terminar.



Si hay **corte o heridas acudir al médico**, puedes necesitar vacuna antitetánica.



Señala la zona advirtiendo de los peligros.



PAUTAS A SEGUIR EN DEPÓSITOS DE PURINES

- ➔ **Vaciado completo.** Antes de entrar en el depósito de purines comprueba que está totalmente vacío.
- ➔ **Ventilación.** Durante al menos 24 horas.
- ➔ **Medir in-situ**, el nivel de oxígeno existente y presencia o ausencia de atmósferas inflamables o explosivas.
- ➔ En compañía. **Nunca sólo.**
- ➔ **La compañía nunca debe entrar** al depósito, pase lo que pase.
- ➔ **El que entra debe hacerlo atado.**
- ➔ Mejor si se dispone de **equipo autónomo de respiración.**



RECUERDA:

- ⊙ En los depósitos de purín, sigue siempre la misma rutina de seguridad.
- ⊙ **Nunca estés solo.**
- ⊙ La emisión de gases es mayor cuando se rompe la costra superficial.
- ⊙ Si alguien cae a la fosa, pide ayuda. **Nunca bajas.**



2.3-Exposición a sustancias peligrosas presentes en el ambiente.

Durante las labores agrarias se producen, tanto en el interior como en el exterior de las instalaciones, **atmósferas cargadas de sustancias que suponen riesgos para nuestra salud.**

Este riesgo se presenta como:

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

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

- ➔ La piel.
- ➔ La boca.
- ➔ La nariz.
- ➔ Los ojos.



Generando enfermedades profesionales.

Problemas respiratorios causados por la acumulación de polvo en los almacenes o silos; **riesgos de asfixia** por acceso a espacios confinados (foso de purines o silos de grano), son los distintos riesgos causado por las condiciones del ambiente en la actividad ganadera.

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 instalaciones 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 EPIs están para usarlos.
- ⊙ Con la protección colectiva se beneficia a más trabajadores/as.



2.4-Exposición a condiciones climatológicas adversas.

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

Causas:

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

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.
- ➔ Reumatismo.

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

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

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

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

Medidas preventivas

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



Utilizar **ropa de trabajo adaptada** a las diferentes condiciones de calor, frío, o humedad.



En los trabajos con sol, **utilizar protecciones** (gorra, gafas de sol, crema solar).



Beber con frecuencia agua o líquidos no alcohólicos y tomar sal en las comidas.



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

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

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.





Programar tareas evitando las horas de máxima temperatura o alternando lugares de trabajo.

Establecer **breves descansos cada dos horas.**



Controlar el **estado de salud** del trabajador.

Rotar en las tareas que exigen un gran esfuerzo físico.

2.5-Contacto con productos que contienen sustancias químicas.

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).

En ganadería se puede producir al realizar tareas de desparasitación del ganado, control de plagas y enfermedades, administración intravenosa de fármacos, limpieza de locales, ordeñadoras, tanques refrigerantes, etc.



Los riesgos asociados al manejo de medicamentos y productos zoonosanitarios son los siguientes:

- Reacciones inesperadas de animales tratados que pueden conllevar riesgos para las personas que los están tratando.
- Afecciones de salud para quienes los manipulan, sobre todo cuando se mezclan con pienso.
- Contaminación ambiental cuando hay residuos en los desechos y no se almacenan los envases vacíos.
- Presencia de medicamentos en las producciones si no se respetan los plazos de seguridad recomendados para cada producto.
- Toxicidad de los productos utilizados como insecticidas y desparasitadores.





Medidas preventivas

Establecer un **plan de acción** para la utilización de los productos (métodos seguros de trabajo, higiene y limpieza, transporte, eliminación).

Cuando apliques desinfectantes, desparasites o administres medicamentos, **hazlo siempre** con el asesoramiento del veterinario.

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.)



Mantener los productos en sus **envases originales**. No reutilizarlos.

Con desinfectantes respeta las normas de aplicación y plazos de seguridad establecidos para casa producto, **con los medicamentos** respeta las indicaciones del prospecto y del envase.



Utiliza una aguja para cada animal siempre que haya riesgo de infección o contagio.

Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, paletas, o guantes adecuados.



Siempre que sea posible dispón de medios mecánicos de limpieza: equipos de lavado a presión,...

Los medicamentos se almacenarán en un armario específico de botiquín que se mantendrá cerrado, verificando que cumple las condiciones de temperatura y luminosidad adecuada.

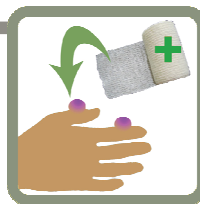


Los **almacenes** deben disponer de un punto de agua fácilmente accesible, para el lavado de manos y ojos.

Limpiar convenientemente los equipos de protección individual, y dejar secar después de cada tratamiento. Guardar en lugar limpio, seco y bien ventilado.

RECUERDA:

- ⊙ Cubrir los cortes o heridas con vendajes impermeables.
- ⊙ Separa los animales a tratar.
- ⊙ Conserva los justificantes y/o recetas.
- ⊙ Utiliza jeringuillas desechables.
- ⊙ Realiza una desparasitación al menos una vez al año en edificios, locales y animales.





2.6-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 (silos, maderas, broza, paja, hierba, piensos...)
- Utilización de productos inflamables: gasóleo, gasolina, butano, disolventes,...
- Presencia de focos de ignición (cigarrillos, escapes de motor, chispas eléctricas...)
- Accidentes o acciones imprudentes en el repostaje de combustible.
- Cortocircuitos y descargas eléctricas.
- Presencia de vapores inflamables.
Explosiones de silos, en depósitos, estiércol...



Medidas preventivas

Respetar la señal de "PROHIBIDO FUMAR".



Comprobar el **correcto estado de la instalación eléctrica**, tenerla aislada y protegida.

En caso de vuelco o choque con el tractor u otra maquinaria **cerrar el contacto** inmediatamente.

Controlar y **evitar la concentración de polvos, resinas y fibras** en suspensión mediante extracción localizada.

Revisar los equipos e instalaciones que contengan o utilicen productos inflamables (depósitos, conducciones, motores). Recoger inmediatamente cualquier derrame o fuga.

Guardar en almacén las sustancias inflamables, mejor en locales distintos a los de trabajo, bien ventilados y en armarios aislados, bajo llave y señalizando el peligro.



Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día.

En los **trabajos de soldadura** y otros con formación de llama o chispa extremar la vigilancia.



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.



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.



No acumular material inflamable en el exterior de explotaciones y almacenes.

Hacer un **mantenimiento periódico** de los extintores y demás equipos contra incendios.

RECUERDA:

- ⊙ Aísla los líquidos combustibles.
- ⊙ Fumar mata, respeta las señales.
- ⊙ Cada fuego tiene su agente extintor.
- ⊙ Con los combustibles, buena ventilación.
- ⊙ En el estercolero, siempre acompañado.



2.7-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 las **explotaciones ganaderas existen ruidos que causan discomfort** especialmente en el manejo de maquinaria, en las instalaciones de confinamiento, instalaciones de ordeño,... Los ruidos 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:

- ↻ Animales.
- ↻ Grupos electrógenos.
- ↻ Sistemas de climatización.
- ↻ Maquinaria de limpieza.
- ↻ Mezcladores de piensos.
- ↻ Bombas.
- ↻ Sistemas de ventilación.



Medidas preventivas

<p>Informar a trabajadores/as del riesgo que supone trabajar con ruido.</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>Comprar máquinas y equipos de trabajo con marcado CE, teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen.</p>



RECUERDA:

- ⦿ Vigila tu salud auditiva.



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 **ganadería** las causas más comunes de dolencias son:

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 ganadería es frecuente la manipulación de animales de cierta envergadura, cargar y descargar, sacos, pacas, 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 o animales 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/a, 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

LAS PAUTAS A SEGUIR

- El peso de la carga manipulada debe ser adecuada al sexo y la 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 rodillas para coger la carga y mantener la espalda recta.
- 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:

- ⊙ Siempre que sea posible, utiliza la carretilla.





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, 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

- ➔ Haz un pequeño precalentamiento antes de cualquier esfuerzo.
- ➔ Alterna tareas dentro de la jornada laboral.
- ➔ Controla la curvatura lumbar.
- ➔ Evita posturas estáticas prolongadas (de pie, sentado, con el tronco flexionado).
- ➔ Gira con movimientos conjuntos y pausados de cadera-pierna-cintura.
- ➔ Si aparecen dolores por sobrecarga muscular haz estiramientos.



RECUERDA:

- ⊙ Evitar esfuerzos inútiles, usar medios mecánicos y solicitar ayuda cuando puntualmente haya que mover algún objeto pesado



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.
Seleccionar al trabajador/a 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 y biológicos.



RECUERDA:

- ⦿ Si estás embarazada, comunícalo.
- ⦿ Durante el embarazo adapta tu actividad.
- ⦿ La etiqueta de los productos químicos contiene información valiosa.
- ⦿ Durante el embarazo evita el trabajo con estiércol, purín, y animales enfermos o muertos.

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

EL ACOSO SEXUAL ES UN DELITO ¡DENÚNCIALO!

Más información:



EN CASO DE ACCIDENTE



PROTEGE



AVISA



SOCORRE

 **112** Teléfono de emergencias

CONOCER PARA PREVENIR PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES GANADERÍA

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0071/2015

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 GANADERÍA

CÓDIGO DE ACCIÓN: AE-0071/2015

CON LA FINANCIACIÓN DE:



ENTIDADES SOLICITANTES:



ENTIDAD SOLICITANTE
Y EJECUTANTE:

