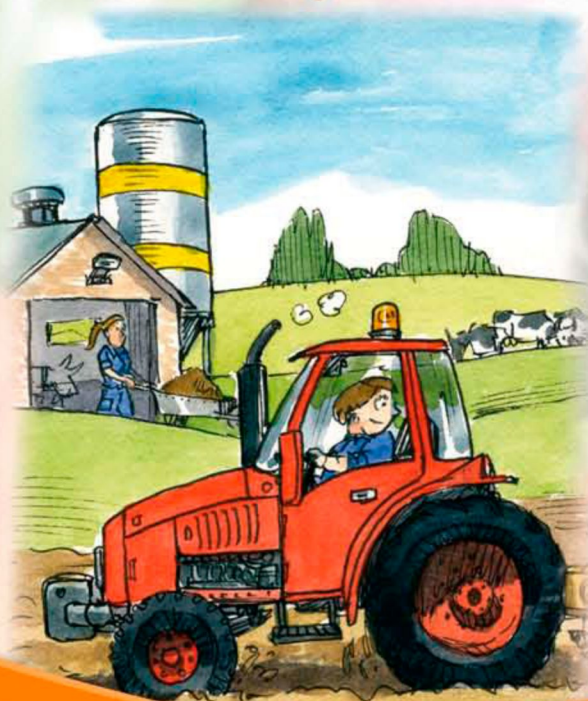


# Prevención de Riesgos Laborales **Agricultoras y Ganaderas**



Guía práctica de prevención



# Prevención de Riesgos Laborales Agricultoras y Ganaderas



Guía práctica de prevención

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. AGRICULTORAS Y GANADERAS.  
GUÍA PRÁCTICA DE PREVENCIÓN.**

**PROYECTO:**

«Guía de prevención de riesgos laborales con perspectiva de género en el sector agrario».

**© 2007, de esta edición:**

Junta de Castilla y León.  
Consejería de Economía y Empleo. 2007.

**ELABORACIÓN Y DIRECCIÓN:**

Instituto de Formación y Estudios Sociales de Castilla y León (IFES).  
HIEDRA. Asociación de Mujeres Rurales de Castilla y León.

**FINANCIACIÓN:**

Junta de Castilla y León. Consejería de Economía y Empleo.

**ILUSTRACIONES:**

Carlos Velázquez.

**PORTADA Y MAQUETACIÓN:**

Instituto de Formación y Estudios Sociales de Castilla y León (IFES).  
Kaché Diseño Gráfico.

**IMPRESIÓN:**

Angelma, S.A.

DEFÓSITO LEGAL: VA- 932/2007.

## Presentación

*¿Existe una salud laboral para mujeres y otra para hombres? ¿tenemos la misma perspectiva de nuestra salud que ellos? ¿las condiciones en las que realizamos nuestro trabajo son las mismas? ¿y las condiciones de vida?*

El género es una categoría de análisis que trata de visualizar las relaciones desiguales que existen entre mujeres y hombres, las cuales se han ido formando a partir de unos **patrones y modelos culturales ideados en función del sexo**. De este modo se ha establecido una jerarquía de poder de un género sobre otro, de manera que los **rasgos y actividades asociados a los hombres tradicionalmente**, han gozado de una mayor valorización y reconocimiento social frente a los asociados a las mujeres, que se consideran de menor importancia.

La constante tecnificación de las actividades laborales, la falta de planificación, los problemas de organización o la inestabilidad laboral, están provocando un aumento de **problemas de estrés** a nivel general para toda la población laboral, pero en mayor medida para las mujeres. A esto hay que sumarle las **diferentes exigencias sociales en función del sexo**, tales como la **doble jornada** (laboral y familiar), la **exigencia en cuanto a la imagen**, la **discriminación laboral** o el **acoso sexual**. Otros problemas de la salud frecuentes que nos afectan a las mujeres son los relacionados con la **salud reproductiva**, como un aumento de la incidencia de abortos o partos prematuros, que pueden ser provocados, entre otros motivos, por algún esfuerzo físico o por atravesar un periodo de estrés.

Históricamente, la prevención de riesgos se ha centrado en aquellos que pueden dañar la salud masculina, generalizando sus efectos sobre la femenina. Sin embargo, debido a la fuerte segregación ocupacional entre los géneros en el mercado laboral, **las mujeres y los hombres estamos expuestos a diferentes entornos de trabajo y diferentes tipos de exigencias y tensiones**, incluso cuando trabajamos en el mismo sector y ejercemos la misma profesión.

Nuestra representación en los trabajos mal pagados y precarios es mayor, lo que afecta a nuestras condiciones de trabajo y a los riesgos a los que estamos expuestas. Solemos mantener el mismo trabajo durante más tiempo que los hombres, por lo que sufrimos una exposición más prolongada a los riesgos inherentes. La **consulta a los trabajadores y su participación** es un factor importante en una buena prevención de riesgos, pero las mujeres solemos trabajar en empleos donde la representación sindical es más débil y participamos menos en todos los niveles decisivos.

La desigualdad entre los géneros, tanto dentro como fuera del lugar de trabajo, también afecta a nuestra seguridad y salud laboral. Seguimos efectuando la mayor parte del trabajo no remunerado en el hogar y el cuidado de los hijos y parientes, incluso cuando trabajamos a tiempo completo. Esto se añade a la carga diaria de trabajo y supone una presión adicional sobre nosotras, especialmente cuando hay incompatibilidad entre las modalidades laborales y la vida familiar.

A modo de ejemplo, y según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, en la siguiente tabla mostramos algunos de los **riesgos laborales más frecuentes** y la mayor incidencia en función del género:

RIESGO	MAYOR EXPOSICIÓN / MAYOR INCIDENCIA
Accidentes	hombres (*)
Trastornos de las extremidades superiores	mujeres
Levantamiento de pesos	hombres
Estrés	mujeres
Violencia ejercida por el público	mujeres
Ruido / pérdida de audición	hombres
Cáncer ocupacional	hombres
Asma y alergias	mujeres
Enfermedades cutáneas	mujeres
Enfermedades infecciosas	mujeres
Trabajo y equipo de protección inadecuados	mujeres

(\*) Los hombres sufren mayor accidentalidad, incluso una vez ajustada la tasa, dado el menor número de horas trabajado por las mujeres.

Si nos **centramos en el sector agropecuario**, nos encontramos con que las mujeres juegan un papel muy importante, aunque su trabajo en muchos casos no sea reconocido como tal, sino como una ayuda a la explotación familiar; por no estar dadas de alta en la seguridad social. A lo largo de esta guía nos centraremos en el trabajo que realizan estas mujeres, por lo que comenzaremos analizando cuál es su representación en el sector agrario de Castilla y León, ofreceremos algunas nociones básicas sobre la prevención de riesgos laborales y por último analizaremos los principales riesgos a los que se enfrentan las mujeres agricultoras y ganaderas, así como las medidas preventivas que son necesarias adoptar.

# Índice

<b>1. Las mujeres en la agricultura y ganadería de Castilla y León</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>2. Los accidentes laborales</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>3. Conceptos básicos sobre la prevención de riesgos laborales</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>4. Factores de riesgo y daños derivados del trabajo</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>5. Factores sociales, laborales y biológicos diferenciados en función del sexo</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>6. La maternidad y el trabajo</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>7. Factores psicosociales y carga mental</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>8. Ergonomía y carga física</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>9. Riesgos generales del sector agrario</b> . . . . .	<b>23</b>
9.1. Movimientos repetitivos . . . . .	23
9.2. Manejo de cargas y posturas inadecuadas . . . . .	24
9.3. Manejo de herramientas manuales . . . . .	25
9.4. Estrés térmico por calor y frío . . . . .	26
9.5. Manejo del tractor y otra maquinaria agraria . . . . .	28
<b>10. Riesgos específicos de las explotaciones agrícolas</b> . . . . .	<b>34</b>
10.1. Contacto con plaguicidas . . . . .	34
10.2. Contacto con fertilizantes . . . . .	40
10.3. Riesgos laborales en diferentes cultivos . . . . .	41
<b>11. Riesgos específicos de las explotaciones ganaderas</b> . . . . .	<b>49</b>
11.1. Instalaciones y silos . . . . .	49
11.2. Tanques de semen . . . . .	52
11.3. Manipulación de estiércol y purines . . . . .	52
11.4. Manejo de medicamentos y productos zoonosanitarios . . . . .	54
11.5. Manejo del ganado . . . . .	55
11.6. Enfermedades asociadas al manejo de ganado . . . . .	58





# 1. Las mujeres en la agricultura y ganadería de Castilla y León

El sector agrario ha sido, históricamente, un **sector temporal poco regulado y con bajas exigencias de especialización laboral**, debido a los cambios constantes de trabajo provocado, entre otras causas, por la temporalidad de los cultivos. Hoy en día, este sector **no está atravesando uno de sus mejores momentos** debido, entre otras cosas, al elevado precio del gasóleo, la reforma de la Organización Común del Mercado del azúcar, o al ataque de algunas plagas, como la del topillo, que ocasionan grandes pérdidas en el sector; lo que unido a la cada vez mayor mecanización, están haciendo que la población ocupada disminuya año tras año.

En la actualidad la agricultura en nuestra región ocupa a 84.700 personas de las cuales **18.200 son mujeres**. Si comparamos estos datos con los nacionales, comprobamos que **el empleo de Castilla y León representa casi un 9% del total agrario** pero sin embargo, **las mujeres, no llegan al 7%**. Hay que tener en cuenta que, en realidad, el número de mujeres que trabajan en el sector es más elevado, ya que gran parte de ellas lo hacen en explotaciones familiares sin darse de alta en la seguridad social, por lo que no aparecen en los datos oficiales de empleo.

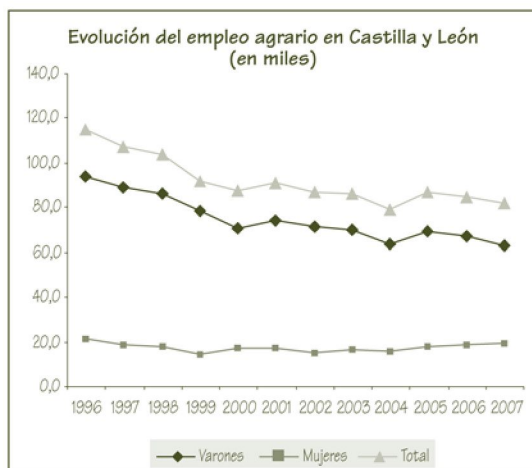
OCUPADOS POR SEXO Y EDAD EN EL SECTOR AGRARIO EN ESPAÑA Y EN CASTILLA Y LEÓN, 2006						
Edad	Castilla y León			España		
	Varones	Mujeres	Total	Varones	Mujeres	Total
De 16 a 19	1.400	300	1.700	18.900	4.800	23.600
De 20 a 24	2.700	800	3.500	48.100	17.100	65.200
De 25 a 54	45.700	12.900	58.600	477.200	190.200	667.400
De 55 y más	16.700	4.200	20.900	137.200	50.900	188.100
<b>Total</b>	<b>66.500</b>	<b>18.200</b>	<b>84.700</b>	<b>681.400</b>	<b>263.000</b>	<b>944.300</b>

Fuente: INE (Instituto Nacional de Estadística).

Si analizamos las personas ocupadas en función de su edad comprobamos que, aunque la **gran mayoría se encuentra en el tramo comprendido entre los 25 y los 54 años**, el siguiente tramo más representado es el de los de mayor edad; un 24,7% de los agricultores y ganaderos de Castilla y León tienen más de 54

años, lo que nos muestra la elevada edad de los trabajadores del campo de nuestra región, ya que supera en casi cinco puntos porcentuales a los mayores de dicha edad a nivel nacional. En el caso particular de las mujeres, **las mayores de 54 años a nivel regional representan un 23,1%**, frente al 19,3% nacional.

Si comparamos estos datos con los de años anteriores, observamos que el empleo agrario sigue descendiendo, lo que muestra los críticos momentos por los que sigue pasando. **Con respecto al año 2005, el empleo agrario de la región cayó en 1.700 personas**, lo que, en términos relativos supone una reducción del 2%. Este recorte se produjo por la caída de 2.400 puestos de trabajo masculinos, dado que en el caso de las **mujeres su presencia en el sector creció en 700 puestos.**



La segregación por sexo de la que hablamos al principio de esta guía también está presente en el campo, así, tradicionalmente **las mujeres han realizado un tipo de trabajo y los hombres otro:**

- Los hombres siempre han realizado trabajos que requieren un mayor esfuerzo físico, manejo de maquinaria agrícola, mejor valorados y remunerados.
- Las mujeres se han centrado más en trabajos minuciosos, menos valorados y peor pagados.

Normalmente, el tipo de trabajo en el que participamos las mujeres suele ser en las **campañas de recolección**, como las de la vendimia, que son campañas con fechas muy concretas y con una duración muy determinada.

En **época de máxima producción**, los trabajadores y trabajadoras suelen provenir de otros sectores productivos, como la construcción en el caso de los hombres, o el sector servicios en el de las mujeres. También otros colectivos, como las mujeres jóvenes sin experiencia laboral, o el colectivo inmigrante, que a

la llegada a nuestro país encuentran en el trabajo agrario una forma de acceder al mercado laboral.

Aunque hay un pequeño colectivo de mujeres titulares de explotaciones que están profesionalizadas y tienen buenas perspectivas de futuro, **la mayoría de las mujeres vinculadas al sector agrario se encuentran en condiciones laborales muy precarias debido a:**

- Limitación de su trabajo en la mayoría de los casos a las tareas manuales estacionales no consideradas cualificadas.
- Escaso grado de profesionalización.
- Propia percepción del trabajo que realizan como una “ayuda” a los ingresos familiares.
- Falta de reconocimiento social de su aportación, lo que se traduce en la falta de una normativa adecuada que asegure sus derechos individuales sociales y económicos.
- Falta de definición profesional de “ayuda familiar”, con discriminación según las responsabilidades asumidas, que se traduce en una posible pérdida de sus derechos en caso de divorcio, entre otras cosas.
- Precariedad laboral del trabajo asalariado eventual.



Todo esto hace que las mujeres rechacen el trabajo en el sector agrario y opten por cualquier otro sector presente en el medio rural en el que habitan o por abandonar el sector y el medio rural en mayor proporción que los hombres.

## 2. Los accidentes laborales

Tal y como se refleja en la siguiente tabla, **el número de accidentes laborales que tuvo lugar en nuestra región durante el año 2006 se incrementó un 1,6%**. El único sector en el que se produjo una disminución fue en servicios (-0,6%), mientras que **el mayor aumento se produjo en el agrario, con un 5,4%**.

### ACCIDENTES DE TRABAJO EN EL CENTRO DE TRABAJO CON BAJA POR SECTORES PRODUCTIVOS Y GRAVEDAD EN CASTILLA Y LEÓN, 2006

Sector	Leves		Graves		Mortales		Total	
	2006	% var. 06/05	2006	% var. 06/05	2006	% var. 06/05	2006	% var. 06/05
Agricultura	1.901	6,6	78	-18,8	9	28,6	1.988	5,4
Industria	14.215	2,2	118	-7,8	17	-10,5	14.350	1,9
Construcción	11.948	3,7	136	-2,9	17	-22,7	12.101	3,6
Servicios	14.994	-0,4	130	-16,1	20	11,1	15.144	-0,6
<b>Total</b>	<b>43.994</b>	<b>1,8</b>	<b>462</b>	<b>-11,0</b>	<b>63</b>	<b>-4,5</b>	<b>43.583</b>	<b>1,6</b>

Fuente: CES (Consejo Económico y Social de Castilla y León).

Teniendo en cuenta la gravedad de los accidentes, comprobamos que tanto los graves como los mortales sufrieron una disminución en términos globales, aunque el número de muertos tanto en el sector agrario como en servicios aumentó.

Centrándonos en la agricultura de nuestra comunidad, vemos que la provincia en donde se produjeron más accidentes laborales fue **Valladolid**, seguida de **Salamanca y Burgos**. Por el contrario, donde menos accidentes se registraron fue en la provincia de **Palencia**, donde hubo 95.

### ACCIDENTES DE TRABAJO EN EL CENTRO DE TRABAJO EN EL SECTOR AGRARIO, 2006

Provincia	Varones	Mujeres	Total
Ávila	129	12	141
Burgos	268	30	298
León	226	49	275
Palencia	89	6	95
Salamanca	286	23	309
Segovia	219	35	254
Soria	120	7	127
Valladolid	256	69	325
Zamora	153	11	164
<b>Total</b>	<b>1.746</b>	<b>242</b>	<b>1.988</b>

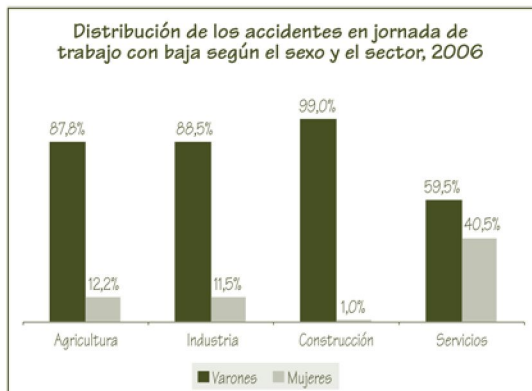
Fuente: Indicadores laborales 2006. Junta de Castilla y León.

Si nos fijamos en el sexo, vemos que las provincias en las que los hombres sufrieron más accidentes fueron **Salamanca**, seguida de **Burgos y Valladolid**, mientras que en el caso de las mujeres fueron **Valladolid, León y Segovia**.

Las mujeres que trabajan en el sector agrario, en general, tienen un **acceso a la información sobre la prevención de riesgos laborales restringido** porque muchas de ellas, al ser “invisibles”, no suelen participar en ámbitos donde pueden recibirla, ya que participan en cooperativas y en los sindicatos agrarios de forma mínima y **realizan escasa formación** que las permita mejorar como trabajadoras y/o reciclarse, o no realizan la formación que las cualifique como profesionales del sector.

En este sentido, esta falta de formación e información sobre la prevención de riesgos laborales en el sector, se traduce en un problema, ya que aunque en Castilla y León las mujeres agricultoras y ganaderas solo representan el 21,5% de la afiliación al Régimen Especial Agrario (por cuenta ajena y propia) un 12,2% de los accidentes de trabajo con baja que se producen en el sector

son protagonizados por ellas. En el gráfico adjunto, que nos muestra el porcentaje de mujeres que sufre accidentes con respecto a los diferentes sectores económicos, vemos que el de las mujeres agrarias solo es superado por el del sector servicios, lo que es lógico si tenemos en cuenta que su presencia es muy superior a la de los demás sectores.



### 3. Conceptos básicos sobre la prevención de riesgos laborales

La ley de prevención de riesgos laborales, **ley 31/1995 de 8 de diciembre** entró en vigor el 10 de febrero de 1996. En ella se incorporó el término prevención, que indica que hay que actuar antes de que se produzcan los daños sobre la salud, evitando los riesgos.

Según esta ley, todas las empresas deben elaborar un **plan de prevención**, tras la realización de una evaluación de riesgos, y específica que todos los trabajadores y trabajadoras tienen derecho a participar en este proceso a través de los delegados de prevención y comités de seguridad y salud.

Algunos **conceptos que debemos tener en cuenta** sobre la prevención de riesgos laborales son los que se señalan en estas viñetas:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) define **salud** como “el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como ausencia de enfermedad”.
- La Organización Internacional del Trabajo (OIT) establece que la **salud laboral** tiene la finalidad de “fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de las personas empleadas en cualquier profesión”.
- Se entiende como **daño derivado del trabajo**, la enfermedad patológica o lesión sufrida con motivo y ocasión del trabajo.
- Denominamos **riesgo laboral** a la posibilidad de que un trabajador o una trabajadora sufra un determinado daño derivado del trabajo. Las circunstancias o características que condicionan dicha probabilidad reciben el nombre de **factores de riesgo**. Dentro de los daños que pueden derivarse del trabajo podemos distinguir:
  - **Accidente de trabajo:** es un suceso no previsto, espontáneo y no deseado, ocurrido por el trabajo, a consecuencia del mismo o in itinere, que produce una lesión corporal en el trabajador.
  - **Enfermedad profesional:** es toda enfermedad producida directa y exclusivamente por un factor de riesgo propio del trabajo y que se encuentre recogida en el listado que aparece en el **Real Decreto 1299/2006**, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la seguridad social y se establecen criterios para su notificación y registro.
  - **Enfermedad relacionada con el trabajo:** es una enfermedad inespecífica, que tiene más de un agente causal y el trabajo puede, en parte, causarla, agravarla o acelerar su evolución.
- Definimos **prevención** como el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de una empresa o explotación

con el fin de evitar o disminuir los riesgos del trabajo, así como las consecuencias o los daños que generen.

- Los procesos, actividades, operaciones, equipos o productos “**potencialmente peligrosos**” son aquellos que, en ausencia de medidas preventivas específicas, originan riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores o trabajadoras que los desarrollan o utilizan.
- Con respecto a los riesgos asociados al género, debemos tener en cuenta que las mujeres sufrimos un **mayor riesgo no visible**, unido a la precariedad del trabajo, temporalidad, segregación y explotación, lo que en multitud de casos deriva en unas dolencias muy difíciles de demostrar (“**hacer visible lo invisible**”).

### *¡¡¡NO OLVIDES!!!*

Los principios de la acción preventiva son:

- ☺ Evitar los riesgos.
- ☺ Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- ☺ Controlar los riesgos en su origen.
- ☺ Adaptar el trabajo a la persona y no al contrario, como sucede en muchas ocasiones, para atenuar el trabajo monótono y repetitivo y reducir los efectos del mismo sobre la salud.
- ☺ Sustituir lo peligroso por lo que entrañe menos riesgos.
- ☺ Tener en cuenta la evolución de la técnica, la organización del trabajo, las condiciones en las que se desarrolla el mismo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- ☺ Anteponer la protección colectiva a la individual.

## *4. Factores de riesgo y daños derivados del trabajo*

De forma general, los principales factores de riesgo y los daños derivados del trabajo son los que se especifican en el siguiente esquema:



Una de las causas a las que se pueden imputar los accidentes agrarios son los **desplazamientos hasta el centro de trabajo**, pues la ubicación de las explotaciones obliga a los trabajadores y trabajadoras a desplazarse, en la mayoría de los casos, por vías de mala calidad y fuera de la población.



Otro de los casos más frecuentes de accidentes en el sector está ligado al **manejo de maquinaria agraria**, siendo el tractor el principal causante de los accidentes mortales y de casi la mitad de los graves.

Otro riesgo para la salud de las trabajadoras y trabajadores son los provocados por la **manipulación de productos químicos** (fitosanitarios, zoonosanitarios, medicamentos) lo que puede generar, además de un deterioro de la salud, un impacto negativo sobre el medio ambiente.

Por otro lado, el **contacto directo y continuado con el ganado** puede, si no se toman las medidas oportunas, provocar el desarrollo de enfermedades infecciosas.

Y por último, aunque no menos importante, aspectos como la **dependencia a factores externos**, como la climatología, **la realización de diversas tareas dentro y fuera del trabajo, el ritmo de trabajo, etc.**, pueden desencadenar problemas psíquicos (estrés, fatiga mental, depresión) de cierta consideración.

## 5. Factores sociales, laborales y biológicos diferenciados en función del sexo

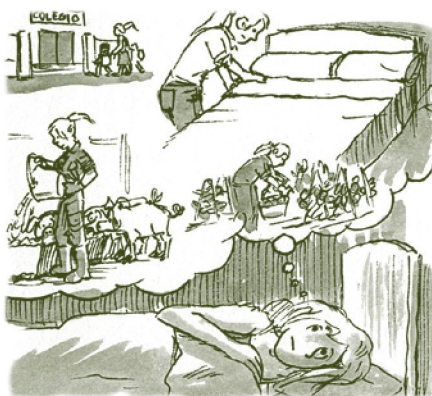
Existen **diferencias sustanciales en la vida laboral de mujeres y hombres**, lo que afecta a su seguridad y salud en el trabajo. Por eso, uno de los objetivos de la Unión Europea es proporcionar la igualdad de oportunidades entre ambos sexos, e integrar las cuestiones de género en las actividades de seguridad y salud en el trabajo. Así, en nuestro país, el 23 de marzo del presente año, se publicó la **Ley orgánica 3/2007 de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres**, donde se desarrollan estos conceptos.

Las mujeres no tenemos las mismas condiciones de vida y de trabajo que los hombres y esto afecta de manera diferencial a nuestra salud. Existen **diferencias biológicas** obvias que es preciso tener en cuenta a la hora de realizar una evaluación de riesgos en la explotación agrícola y/o ganadera y adoptar medidas preventivas apropiadas a dichas diferencias de género. El análisis de

la salud se debe realizar desde una perspectiva de género hasta poner de manifiesto el impacto diferencial sobre hombres y mujeres.

Pero para hablar de la salud de las mujeres es preciso comenzar describiendo su **situación dentro del mercado laboral**:

- Las mujeres sufrimos más **discriminaciones**, las condiciones son más precarias, independientemente del sector, pero concretamente en el sector agrario aún se agrava más la precariedad y la temporalidad, por las propias características del mismo.
- La **falta de reconocimiento social** y el poco valor que se da a este tipo de trabajo. Por eso muchas mujeres no consideran el trabajo en el campo como una salida profesional, sino como una ayuda a los ingresos del hogar y lo compaginan con las tareas domésticas u otras actividades.
- La **doble jornada o doble presencia** (que hace que la salud se resienta doblemente, acentuando los daños de género) **y la insatisfacción personal y profesional que ello acarrea**. La doble jornada no solo implica mayor número de horas, sino que supone una división emocional entre las exigencias del empleo y las demandas de la familia y si, además pretendemos formarnos o participar en una asociación, sindicato, etc., la jornada se triplica. Las tareas domésticas y familiares no compartidas (ni el hombre asume su parte de responsabilidad en este terreno, ni la sociedad en general percibe dicha obligación por parte de los hombres) originan un agotamiento, un estrés, una presión social, una culpabilización psicológica familiar y en últimas consecuencias, un abandono del trabajo por parte de muchas mujeres que no pueden compaginar dichos tiempos y además no cuentan con sus parejas a la hora de asumir dicho rol reproductivo.



- Algunas de las **características que definen los trabajos** que realizamos las mujeres son:
  - Exigencia de agilidad, velocidad, atención y precisión.
  - Monotonía, sedentarismo y poca creatividad.

- Trabajos en posturas forzadas, sentadas o de pie, sin posibilidad de desplazarse, con una cadencia elevada y sin posibilidades de pausas.
- Trabajos a destajo en los que se necesita mucha rapidez y destreza manual ayudadas por una tecnología rudimentaria o nula.
- Responsabilidad hacia el cuidado y la atención de otras personas.
- Trabajos poco cualificados y, por tanto, alejados de la responsabilidad de toma de decisiones.
- Inseguridad en el puesto de trabajo.

Todos estos factores se convierten en **riesgos específicos** que es preciso detectar para el diseño de políticas preventivas y medidas concretas de prevención de riesgos laborales desde un enfoque de género.

El esfuerzo físico, el mantenimiento de las mismas posturas, la adopción de posturas difíciles y la realización de movimientos repetitivos son las causas de diferentes **lesiones músculo-esqueléticas**, es decir, situaciones de dolor, molestia o tensión que pueden producir alteraciones en los huesos, músculos, articulaciones, tendones, nervios o vasos sanguíneos. Una de las lesiones más comunes de las mujeres trabajadoras del campo es la **artrosis**, aunque también son frecuentes los **dolores cervicales, dorsales y lumbares**.

Por otra parte aparecen **alteraciones en su salud psíquica**, no reconocidas como enfermedad profesional y que ni tan siquiera son visualizadas, porque la mayoría de ellas no tienen síntomas visibles pero que a largo plazo se terminan somatizando y manifestando clínicamente en otras alteraciones y enfermedades con tinte de género. A este tipo de dolencias, se les considera simplemente **enfermedades propias de las mujeres** y no como enfermedad profesional consecuencia del trabajo desarrollado por ellas durante largos periodos de tiempo. Hasta ahora se tenía como algo “normalizado” que las mujeres tuviéramos dolores reumáticos, que estuviéramos cansadas, deprimidas o irritadas, como si se tratase de un fenómeno unido al hecho de ser mujer.

Según la ley de prevención de riesgos laborales, todos los trabajadores y trabajadoras debemos someternos (siempre de forma voluntaria) a **reconocimientos médicos periódicos** (el empresario/a tiene la obligación de proporcionarlos y los trabajadores/as el derecho de acudir a ellos).

De forma general, los reconocimientos se han basado en enfermedades predominantes en el sexo masculino. Sin embargo, estos **deben ser específicos a**

las características de los riesgos a los que cada persona se enfrenta en su trabajo.

Con respecto a los **problemas músculo-esqueléticos** predominantes en las trabajadoras del sector agrario, el reconocimiento debe ir dirigido a detectar precozmente puntos dolorosos, tensiones musculares y pérdidas de sensibilidad o fuerza.

Es muy importante, también, tener en cuenta los aspectos relacionados con el **estrés**. Se deben analizar las fuentes de ansiedad a las que podemos estar sometidas e investigar la presencia de reacciones emocionales y de comportamiento frente al estrés, para poder adoptar, cuanto antes, las medidas oportunas.

## 6. La maternidad y el trabajo

Algunos **agentes químicos y físicos** presentes en el ambiente de trabajo pueden dar lugar a una **disminución de la capacidad reproductora de las personas, mutaciones genéticas, malformaciones congénitas y abortos espontáneos**. Además, realizar tareas pesadas o estar continuamente de pie son factores que inciden en la reproducción.

La **gestación y lactancia son los momentos de mayor riesgo**. Uno de

estos riesgos es el parto prematuro, que aumenta si las mujeres estamos sometidas a estrés, haciendo, por ejemplo, una jornada laboral muy larga.

Durante el embarazo nuestro cuerpo cambia, se producen **modificaciones** que hacen que algunos de los riesgos derivados de nuestro trabajo aumenten. Por ejemplo, la **respiración**, más frecuente durante el embarazo, facilita el aumento de la cantidad de tóxicos que llegan al feto. Al aumentar la frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno, nos cuesta más realizar trabajos que exigen esfuer-



zo. La presión venosa aumenta en las piernas y el tono elástico de las paredes de las venas tiende a relajarse, lo que puede facilitar la formación de varices cuando se está de pie durante mucho tiempo y también puede aumentar el riesgo de caídas al perder el cuerpo la estabilidad.

### *¡¡PIENSA EN TU HIJO!!!*

- ☉ No realices trabajos que puedan constituir un riesgo.
- ☉ Evita en lo posible la manipulación de productos tóxicos (herbicidas, desinfectantes, ...), en caso de no poder evitarlo, extrema las precauciones.
- ☉ Mantén un ritmo adecuado de trabajo y realiza pausas.
- ☉ Evita la manipulación de cargas pesadas.
- ☉ Evita el mantenimiento de la misma postura durante toda la jornada.
- ☉ Procura adoptar posturas adecuadas.
- ☉ Combina diferentes tareas.

## *7. Factores psicosociales y carga mental*

Los **factores psicosociales** que se encuentran en el entorno de trabajo son numerosos y de diferente naturaleza. Comprenden aspectos físicos, de organización y sistemas de trabajo, así como de calidad de las relaciones humanas. Entre ellos, podemos citar factores como la mala utilización de las habilidades, la carga de trabajo, la falta de control, el conflicto de autoridad, la desigualdad en el salario, la falta de seguridad en el trabajo, los problemas en las relaciones laborales (donde podrían incluirse el acoso sexual y mental), o el peligro físico.

Por su parte, la **carga mental en el trabajo** puede definirse como la diferencia entre las demandas de una tarea y la capacidad del individuo. Pueden producirse situaciones de sobrecarga o infracarga, dando lugar en los dos casos a **insatisfacción laboral**.

La **sobrecarga mental** puede ser de carácter cuantitativo (cuando hay demasiado que hacer) o cualitativo (cuando el trabajo es muy difícil). La **infracarga mental** se puede producir cuando las tareas a realizar tienen poco contenido, desprovistas de interés, que no sirven para utilizar los conocimientos que se

poseen, que son aburridas y repetitivas y que no requieren iniciativa. Todo ello provoca síntomas de estrés que pueden manifestarse por la pérdida de respeto de sí misma, una nula motivación por el trabajo o adquirir ciertos hábitos (fumar, beber o consumir psicofármacos).

### Podemos distinguir:

■ **Estrés laboral:** una persona está estresada cuando percibe un desequilibrio entre las demandas que tiene planteadas y su capacidad para responder a las mismas, en condiciones en las que fallar puede tener consecuencias negativas. Entre los motivos que originan esta situación, podemos resaltar: los asociados al entorno físico (ruido, luz inadecuada, temperatura), los intrínsecos

al puesto de trabajo (sobrecarga laboral, falta de oportunidades), los asociados a la estructura y clima de la organización del trabajo (falta de autonomía, horarios, salarios, reconocimiento) o los asociados a la vida familiar.

■ **Síndrome de Burnout:** se caracteriza por el agotamiento emocional o sentimientos de no poder ofrecer, a nivel afectivo, nada a los demás. La despersonalización o desarrollo de actitudes y sentimientos negativos hacia otras personas, a las que considera causantes de sus problemas, y el sentimiento de inadecuación profesional.

### ¡¡¡NO TE ESTRESES!!!

- ☺ Ten claros los ritmos y metas del trabajo.
- ☺ Aumenta, en lo posible, el control sobre el mismo.
- ☺ Ten claros cuales son los resultados del trabajo, para encontrar mayor sentido a tu ocupación.
- ☺ Procura que la participación en el trabajo sea igualitaria.
- ☺ Evita las supervisiones autoritarias y el control excesivo.
- ☺ Busca un equilibrio entre el trabajo y la vida no laboral.
- ☺ Utiliza técnicas de relajación, meditación, respiración, yoga o deportivas para controlar mejor tu cuerpo, eso te ayudará a liberar tensiones y encontrarte mejor.
- ☺ Fíjate objetivos razonables, tanto para el trabajo como fuera de él, y acepta tus limitaciones.



Las fases de este síndrome son: **entusiasmo** (la persona sobrevalora el trabajo y se obsesiona con él), **estancamiento** (las expectativas iniciales no se cumplen y la persona dirige sus intereses a la insatisfacción de las necesidades personales), **frustración** (la persona se cuestiona la propia eficacia y el valor del trabajo en general) y **apatía** (reduce sus esfuerzos al mínimo).

Aunque las mayores denuncias de estas situaciones las protagonizan los hombres, son las mujeres las que en mayor medida las sufrimos. Así, podemos mostrar un ejemplo claro en la mujer que ve truncada su carrera profesional o el desarrollo de la misma cuando es madre.

- **Acoso sexual y por razón de sexo:** según la Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, se entiende por acoso sexual cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo. Por otro lado, el acoso por razón de sexo tiene la misma finalidad pero el comportamiento no es de carácter sexual.

**La mayoría de los acosos no se denuncian** por motivos muy variados: desde considerar que es un problema que tiene que ver con la vida privada hasta la falta de mecanismos reales que lo solucionen. Nuestra vida afectiva y nuestras relaciones pueden verse afectadas; sentimos culpa o vergüenza ya que socialmente, en numerosas ocasiones, se duda de la veracidad de las víctimas.

### *¡¡¡NO LO PERMITAS!!!*

Si alguna vez te encuentras en esta situación no dejes tu empleo porque perderías todos tus derechos. Informa a quienes representen al personal (comités de empresa, sindicatos, organizaciones profesionales agrarias,...) y busca a todas las personas que puedan ayudarte en tu testimonio. Acude a un Servicio de Información para las Mujeres o a la Secretaría o Departamento de la Mujer de algún sindicato u organización profesional o a su asesoría laboral donde te informarán del procedimiento que debes seguir y te ayudarán a tramitar la denuncia o, por último, puedes dirigirte por tu cuenta a la Inspección de Trabajo.

- **Acoso psicológico en el trabajo (mobbing):** aunque lo más conocido por todos es lo referente al acoso sexual, el acoso psicológico o también denominado mobbing, es otro de los factores psicosociales que podemos distinguir, y que en muchos de los casos nos afecta a las mujeres trabajadoras. Es una sofisticada forma de persecución u hostigamiento que una persona sufre

en su lugar de trabajo. Se caracteriza por su sutileza (no existen muestras de agresividad), es un proceso lento de desgaste psicológico, y, en última instancia, persigue la autoexclusión o abandono del puesto de trabajo, por parte de la víctima, tras haber sido arrinconada e inutilizada.

El acoso psicológico en el trabajo se caracteriza por ser una práctica que se apoya en el silencio o la complicidad de los compañeros de la víctima para evitar ser ellos mismos víctimas de la agresión, no poner en peligro su puesto de trabajo, etc.

## 8. Ergonomía y carga física

En el ámbito laboral es muy frecuente ver que el diseño de los puestos de trabajo y herramientas está hecho sin el menor criterio ergonómico, y mucho menos teniendo en cuenta las características específicas de las mujeres.

Las alteraciones osteo-musculares de origen laboral originan importantes consecuencias y costes en el terreno sanitario, pérdida de la salud, tratamiento físico, incapacidad, rehabilitación, etc. Aunque estas alteraciones se conocen desde hace años, no hace mucho que se está tomando conciencia de su importancia, lo que es debido a que este tipo de lesiones eran típicas femeninas y debidas a trabajos en muchas ocasiones monótonos, minuciosos, repetitivos, sedentarios o con posturas forzadas. Sin embargo, desde que el hombre empezó a desarrollar este tipo de actividades y gracias a las innovaciones tecnológicas se modernizaron y suavizaron otras muchas actividades masculinizadas, por lo que el número de hombres afectados por estas lesiones ha aumentado considerablemente y se las ha comenzado a dar más importancia.



En los siguientes puntos analizaremos los principales factores de riesgo de la actividad agraria (ergonómicos, agentes físicos, químicos y biológicos, así como los factores de riesgo para la seguridad) y los principales daños derivados del



**trabajo.** Para ello enumeraremos las principales tareas que realizas como trabajadora del sector agrario y detallaremos los riesgos a los que te enfrentas, así como las principales medidas preventivas que te aconsejamos seguir para evitarlos o minorarlos. Comenzaremos con los **riesgos derivados de las tareas más generales del trabajo agrario** (movimientos repetitivos, manejo de cargas y posturas inadecuadas, manejo de herramientas manuales, estrés térmico y manejo del tractor y otra maquinaria), continuaremos con los **específicos de los trabajos agrícolas** (contacto con plaguicidas, fertilizantes, labores de diferentes cultivos) y, por último, pasaremos a los **característicos de los trabajos pecuarios** (instalaciones y silos, tanques de semen, manipulación de estiércol y purines, manejo de medicamentos y productos zoonosanitarios, manejo de ganado y las enfermedades asociadas a dicho manejo).

## 9. Riesgos generales del sector agrario

Con independencia del tipo de explotación en la que trabajas, existen numerosas tareas que son comunes a todas ellas. A continuación enumeramos los principales riesgos a los que te enfrentas al realizarlas.

### 9.1. Movimientos repetitivos

Tal y como hemos especificado en puntos anteriores, una de las cosas que caracteriza el trabajo de las mujeres en el sector agrario es la realización de trabajos que requieren movimientos repetitivos. Estos ocasionan **lesiones en los brazos, en las piernas y en la región dorso lumbar.**



#### Medidas preventivas

- ☉ Mantén un ritmo adecuado y realiza pausas.
- ☉ Procura adoptar posturas correctas.

- ☉ Ten en cuenta que el calor y el ruido pueden incrementar el esfuerzo y la fatiga.
- ☉ Administra bien el tiempo de trabajo, realizando pausas que eviten la fatiga muscular.
- ☉ Realiza rotación de puestos de trabajo y tareas.

## 9.2. Manejo de cargas y posturas inadecuadas

Algunas de las operaciones que más frecuentemente se realizan en las labores agrícolas y ganaderas, a pesar de la creciente mecanización, son el levantamiento y transporte de cargas más o menos pesadas, para las que en ocasiones adoptamos posturas forzadas. Podemos citar como ejemplos: los trabajos hortícolas, trabajos de descarga, apilamiento y almacenamiento de productos envasados, ordeño, manejo de ganado menor, vaciado de naves de gallinas, despedregado manual, esquila, vendimia, etc.

Esto puede originar, en multitud de ocasiones, **alteraciones de la columna vertebral, fundamentalmente en la zona lumbar, dando lugar a lumbagos o dolores de espalda, pinzamientos, hernias discales o lumbociáticas.**

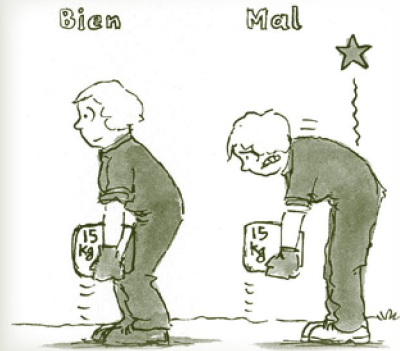
### *Medidas preventivas*

- ☉ Antes de realizar una tarea, infórmate sobre la mejor manera de realizarla para reducir la posibilidad de lesiones.
- ☉ Si estás embarazada no manipules cargas pesadas.
- ☉ No permanezcas en posturas forzadas durante mucho tiempo, haz descansos.
- ☉ Presta atención a la altura a la que realizas los trabajos.
- ☉ No manipules cargas de más de 15 kg.
- ☉ Si la carga supera los 15 kg, es de grandes dimensiones o no estás acostumbrada a realizar esta actividad, pide ayuda a otras personas.
- ☉ Utiliza los equipos de protección adecuados (protecciones lumbares, guantes, etc.).
- ☉ Sustituye paulatinamente las técnicas manuales por sistemas mecanizados que faciliten la tarea.

## ¡¡¡CUIDA TU ESPALDA!!!

Para manejar de forma adecuada las cargas debes hacerlo de la siguiente manera:

- ☺ Piensa dónde vas a dejar la carga y asegúrate de que no haya obstáculos en la zona de paso.
- ☺ Antes de coger la carga examínala y observa si tiene posibles zonas de agarre, aristas, bordes afilados, suciedad, etc.
- ☺ Apoya los pies firmemente y separados a una distancia de unos 50 cm, y dobla las rodillas.
- ☺ Coge la carga con toda la mano y no solo con la punta de los dedos.
- ☺ Acerca la carga al cuerpo lo máximo posible.
- ☺ Mantén la espalda recta y levanta la carga mediante enderezamiento de las piernas, sin sacudidas ni tirones.
- ☺ Siempre que sea posible, transporta la carga con los brazos estirados hacia abajo.



### 9.3. Manejo de herramientas manuales

La utilización de herramientas manuales puede entrañar accidentes si no se utilizan de manera adecuada o no realizamos un buen mantenimiento de ellas. Los principales **riesgos** que se derivan de su utilización son:

- ☺ **Proyección de astillas o partículas** que puedan dañar la cara y especialmente los ojos.
- ☺ **Cortes.**
- ☺ **Caídas al mismo nivel**, producidas normalmente por no dejar las herramientas de manera correcta y en el sitio adecuado.
- ☺ **Sobreesfuerzos**, provocados por el desequilibrio que se produce entre la capacidad física de una persona y las exigencias de la tarea, realizándose un esfuerzo superior al normal.

## Medidas preventivas

- ☉ Utiliza las herramientas única y exclusivamente para lo que fueron diseñadas.
- ☉ Trabaja en una posición natural, con suficiente espacio para moverte.
- ☉ Usa gafas protectoras.
- ☉ Ponte guantes, especialmente cuando la herramienta sea cortante.
- ☉ Revisa que los astiles o mangos estén bien ensamblados con la cabeza de la herramienta.
- ☉ Si se trata de una herramienta cortante, comprueba que tenga el filo adecuado.
- ☉ En la zona de trabajo, cuando dejes de utilizar la herramienta, déjala en un sitio bien visible y con los bordes cortantes hacia abajo.
- ☉ No transportes las herramientas llevándolas sobre el hombro. La mejor forma es cogerlas por el mango junto a la cabeza de la herramienta, manteniendo el brazo estirado a lo largo del cuerpo.



## 9.4. Estrés térmico por calor o frío

Teniendo en cuenta que la mayor parte de las actividades laborales que se realizan en el sector agropecuario tienen lugar al aire libre o en locales que no pueden permanecer cerrados, a continuación citamos los **principales riesgos derivados de las condiciones climatológicas**.

### Riesgos derivados del calor

- ☉ **Insolación:** se produce por la exposición prolongada de la cabeza al sol. Provoca enrojecimiento de la piel y dolor de cabeza.
- ☉ **Deshidratación:** es una pérdida excesiva de agua que puede ser provocada por una situación de mucho calor. Los síntomas, aparte de la sequedad

de las mucosas que provoca la sed, pueden ser náuseas, falta de fuerzas o disminución del rendimiento, fatiga mental y física.

- ⊗ **Acaloramiento o golpe de calor:** puede provocar fiebres altas, aparece sensación de sed intensa, dolor de cabeza, confusión y dificultad para respirar.
- ⊗ **Agotamiento:** es un riesgo menos grave que los anteriores. La piel palidece, abunda la sudoración, dolor de cabeza, fatiga, somnolencia y confusión.

### *¡¡¡PROTEGE TU PIEL!!!*

La exposición al sol puede producir a la larga enfermedades muy graves como cáncer de piel. Los efectos locales a la exposición solar pueden ser quemaduras en la piel, enrojecimiento o ampollas.

### *Medidas preventivas*

- ⊗ Aumenta la ingesta de líquidos y sales para evitar su pérdida.
- ⊗ Limita la carga física de trabajo, programando las tareas más duras durante los periodos más frescos del día.
- ⊗ Cúbrete la cabeza para evitar las exposiciones directas al sol.
- ⊗ Limita el tiempo de exposición al sol incrementando la frecuencia y duración de los intervalos de descanso en zonas sombreadas y aireadas.
- ⊗ No olvides ponerte cremas protectoras frente a los efectos del sol.
- ⊗ Utiliza ropa adecuada.



### *Riesgos derivados del frío*

- ⊗ Resfriados e infecciones de garganta.
- ⊗ Problemas reumáticos.
- ⊗ Alteraciones de la conciencia, disminución de la agudeza visual y auditiva,

ralentización de los reflejos, disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria y disminución de la tensión arterial.

- ⊗ Problemas circulatorios (sabañones).



### *Medidas preventivas*

- ⊗ Utiliza ropa adecuada teniendo en cuenta que te aíse del frío, el viento y la humedad, que permita la transpiración y disipación de parte del calor que se genera al trabajar y que te permita trabajar cómodamente.
- ⊗ Evita, en lo posible, las tareas de mera vigilancia que impliquen escasa actividad física.
- ⊗ Limita la duración de la exposición aumentando la frecuencia y duración de los descansos.
- ⊗ Realiza rotación de puestos de trabajo y de tareas.
- ⊗ Bebe frecuentemente líquidos, preferiblemente calientes.

## *9.5. Manejo del tractor y otra maquinaria agraria*

---

Si manejas tractores u otra maquinaria agraria debes tener en cuenta que existen muchos riesgos y que sus consecuencias pueden ser muy graves. A continuación te mostramos los principales riesgos generales derivados del uso de diversa maquinaria y los específicos de la utilización del tractor, así como las medidas preventivas que debes aplicar para evitarlos.

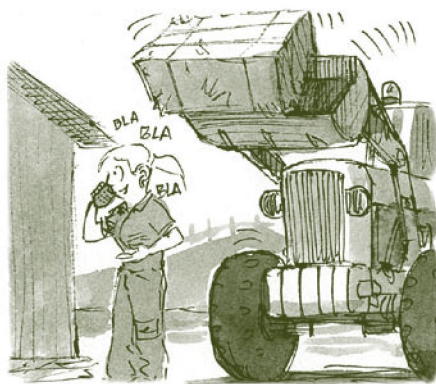
### *Maquinaria agraria*

En la utilización de cualquier tipo de maquinaria debes prestar atención a las **disposiciones mínimas de seguridad**, entre las que destacan:

- Debe existir un dispositivo de parada total.
- La parada debe cortar el suministro de energía a los órganos de accionamiento.
- Los órganos de accionamiento deben estar señalizados y ser claramente visibles.
- Los equipos deben tener resguardos y protecciones resistentes y de difícil anulación, que impidan enganches, roturas, proyecciones, etc.

Los **tipos de riesgo comunes que se pueden dar al utilizar cualquier maquinaria agrícola o ganadera** son:

- ⊗ **Atrapamiento** con los engranajes, ejes y puntos giratorios de arrollamiento.
- ⊗ **Cortes** con las puntas y aristas de corte y cizallamiento (barras de siega, cuchillas de tambores, barras y dientes de corte, filos de herramientas, etc.).
- ⊗ **Aplastamiento**, sobre todo en la manipulación de cargas (cajas, pa-cas, etc.) y en el acople de aperos a la unidad motriz (generalmente el tractor).
- ⊗ **Proyecciones** debidas a partículas de madera, hierbas, tallos, chinias, etc., lanzadas por elementos de corte que giran muy rápidamente.
- ⊗ Riesgos debidos a las **energías que mueven los distintos órganos de las máquinas** (hidráulica, aire comprimido, electricidad).



### *Medidas preventivas*

- ⊗ Son especialmente importantes en cualquier maquinaria agraria, la toma de fuerza y el eje cardan, que requieren siempre unas protecciones indispensables que son:
  - ☺ El escudo de la toma de fuerza.
  - ☺ El escudo de acople al apero.
  - ☺ La protección del eje cardan.

- ☺ Debes conocer todos los puntos peligrosos de las máquinas y no acercarte a ellos.
- ☺ Comprueba que los engranajes de las máquinas que puedan estar en contacto con el cuerpo, la ropa o el pelo, estén totalmente protegidos.
- ☺ Nunca se deben desmontar ni reparar los engranajes con una máquina en marcha.
- ☺ Después de labores de reparación o mantenimiento es muy importante volver a colocar los elementos de protección antes de poner en funcionamiento la máquina.
- ☺ Asegúrate que mientras una máquina se esté reparando nadie, accidentalmente, pueda accionarla.
- ☺ Nunca y bajo ningún concepto te coloques dentro de la línea de acción de las máquinas.
- ☺ En caso de intervención en cualquier tipo de máquina es muy importante seguir los siguientes pasos:
  - ☺ Detener la máquina en un lugar llano y despejado.
  - ☺ Desconectar el engranaje a revisar.
  - ☺ Detener el motor y colocar el freno de mano de la máquina motriz.
  - ☺ Esperar a que la totalidad de los dispositivos móviles estén parados.
  - ☺ Cerciorarse de que realmente lo están.
  - ☺ Efectuar la operación prevista.

*¡¡¡QUE NO TE ATRAPE!!!*

Por inocuo que parezca, todo cardan trabajando, incluso con una protección en buen estado, entraña riesgo. Nunca pases por encima.



## Tractor

El tractor es la maquinaria agraria que con más frecuencia está implicada en los accidentes laborales producidos en el sector. Los **principales riesgos** a los que te enfrentas son:



⊗ **Vuelco:**

⊗ **Vuelco lateral o “en tonel”:** es el más frecuente y puede producirse por una excesiva pendiente del terreno, poca separación entre ruedas, centro de gravedad alto, etc.

⊗ **Vuelco hacia atrás, “empinamiento” o “encabritamiento”:** es menos frecuente, puede producirse al embragar bruscamente, por acelerar de forma violenta en cuestas acentuadas (sobre todo si se transporta carga pesada), etc.



⊗ **Vuelco con aperos:** se produce por excesivo peso del apero, enganche excesivamente alto o laboreo muy profundo.

⊗ **Caídas:** aunque genera accidentes de menor importancia, es el mayor factor de riesgo por la frecuencia con que se produce.

⊗ **Atropellos:** cuando se produce el atropello del propio conductor se habla de autoatropello. Este riesgo está siempre asociado a paradas y estacionamientos defectuosos.

⊗ **Atrapamiento:** puede producirse por el tractor y/o apero en el proceso de enganche y acoplamiento del apero, o porque el tractor atrape a una persona contra un elemento rígido como pueden ser las paredes de naves o almacenes.

⊗ **Incendio.**

⊗ **Ruido y vibraciones:** los trastornos auditivos y las lesiones dorso-lumbares son muy frecuentes en los tractoristas.

⊗ **Aspiración de polvo** cuando se realizan laboreos de tierra.

⊗ **Intoxicación** con productos químicos cuando se realizan aplicaciones de productos fitosanitarios o fertilizantes.

⊗ **Estrés térmico** derivado de las condiciones ambientales en las que se realiza cada actividad.

⊗ **Accidente de tráfico.**

## Medidas preventivas

- ☺ Asegúrate de que tanto el tractor como los aperos estén en perfectas condiciones de uso.
- ☺ Utiliza siempre un tractor con cabina, pórtico o bastidor antivuelco debidamente homologados.
- ☺ Es muy importante que el apero sea proporcional a la capacidad del tractor.
- ☺ No embragues bruscamente.
- ☺ Para el tractor en el terreno más llano posible, si llevas apero, bájalo hasta el suelo, pon el freno de mano y la marcha en sentido contrario a la pendiente y para el motor.
- ☺ Mantén los escalones y peldaños limpios de barro, grasa, etc., y asegúrate de que no estén doblados, desgastados o rotos.
- ☺ Sube y baja de cara al vehículo.
- ☺ Asegúrate de que tanto la toma de fuerza como el eje cardan tengan puestos los dispositivos de seguridad.
- ☺ No te coloques en la zona de manio-bras.
- ☺ No trabajes bajo aperos suspendidos.
- ☺ Al repostar, acuérdate de hacerlo con el motor, radio y luces apagados.
- ☺ Evita derrames de producto inflamable sobre partes calientes (motor, tubo de escape, etc.).
- ☺ Lleva siempre un extintor en la cabina.
- ☺ Coloca un dispositivo antichispas en el tubo de escape.
- ☺ Asegúrate de que el tractor y sus mecanismos tengan en buenas condiciones su amortiguación.
- ☺ Comprueba que el asiento esté en perfectas condiciones, con reposabrazos y respaldo adecuados y ajústalo a tus necesidades.
- ☺ Si es necesario, utiliza fajas anti-vibratorias.



- ☺ Adapta la velocidad a las condiciones del terreno.
- ☺ Si es necesario ponte protectores auditivos.
- ☺ Utiliza muelles amortiguadores entre el remolque y el tractor, coloca y sujeta correctamente las cargas para reducir las vibraciones.
- ☺ Respeta el código de circulación.
- ☺ En ningún caso transportes personas en el remolque.
- ☺ Señaliza los extremos salientes de los aperos.

## iii RECUERDA!!!

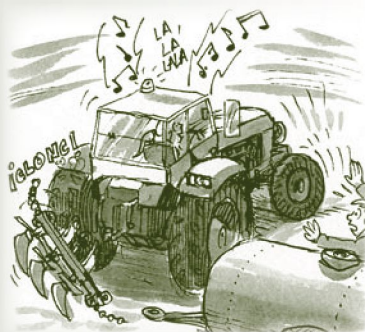
Las pautas que debes seguir para enganchar los aperos son:

### Aproximación:

- ☺ Debe efectuarse desde el puesto de conducción y a velocidades muy cortas.
- ☺ Asegúrate de que no existe nadie entre el apero y el tractor.
- ☺ Aproxima el tractor marcha atrás. Como referencia, emplea el tercer punto del sistema hidráulico con el eje de simetría del apero o con el ensamblaje correspondiente.
- ☺ Modifica la altura del acople hasta conseguir que las rótulas de los brazos inferiores se hallen a la altura de los muñones de las barras.
- ☺ Si la aproximación no es precisa, es preferible que te quedes muy pegada al apero, para que no tengas que dar posteriormente marcha atrás.

### Ensamblaje:

- ☺ Si el acople es automático, se efectúa de forma individual desde la cabina.
- ☺ Si se dispone de interruptor de mando a distancia, frena el tractor y bájate para efectuar el enganche viendo directamente el apero.
- ☺ Si para enganchar necesitas la ayuda de otra persona, ten en cuenta:
  - ☺ Maneja el acelerador y el embrague con extrema suavidad.
  - ☺ Nunca tengas metida la marcha atrás si la otra persona está entre el tractor y el apero.
  - ☺ Ten en todo momento a la vista a la persona que te está ayudando.
  - ☺ Mantén las puertas y las ventanillas de la cabina abiertas y la radio apagada para oír con claridad las indicaciones que pueda decirte la otra persona.
- ☺ Después de cada ensamblaje de la rótula con su muñón, asegura el dispositivo de fijación.
- ☺ Una vez finalizado el ensamblaje, comprueba que esté bien hecho, moviendo hacia arriba y hacia abajo el sistema hidráulico.



# 10. Riesgos específicos de las explotaciones agrícolas

A continuación, describimos los principales riesgos derivados del uso de productos químicos en las explotaciones agrícolas, es decir, plaguicidas y fertilizantes, así como los derivados del manejo de abonos y los específicos de las labores y actividades características de los diferentes cultivos que predominan en nuestra región.

## 10.1. Contacto con plaguicidas

En la agricultura, los productos químicos más utilizados son los plaguicidas y los fertilizantes. Un uso inadecuado de estos productos puede ocasionar graves efectos, contaminando los alimentos, a sus consumidores, el medio ambiente y, en particular, a la persona que los manipula.

De forma general, los **productos químicos pueden clasificarse** atendiendo a distintos factores:

- **Propiedades físico-químicas:** explosivo, comburente, fácilmente inflamable y extremadamente inflamable.
- **Propiedades toxicológicas:** nocivo, tóxico, muy tóxico, corrosivo e irritante.
- **Efectos sobre la salud:** cancerígeno, mutagénico, tóxico para la reproducción de la especie humana.
- **Efectos sobre el medio ambiente:** peligroso para el medio ambiente.



La **entrada de los productos químicos en el cuerpo humano** puede producirse a través de diferentes vías:

- **Respiratoria:** por inhalación, al estar desprovisto de mascarillas o utilizar mascarillas inadecuadas o en mal estado. Puede ser la principal fuente de absorción del fitosanitario en el caso de los tratamientos que se efectúan en espacios confinados, sobre todo en invernaderos y durante tratamientos especiales como desinfección de silos y almacenes.
- **Cutánea:** por absorción a través de la piel y mucosas, por no ponerse prendas de protección corporales o utilizar prendas con escasa o nula capacidad de protección. También se puede producir si se realizan operaciones de manipulación en el cultivo tras efectuar un tratamiento, cuando no se respeta el plazo de seguridad, por ejemplo en operaciones de desborre y prepodas en viña.
- **Oral o digestiva:** por ingerir el producto (no respetar el periodo necesario comprendido entre la aplicación del producto y el consumo del alimento o limpiar las boquillas soplándolas).

Los **plaguicidas** son **productos que se utilizan para combatir diversas plagas y enfermedades**. Según su actuación **distinguimos:**

- **Insecticidas:** contra insectos.
- **Acaricidas:** contra ácaros (arañas, garrapatas).
- **Nematicidas:** contra nematodos (lombrices, gusanos).
- **Roenticidas:** contra roedores.
- **Fungicidas:** contra hongos.
- **Herbicidas:** contra malas hierbas.
- **Fitorreguladores:** sobre una determinada función de la planta.



Si nos centramos en el **tipo de formulación** de estos productos podemos distinguir:

- **Sólida:** polvos espolvoreables, solubles, mojables y granulados.
- **Líquida:** solubles, emulsionables y sólidos finamente molidos.
- **Gaseosa:** productos cuya materia activa se desprende en forma de gas.

El **mecanismo de entrada en el organismo** puede variar en función del tipo de formulación de los productos, tal y como se refleja en la siguiente tabla:

TIPO DE ABSORCIÓN EN FUNCIÓN DE LA NATURALEZA DEL PLAGUICIDA		
Naturaleza del plaguicida	Vía respiratoria	Vía cutánea
Sólida sin dilución	✓	
Sólida con dilución	✓	
Líquida sin dilución		✓
Líquida con dilución		✓
Gaseosa	✓	

Por otro lado, la **cantidad de sustancia que penetre en el organismo depende** de varios factores entre los que destacan:

- El **tiempo de exposición**: es preciso resaltar que no es lo mismo el tiempo de exposición que el tiempo de tratamiento. El periodo de exposición se prolonga desde que se abre el primer recipiente de plaguicida hasta que finaliza su aplicación y el operario se quita la ropa y se ducha.
- El **tipo de tratamiento aplicado** y otras **características de la aplicación**, como pueden ser el tamaño de las gotas o derrames de sustancia.

NIVEL GLOBAL DE RIESGO				
Condiciones de aplicación			Vía respiratoria	Vía cutánea
<b>Campo abierto</b>	Pulverización fina	Cultivo bajo	Mínimo	Nulo
		Cultivo alto	Importante	Mínimo
	Pulverización gruesa	Cultivo bajo	Mínimo	Mínimo
		Cultivo alto	Mínimo	Importante
<b>Recinto cerrado</b>	Pulverización fina	Cultivo bajo	Importante	Mínimo
		Cultivo alto	Extremo	Importante
	Pulverización gruesa	Cultivo bajo	Mínimo	Importante
		Cultivo alto	Mínimo	Extremo

- Las **condiciones ambientales** como el viento, la temperatura o la humedad.
- Las **interacciones** con otras sustancias presentes.
- La **sensibilidad** propia de cada persona.

Los **efectos que los plaguicidas pueden tener sobre la salud** dependen del grado de toxicidad y concentración del principio activo, de las mezclas con otros plaguicidas, de la presentación y de factores individuales del sujeto que los manipula (edad, sexo, peso, tiempo de exposición). Entre los **principales efectos** podemos distinguir:

- ⊗ **Reacciones alérgicas.**
- ⊗ **Quemaduras e irritaciones** de la piel, vías respiratorias y aparato digestivo.
- ⊗ Efectos sobre la **reproducción.**
- ⊗ **Intoxicaciones** agudas producidas por una única dosis de producto, o crónicas, producidas por exposiciones repetitivas y frecuentes a dichos productos.
- ⊗ **Malformaciones** congénitas.
- ⊗ **Cáncer.**



### *Medidas preventivas*

#### ⊙ **Elección del producto:**

- ⊙ Lo primero que debes hacer es identificar al causante de la enfermedad o plaga del cultivo.
- ⊙ Utiliza un tratamiento plaguicida solo si no existe otro sistema de combatir la plaga o enfermedad.
- ⊙ Elige sustancias efectivas pero con la menor toxicidad posible.
- ⊙ En caso de duda consulta a un técnico.
- ⊙ Evita la utilización, en la medida de lo posible, de productos tóxicos o muy tóxicos.
- ⊙ Lee las instrucciones de la etiqueta del producto y síguelas.
- ⊙ No admitas productos con el envase deteriorado o desprovistos de etiqueta.

#### *!!! INFORMATE!!!*

Leer y comprender el etiquetado del producto de los envases de los plaguicidas te permitirá conocer la sustancia química y su nombre comercial; el nombre y dirección de la empresa comercializadora; a través de los símbolos, los riesgos específicos y las medidas de prevención a adoptar; el plazo de seguridad entre la aplicación del producto y la recolección de los alimentos.

### ☺ **Transporte:**

- ☺ Pasajeros, ganado y mercancía deben transportarse siempre en habitáculos separados por una barrera física completa.
- ☺ No debes abrir los envases hasta el momento en que se vaya a realizar la aplicación.
- ☺ Sujeta las cajas y recipientes de forma segura y estable, para evitar caídas que den lugar a derrames.

### ☺ **Almacenamiento:**

- ☺ Nunca almacenes productos alimenticios o piensos donde haya plaguicidas.
- ☺ Conserva siempre el producto en su envase original.
- ☺ No reutilices los envases para ningún otro fin.
- ☺ Asegúrate de que el lugar donde almacenes estos productos sea fresco y ventilado.
- ☺ No apiles los envases, con el fin de evitar su caída con posibles derramamientos o daños y asegúrate de que el envase esté bien cerrado.

### ☺ **Realización de la mezcla:**

- ☺ Si estás embarazada evita el contacto con plaguicidas o, en caso de no poder evitarlo, extrema las medidas de seguridad para su manejo.
- ☺ Sigue al pie de la letra las instrucciones especificadas en la etiqueta del producto.
- ☺ Antes de proceder a la apertura del producto para la preparación de la mezcla y llenado de los depósitos, ponte el equipo de protección individual completo.
- ☺ Realiza la mezcla en una zona ventilada y alejada de corrientes de agua.

### *iii PROTEGE TU CUERPO!!!*

El equipo de protección estará formado por:

- ☺ Protector facial o gafas de protección.
- ☺ Mascarilla que cubra la boca y la nariz.
- ☺ Guantes impermeables de caucho, goma o neopreno (las mangas de la ropa deben cubrir el inicio de los guantes).
- ☺ Botas impermeables lo más altas posible (las perneras del pantalón deben estar por encima de las botas, cubriendo su inicio).
- ☺ Traje impermeable que cubra todo el cuerpo y que se ajuste con los guantes y las botas.
- ☺ En tratamientos a zonas elevadas o cultivos altos es preciso utilizar, además, gorra o sombrero.



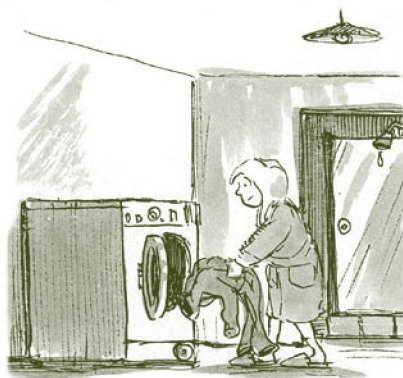
- ☺ Utiliza los utensilios y herramientas adecuados.
  - ☺ Asegúrate de que la cuba esté provista de dos bombas independientes, una para la absorción del agua y otra para la expulsión de la mezcla, ya que eso evitará la contaminación de pozos o cursos de agua.
  - ☺ Calcula el volumen de la mezcla en función de la superficie a tratar y del estado de desarrollo del cultivo, evitando que sobre.
  - ☺ En el caso de sólidos solubles, disuélvelos en un cubo antes de echarlos al tanque de tratamiento y hazlo uno por uno en el caso de mezclas. Los productos líquidos pueden echarse directamente al tanque de tratamiento cuando el nivel de agua alcance la mitad del volumen necesario.
  - ☺ Una vez realizada la mezcla, utiliza el producto lo antes posible para evitar que pierda sus propiedades.
- ☺ **Aplicación del producto:**
- ☺ Los equipos deben estar limpios y en perfecto estado para su uso. Si se obstruye una boquilla nunca la soples con la boca.
  - ☺ Revisa periódicamente las gomas de distribución y las boquillas de aplicación y sustítúyelas con la periodicidad recomendada por el fabricante.
  - ☺ Evita realizar tratamientos los días lluviosos, de viento o demasiados calurosos.
  - ☺ Mientras estés realizando el tratamiento, no comas, ni bebas ni fumes. Si vas a hacerlo, antes lávate las manos y la cara con agua y jabón.
  - ☺ A ser posible, intenta que alguien te acompañe por si surge algún incidente.
- ☺ **Finalizada la aplicación:**
- ☺ Recoge los envases utilizados y deposítalos en los lugares adecuados para tal fin y en ningún caso los reutilices para otras funciones.

### *¡¡¡FÓRMATE!!!*

Recuerda que para poder manejar productos fitosanitarios o zoonosanitarios debes estar capacitada y en posesión del correspondiente carné oficial de manipulador de productos plaguicidas de uso agrícola o ganadero. La formación para adquirir dicha capacitación se establece a tres niveles: básico, cualificado y especial.

Están exentos del requisito de posesión del carné los titulados universitarios superiores y medios de las ramas agrícola y forestal, en los niveles básico y cualificado; y los titulados en formación profesional en las ramas de capacitación agrícola y forestal, en el nivel básico.

- ☺ Limpia el equipo pero recuerda, nunca soples las boquillas, utiliza elementos como agujas o alfileres.
- ☺ Procede al aseo e higiene personal.
- ☺ No reutilices la ropa de trabajo antes de lavarla.
- ☺ Respeta los plazos de seguridad del producto.



## 10.2. Contacto con fertilizantes

Son sustancias que se utilizan para mejorar la calidad del suelo y el crecimiento de las plantas. Pueden ser de origen natural (**orgánicos**) o sintéticos (**químicos**).

Los **efectos** que estos productos pueden tener **sobre la salud** de quien los manipula son:

- ☺ **Irritaciones** en piel, ojos y mucosas.
- ☺ **Alteraciones pulmonares**, por ejemplo elevadas concentraciones de amoníaco anhídrido, nitrato amónico, cianamida cálcica, sulfato amónico, fosfatos o gas amoníaco.
- ☺ **Quemaduras** en piel y mucosas producidas por contacto con estas sustancias, por ejemplo cloruro potásico.
- ☺ **Asfixia** producida por altas concentraciones de dióxido de carbono.
- ☺ **Infecciones** producidas por el estiércol.
- ☺ **Mareos y dolor de cabeza** provocados por los gases emitidos durante la manipulación del producto.

### Medidas preventivas

- ☺ Si estás embarazada evita el contacto con estos productos, pero si no te queda más remedio extrema las precauciones.
- ☺ Protege las partes del cuerpo que puedan estar en contacto con estas sustancias.

- ☉ Utiliza máscaras provistas de filtro para las vías respiratorias cuando así lo indique la etiqueta del producto. Hazlo siempre que trabajes en pozos o depósitos de purines.
- ☉ Mantén ventilados los locales donde almacenes fertilizantes orgánicos.
- ☉ No te quedes sola en locales donde haya estas sustancias.
- ☉ No manipules fertilizantes si tienes heridas o lesiones en la piel.
- ☉ Vacúnate periódicamente ante el riesgo de infecciones, en especial contra el tétanos.
- ☉ Utiliza y almacena los abonos lejos de pozos y cursos de agua potable, ya que podrías contaminarlos.
- ☉ Mantén en buenas condiciones de limpieza y de utilización los equipos de aplicación.

### 10.3. Riesgos laborales en diferentes cultivos

A continuación describimos los principales riesgos laborales que podemos encontrarnos durante la explotación de los cultivos más característicos de Castilla y León, así como las medidas preventivas que debemos adoptar.

Es importante resaltar que además de las medidas preventivas especificadas para cada cultivo debemos añadir las que de forma general se han expuesto hasta ahora al hablar de: manejo de cargas, exposición a temperaturas extremas (estrés térmico), movimientos repetitivos, manejo de herramientas y manipulación de plaguicidas y fertilizantes.

#### *Cereales*

Se trata de un **cultivo totalmente mecanizado** en todas sus fases de desarrollo. Los **principales riesgos** a los que te enfrentas son:

- ☉ Riesgos asociados al **manejo del tractor y otra maquinaria** agrícola.
- ☉ **Producción de polvo** asociada a las operaciones de descarga y trasiego de cereal en silos y naves de almacenamiento.
- ☉ En el caso de cereales de regadío, riesgo de **electrocución** en labores de riego.
- ☉ **Riesgo biológico** por picadura de insectos, en algunas épocas del desarrollo de cultivos como el maíz.

## Medidas preventivas

- ☉ En áreas de almacenamiento y trasiego de cereales, utiliza mascarilla y gafas protectoras.
- ☉ Si trabajas en instalaciones de alto volumen de trabajo, como cooperativas de cereales, exige que se hagan mediciones higiénicas del nivel de polvo y que se adopten las medidas preventivas oportunas (extracción y ventilación).
- ☉ No transportes tuberías de riego de forma vertical, ya que puedes tocar el tendido eléctrico y electrocutarte.
- ☉ Emplea repelentes en las áreas de trabajo especialmente problemáticas en relación al tema de los mosquitos y otros insectos.



## Cultivos forrajeros

Los principales riesgos son:

- ☉ **Cortes** asociados a labores de mantenimiento y sustitución de cuchillas de las máquinas.
- ☉ **Riesgo de caída y aplastamiento** asociado a macropacas (rectangulares o cilíndricas).
- ☉ **Sobreesfuerzos** asociados a la recogida y apilado de las pacas pequeñas, así como lesiones en la piel con la paja y posibles cortes con las cuerdas de las pacas si no se utilizan guantes.
- ☉ **Inhalación de polvo** al manejar las pacas.

## Medidas preventivas

- ☉ Si tienes que manejar pacas, utiliza guantes de protección.
- ☉ En caso de utilizar guadaña, ponte guantes de protección, calzado rígido y respeta la distancia de seguridad con tus compañeros.

## Viñedo

No hace muchos años era típico ver en la época de vendimia, multitud de cuadrillas de vendimiadores que recorrían las grandes extensiones de viñedo que se encuentran en nuestra región. En la actualidad esto ya no es tan típico, ya que en muchos lugares la recolección se ha mecanizado, pero aún así tendremos en cuenta los riesgos a los que se enfrentan las personas que aún recogen las uvas de forma manual.

Los **riesgos** derivados de las labores que se realizan en este cultivo son:

- ⊗ **Sobreesfuerzos y lesiones musculares** durante la colocación de la espaldadera del viñedo, dado que normalmente se hace de forma manual, poco o nada mecanizada y en ocasiones los soportes tienen un peso considerable. También puede producirse durante la recolección, por la carga y descarga de cestos.
- ⊗ La poda, ya sea con herramientas manuales clásicas o sobre todo con podadoras neumáticas o mecánicas, genera graves lesiones musculares en las manos y muñecas asociadas a **movimientos repetitivos y sobreesfuerzos**.
- ⊗ **Riesgo de amputación y/o corte** derivado de la utilización de herramientas de poda.
- ⊗ **Resbalones y caídas** asociados a la carga y descarga de los cestos.
- ⊗ **Cortes** por navaja, hocete o tijera durante la recolección.
- ⊗ **Golpes** de ramas y hojas en cara y ojos durante la poda o la recolección.
- ⊗ **Estrés térmico** derivado de las condiciones ambientales de calor durante la recolección y frío durante la poda.
- ⊗ **Intoxicación** por la utilización de plaguicidas y consumo de uva sin respetar los plazos de seguridad.
- ⊗ **Riesgo biológico** por picadura de insectos, especialmente avispas.



- ☉ **Atrapamientos**, golpes y atropellos de tractores y remolques.
- ☉ **Riesgo de atrapamiento/aplastamiento**: un riesgo específico que ha dado lugar a accidentes mortales se produce durante la descarga de la vendimia en la bodega. En algunos casos, en los remolques con apertura manual de las carlotas, la presión de la masa, fuerza la salida de uva tan pronto se quitan los seguros; entonces, la vendimia empuja al operario al fondo de la tolva, en la que hay un sinfín en situación de trabajo.

### *Medidas preventivas*

- ☉ En la colocación de los soportes es preciso utilizar las personas necesarias que impidan la aparición de sobreesfuerzos.
- ☉ Utiliza gafas de protección para colocar los tirantes de alambre.
- ☉ No te sitúes nunca en el frente de trabajo de una prepodadora.
- ☉ Utiliza el calzado adecuado, guantes y gafas de protección ocular cuando estés podando o vendimiando. Cuando utilices podadora eléctrica o neumática, los guantes deberán tener dedales metálicos o sistema de protección equivalente que evite posibles cortes o amputaciones de dedos.
- ☉ Exige escaleras con peldaños y rejilla metálica para poder efectuar la carga y descarga de cestas de forma cómoda y segura.
- ☉ Los remolques de vendimia deben tener asideros cómodos y suficientes.
- ☉ Nunca te sitúes en el radio de giro o basculación de tractores y remolques o de la máquina vendimiadora cuando estén en movimiento.
- ☉ Si eres hipersensible a picaduras de insectos, no realices labores de vendimia.
- ☉ Lleva a mano un antihistamínico.

### *Cultivos hortícolas*

Los **riesgos** característicos de estos cultivos son:

- ☉ **Sobreesfuerzos y lesiones musculares**, sobre todo en la zona dorso lumbar, asociados a las condiciones ambientales durante la realización del trabajo y a las posturas inadecuadas y/o repetitivas en la ejecución del mismo, así como a la carga y descarga de cajas.

⊗ **Caídas al mismo nivel** por tránsito entre los surcos o caballones, o al intentar atravesar acequias de riego.

⊗ **Caídas a distinto nivel** al subirse o bajarse de remolques o tractores.

⊗ **Cortes** con herramientas filosas, mayoritariamente asociados a determinados cultivos (como alcachofa, cardo o calabacín) y a actividades de recolección.



⊗ **Intoxicación** por productos fitosanitarios y fertilizantes, al manipularlos y/o al consumir el producto fumigado sin respetar al periodo de seguridad.

⊗ Riesgo de **electrocución** en labores de riego.

⊗ **Atrapamientos, golpes y atropellos** de tractores y remolques.

### *Medidas preventivas*

⊗ Extrema la precaución y utiliza los equipos de protección adecuados cuando manejes herramientas filosas.

⊗ Utiliza el calzado adecuado y los protectores dorsolumbares, realizando descansos intermitentes cuando realices trabajos permanentes y repetitivos con el torso de cuerpo paralelo o inclinado hacia el suelo.

⊗ No permitas que se transporten personas en los remolques.

⊗ No transportes tuberías de riego de forma vertical, ya que puedes tocar el tendido eléctrico y electrocutarte.

⊗ No te sitúes en el radio de giro o basculación de tractores y remolques.

### *Frutales*

En las plantaciones de frutales nos encontramos con los siguientes **riesgos**:

⊗ **Sobreesfuerzos y lesiones musculares** a raíz de la carga y descarga de cajas y continuas subidas y bajadas a bancos y/o escaleras durante la recolección y poda.

⊗ **Caídas a distinto nivel** desde lo alto de remolques, bancos y/o escaleras durante la recolección y/o poda. El accidente más habitual se produce por la pérdida de estabilidad al intentar alcanzar frutos que se hallan alejados lateralmente de los puntos de apoyo de la escalera.

⊗ **Lesiones oculares** por golpes de ramas y hojas durante la recolección de la fruta.

⊗ **Riesgo de corte y/o amputación** por tijera mecánica, eléctrica, neumática o sierra durante la poda.

⊗ **Atrapamientos, golpes y atropellos** de tractores y remolques.

⊗ **Estrés térmico** derivado de la climatología.

⊗ Riesgo de **intoxicación** por manipulación de productos fitosanitarios, fertilizantes y/o consumo de fruta contaminada.

⊗ Riesgo de lesiones en manos y/o muñecas, asociado a **movimientos repetitivos** y esfuerzos severos utilizando herramientas de poda.



### *Medidas preventivas*

⊗ Es importante dotar a las plataformas de recolección de jaulas perimetrales, barandillas envolventes de unos 90 cm, así como de un mecanismo sonoro automático cuando la máquina vaya a modificar la altura de la plataforma, a avanzar o a retroceder.

⊗ Utiliza calzado adecuado, así como bancos y escaleras de mano que se hallen en perfecto estado de conservación y posean suficiente longitud en pedana y altura.

⊗ Mueve las escaleras y los bancos tantas veces como sea necesario para garantizar una recolección segura.

⊗ Utiliza gafas de protección ocular tanto durante la recolección como en la poda.

⊗ Cuando se emplee podadora eléctrica o neumática, los guantes deben tener dedos metálicos u otro sistema equivalente que evite posibles cortes o amputaciones de dedos.



- ⊗ No te coloques en el radio de giro o basculación de los tractores y remolques cuando estén en movimiento.

## Almacenamiento de frutas y verduras

Durante el almacenamiento de frutas y verduras **nos enfrentamos a:**

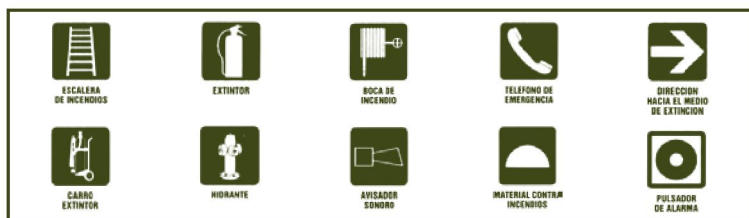
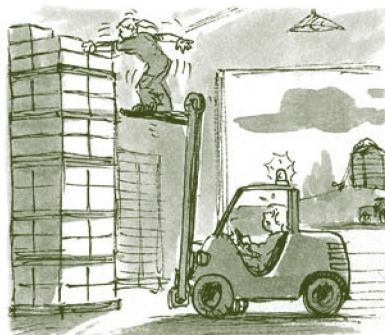
- ⊗ **Sobreesfuerzos** por el manejo de cajas.
- ⊗ **Caídas de objetos** por desplome o derrumbamiento, y caída de objetos en manipulación.
- ⊗ Dolores musculares y tendinitis a causa de **movimientos** musculares **repetitivos** y **posturas** corporales **inadecuadas**.
- ⊗ **Estrés térmico** derivado de las condiciones ambientales de temperatura y/o humedad, como consecuencia de trabajar en cámaras frigoríficas.
- ⊗ **Ambiente** laboral enrarecido (polvo, nieblas, vapores, etc.).
- ⊗ **Resbalones y caídas al mismo nivel** como consecuencia de suelos mojados o sucios por fruta u hortalizas esparcidas (**pisada de objetos**).
- ⊗ **Golpes y choques** contra objetos móviles.
- ⊗ **Caídas a distinto nivel** al apilar cajas.
- ⊗ **Golpes, atrapamientos y atropellos** por carretillas transportadoras y elevadoras.
- ⊗ **Atrapamiento** por cintas transportadoras, tornillos sinfín o sistemas mecanizados de transporte de los productos.
- ⊗ **Contaminación acústica** (excesivo ruido) y **lumínica** (escasa iluminación).
- ⊗ Riesgo de **intoxicación** por contacto con productos químicos.
- ⊗ **Cortes y aprisionamiento** de extremidades durante el embalaje.
- ⊗ **Electrocución** del trabajador a causa de elementos o sistemas eléctricos defectuosos y su contacto con un ambiente húmedo.



- ⊗ Riesgo de **incendio** por la utilización de cajas de madera, cartón o plástico, así como envoltorios y etiquetas de fácil combustión.

### Medidas preventivas

- ☺ Utiliza guantes de protección tanto para el frío como para la humedad, así como un calzado adecuado para tales circunstancias.
- ☺ Si trabajas en una cámara frigorífica solicita al empresario la normativa existente.
- ☺ Los almacenes deben estar suficientemente ventilados e iluminados.
- ☺ Utiliza protección auditiva si el ruido es elevado.
- ☺ Nunca apiles cajas subida a las agujas de la carretilla elevadora, existen plataformas móviles mucho más seguras.
- ☺ No te sitúes en el radio de movimiento o giro de las carretillas transportadoras y mucho menos debajo de su carga.
- ☺ Ponte ropa con cuello, mangas y perneras ajustadas y si tienes el pelo largo llévalo recogido.
- ☺ Durante el proceso de embalaje utiliza ropa adecuada y guantes para evitar cortes o aprisionamientos.
- ☺ Supervisa los elementos y sistemas eléctricos y sus mecanismos de seguridad y comunica a la persona encargada sobre cualquier defecto que encuentres.
- ☺ No fumes en zonas donde exista material de fácil combustión y comprueba que las salidas de emergencias estén siempre libres de obstáculos.
- ☺ Comprueba la existencia de sistemas de extinción de incendios.



## 11. Riesgos específicos de las explotaciones ganaderas

El contacto habitual con animales, ya sean domésticos (ovejas, cabras, gallinas, conejos, etc.), o no (ratas, insectos, etc.), conlleva un alto riesgo para la salud de las personas, ya que este contacto implica la posibilidad de sufrir mordeduras, golpes, arañazos, picaduras, etc., y de contraer enfermedades transmitidas por estos animales.

Las **enfermedades que los animales transmiten al ser humano** reciben el nombre de **zoonosis**. Su **transmisión** puede producirse de diferentes formas:

- **Ingestión de alimentos**, como leche y sus derivados, o carne procedentes de animales infectados.
- **Contacto directo** con los animales, con sus excrementos, tejidos, etc., que originan enfermedades profesionales.
- **Inhalación o contacto con hongos o bacterias** que se encuentran en los piensos, heno, excrementos, etc., que pueden dar lugar a procesos alérgicos de tipo respiratorio o cutáneo.

Además del contacto directo con los animales, es necesario tener en cuenta también los **riesgos propios de las instalaciones** (cuadras, corrales, naves, etc.) y los **silos** donde se almacena su alimento.

### 11.1. Instalaciones y silos

Con las lógicas excepciones en función del tipo de ganado hacia el que estén orientadas, de su dimensión y antigüedad, las instalaciones ganaderas comparten una serie de **riesgos** que son:

- ⊗ **Cortes y golpes** con herramientas y materiales metálicos en corrosión.
- ⊗ **Riesgo eléctrico** derivado del ambiente de corrosión y de humedad.
- ⊗ **Caídas a distinto nivel** por escaleras insuficientemente protegidas, escaleras cuyo pasamanos no se prolonga lo suficiente o aberturas sin protección.

⊗ **Caídas al mismo nivel** como consecuencia de suelos irregulares y resbaladizos a causa de la humedad y de los excrementos de los animales, con existencia de canales para su drenaje, arquetas y sumideros.

⊗ **Atrapamientos** con tornillos sinfín y cintas transportadoras.

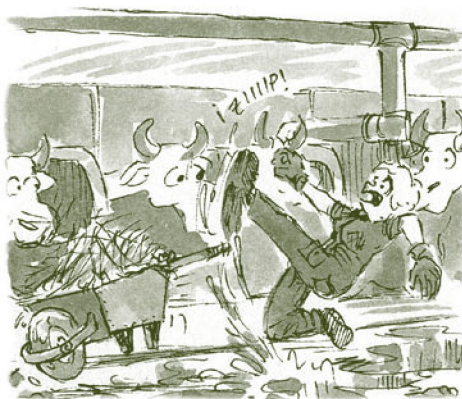
⊗ **Riesgos higiénicos** asociados a labores de mantenimiento y limpieza de instalaciones y silos.

⊗ **Ambiente** enrarecido y olores de excrementos.

⊗ **Explosión y/o incendio**, principalmente en los silos y por la existencia de polvos orgánicos, que son extremadamente explosivos. Su deflagración se puede provocar por chispas derivadas de la electricidad estática.

⊗ **Riesgo biológico** asociado a la existencia de moscas, mosquitos, roedores, pulgas, garrapatas, etc.

⊗ **Aplastamiento** asociado al apilamiento y manejo de macropacas.



### *Medidas preventivas*

⊗ Procura que todos los espacios, plazas para el ganado, pasillos, salas de ordeño, almacén, etc., tengan la dimensión suficiente para permitir el manejo seguro de los animales y el trabajo con maquinaria cuando así lo tengas previsto.

⊗ La iluminación de las instalaciones debe estar distribuida uniformemente tanto si es natural como si es artificial. Hay que evitar que se produzcan sombras que puedan asustar a los animales.

⊗ Mantén libre de obstáculos las vías de acceso a la granja y los lugares de paso en su interior.

⊗ Dispón de armarios, estanterías y paneles para mantener ordenados los materiales y las herramientas de trabajo.

⊗ Utiliza un calzado que evite resbalones y que aisle del suelo y de la humedad (bota alta de goma), así como guantes adecuados.

- ☉ Es necesario que el suelo tenga una rugosidad suficiente para garantizar un tránsito seguro.
- ☉ Los canales de drenaje, arquetas y sumideros tienen que estar provistos de rejillas que permitan una superficie lisa y homogénea.
- ☉ Los fosos u otras áreas deprimidas tienen que estar rodeados por una barandilla de 90 cm de altura con rodapiés y barra intermedia.
- ☉ Se deben realizar revisiones periódicas de los elementos y sistemas eléctricos, sinfines y cangilones de los silos y todos sus mecanismos de seguridad.
- ☉ Asegúrate de que las partes metálicas susceptibles de corrosión estén sometidas a un tratamiento para evitar esta situación o de que se sustituyan por elementos no corrompibles.
- ☉ Limpia periódicamente los locales, las instalaciones y los equipos de trabajo, sobre todo los que estén en contacto con los animales y las personas.
- ☉ Elimina rápidamente cualquier resto de grasa, combustible o residuos de sustancias que queden en el suelo.
- ☉ Ponte mascarilla para evitar la inhalación de polvo y olores de excrementos, así como gafas de seguridad y gorra.
- ☉ Comprueba que las escaleras y las aberturas tengan las medidas de protección necesarias, como barandillas o peldaños, y que estén debidamente señalizadas.
- ☉ Los depósitos de combustible deben estar al menos a 1 m de distancia de las calderas de calefacción y/o agua caliente cuando no hay muro de separación entre ambas instalaciones y a 0,5 m si lo hay.
- ☉ Las escaleras de ascensión a los silos deben estar dotadas de sistema anticaídas, y si poseen menos de 5 m, una protección circundante íntegra a partir de los 2 m.
- ☉ Si tienes que limpiar los silos, hazlo con máscara completa con filtro de polvo.



- ☉ Si haces silos horizontales deja espacio suficiente para los movimientos del tractor y evitar riesgos de vuelco.
- ☉ Utiliza ropa adecuada para evitar el atrapamiento con los sinfines y cintas transportadoras.

### *¡¡¡NO TE QUEMES!!!*

Nunca y bajo ningún concepto se efectuarán reparaciones con herramientas eléctricas o soldadura en el interior de silos, así como se evitará cualquier actuación que pudiera generar llamas o chispas.

## 11.2. Tanques de Semen

El nitrógeno que mantiene las dosis de semen frías puede producir una serie de **riesgos** que es preciso conocer:

- ☉ **Quemaduras por frío o congelación** al entrar en contacto el nitrógeno con la piel.
- ☉ **Asfixia** por pérdida de consciencia o inmovilidad en caso de elevadas concentraciones, especialmente en el transporte.
- ☉ **Explosión** de recipientes si se exponen al fuego.

### *Medidas preventivas*

- ☉ Utiliza solo equipos específicos para este producto, para su presión y temperatura de suministro.
- ☉ Protégete los ojos, la cara y la piel de posibles salpicaduras.
- ☉ Sitúa los tanques en un lugar ventilado, ya que el nitrógeno no huele por lo que no se nota su presencia en el aire.
- ☉ En caso de fuga, utiliza equipos de respiración autónoma.

## 11.3. Manipulación de estiércol y purines

El **estiércol** es la mezcla de la cama de los animales con sus deyecciones empleada para fertilizar los suelos destinados a la agricultura. Al principio del proceso de fermentación es **fresco** y cuando se estabiliza el proceso es **seco** o **maduro**.

El **purín** es un líquido formado por los excrementos de la orina y las aguas de lavado del ganado estabulado, sobre todo porcino. El purín no utilizado como abono supone un grave problema para el medio ambiente. La Administración considera que la mejor solución es trasladar el exceso a plantas de tratamiento de purines para utilizarlos como materia prima para la obtención de energía eléctrica. El problema que nos encontramos es el elevado coste de construcción de estas instalaciones.



Los **principales riesgos** a los que nos enfrentamos cuando manipulamos estas sustancias son:

- ⊗ **Riesgo biológico extremo** transmitido a las personas por inhalación, ingestión, contacto o corte.
- ⊗ **Transmisión de enfermedades** por picaduras de insectos.
- ⊗ Riesgo de muerte por **envenenamiento o asfixia** al efectuar la limpieza o mantenimiento de los depósitos de purines o estiércol, por los gases de descomposición que pueden acumularse.

### *Medidas preventivas*

- ⊗ Limpia y desinfecta las instalaciones frecuentemente, así evitarás la presencia de moscas y parásitos.
- ⊗ No ingieras alimentos, ni bebas, ni fumes cuando estés efectuando operaciones de limpieza en las cuadras o corrales o estés manipulando estiércol o purín.
- ⊗ El equipo de protección más adecuado lo constituyen el buzo impermeable, las botas altas de agua, los guantes, gorra o visera, y la mascarilla, en el caso de trabajos con estiércol seco o distribución de purín.
- ⊗ Extrema las medidas de higiene personal.
- ⊗ Si te haces una herida con alguna herramienta o elemento que esté o haya estado en contacto con los excrementos, límpiate la herida con agua y jabón

y acude inmediatamente al médico para que evalúe si necesitas vacunación antitetánica o algún otro tipo de medicación.

- ☉ No dejes transcurrir mucho tiempo entre las limpiezas consecutivas de cuerdas, establos o corrales, ya que así se producirán menos olores y habrá menos insectos y parásitos, consiguiendo una mejora del estado sanitario de la explotación.
- ☉ Evita grandes acumulaciones de estiércol, retirándolo al campo cuanto antes.

### *¡¡¡NI TE ASFIXIES NI TE ENVENENES!!!*

- ☉ No bajas ni dejes que nadie baje a un depósito de purines si no está completamente vacío.
- ☉ Antes de bajar, es necesario que el depósito se ventile durante 24 horas. Transcurrido este tiempo, tira un papel encendido al fondo del depósito y comprueba que la llama no fluctúe ni presente coloraciones extrañas.
- ☉ Trabaja en pareja, una bajará y la otra se quedará arriba. Esta última no descenderá bajo ningún concepto.
- ☉ Si bajas, hazlo atada para que, en caso de necesidad, puedas ser rescatada por la persona que se ha quedado arriba.
- ☉ Si el trabajo de limpieza de depósitos es frecuente, en la explotación debe haber un equipo autónomo de respiración.

## *11.4. Manejo de medicamentos y productos zoosanitarios*

---

Los **riesgos asociados** al uso de medicamentos u otros productos zoosanitarios (plaguicidas, desinfectantes) son:

- ☉ **Reacciones inesperadas en los animales** tratados.
- ☉ **Contaminación ambiental** cuando hay residuos en los desechos y no se almacenan los envases vacíos.
- ☉ **Intoxicación** por presencia de medicamentos en las producciones si no se respetan los plazos de seguridad recomendados para cada producto o por el manejo inadecuado de los productos químicos utilizados, como insecticidas y desparasitadores.



## Medidas preventivas

- ☉ Antes de cualquier aplicación, solicita el asesoramiento de un veterinario.
- ☉ Elige los zoosanitarios menos tóxicos.
- ☉ Cuando vayas a realizar un tratamiento zoosanitario ponte guantes, buzo, botas y mascarilla.
- ☉ Si estás embarazada evita el contacto con estos productos y, si no te queda más remedio, extrema las precauciones al manipularlos.
- ☉ Respeta las normas de aplicación y los plazos de seguridad que establezca el producto.
- ☉ Al terminar la aplicación, dúchate y lava la ropa.
- ☉ Conserva los justificantes y/o recetas de medicamentos, ya que los ganaderos con animales productores de bienes destinados al consumo humano tienen que justificar la adquisición, posesión y administración de medicamentos veterinarios que contengan sustancias con propiedades anabolizantes, antiinfecciosas, antiinflamatorias o psicotrópicas.

### ¡¡¡NO TE PINCHES!!!

Para administrar los medicamentos:

- ☉ Separa los animales que vayas a tratar.
- ☉ Limpia y desinfecta la zona donde se los vas a administrar.
- ☉ Utiliza jeringuillas desechables o hierva aquellas que utilices más de una vez.
- ☉ Si existe riesgo de contagio o infección, utiliza una aguja para cada animal.
- ☉ Nunca toques la aguja.
- ☉ Ponte guantes especiales.

## 11.5. Manejo del ganado

A la hora de hablar de la peligrosidad potencial de una especie es preciso tener en cuenta diversos factores como son las **características de manejo, la etiología de la especie, su envergadura y el tipo de instalaciones**. A continuación enumeramos los principales riesgos a los que te enfrentas y las principales medidas preventivas que debes adoptar, especificando las relativas a las diferentes especies animales.

Los **principales riesgos** del manejo de ganado son:

- ⊗ **Sobreesfuerzos** en el manejo de animales de gran envergadura y de etiología nerviosa.
- ⊗ En función del tipo de animal: **coces, mordiscos, pisotones, patadas, golpes con la testuz o corneos.**
- ⊗ **Aprisionamiento y aplastamiento** del trabajador/a por el animal, contra la pared e instalaciones en general (vallas, corrales, cercas, pesebres, etc.).



### *Medidas preventivas*

- ⊙ Extrema las medidas de higiene personal.
- ⊙ Realiza actividades que prevengan la fatiga física.
- ⊙ Utiliza calzado adecuado y resistente.
- ⊙ Reconoce a los animales más peligrosos y no confíes en los que parezcan más tranquilos.
- ⊙ Sustituye los ejemplares más peligrosos por los que no entrañen peligro.
- ⊙ Ten prudencia con los animales y ten presente que su comportamiento es imprevisible.
- ⊙ Extrema tu cautela con animales que no estén acostumbrados a la presencia de humanos o que lleven largos periodos de tiempo sueltos.
- ⊙ Acércate a los animales sin infundirles temor, ni amenaza.
- ⊙ Si conduces ganado por corredores y pasillos, vete siempre tras ellos.
- ⊙ Si conduces ganado en grupo, no vayas delante de ellos, sino en una posición lateral.
- ⊙ Pon especial atención en los periodos de celo y posterior a los partos, ya que los animales suelen estar más excitados y agresivos.
- ⊙ **Ganado bovino y equino:**
  - ⊙ Limpia siempre las cuadras sin los animales, si es posible. Si no lo es, evita pasar entre estos y las paredes o pesebres.

- ☺ Los toros deben disponer de alojamientos individuales y seguros.
- ☺ Hay que tener especial precaución en las labores de herraje de los caballos y en el manejo de sementales.
- ☺ **Ganado porcino:**
  - ☺ Extrema las medidas de higiene personal.
  - ☺ Es necesario no forzar la capacidad de las instalaciones y adaptar la carga ganadera al espacio disponible.
  - ☺ Procura que la nave tenga la ventilación adecuada.
  - ☺ Los verracos, por su envergadura, colmillos y agresividad son especialmente peligrosos, por eso es recomendable extraerles los colmillos a edad temprana.
- ☺ **Ganado ovino y caprino:**
  - ☺ Extrema las precauciones en el manejo de los machos (carneros, moruecos, etc.) por el peligro de sus embestidas.
  - ☺ El esquila debe realizarlo personas capacitadas y correctamente equipadas: guantes, gafas y protecciones auditivas.
  - ☺ Los animales que se esquilan deben estar correctamente sujetos.
  - ☺ Ten vacunados y desparasitados a los perros de ayuda en el manejo del ganado.
- ☺ **Aves y conejos:**
  - ☺ Utiliza guantes y ropa de protección para evitar dermatitis.
  - ☺ Pon los medios necesarios para prevenir las caídas a distinto nivel en los gallineros con doble altura.
  - ☺ No sobrecargues las jaulas con demasiados animales.
- ☺ **Abejas:**
  - ☺ Cuando manipules las colmenas, ponte el traje completo de protección.
  - ☺ Procura que la zona donde estén las colmenas esté cercada para evitar riesgos a otras personas.



## 11.6. Enfermedades asociadas al manejo de ganado

Las nociones básicas que debes tener en cuenta para evitar que los animales enfermen y su posterior contagio a otros animales o a las personas que están en contacto con ellos son:

- ☉ Para evitar la **aparición de la enfermedad**:
  - ☉ Mantén limpios y ventilados los corrales, establos, cuadras, etc.
  - ☉ Desinfecta y desparasita periódicamente.
  - ☉ Instala en la entrada a la granja una bandeja de desinfección para el calzado del personal que entre en ella.
  - ☉ No dejes que los perros cojan despojos o restos de animales.
- ☉ Para evitar el **contagio entre animales**:
  - ☉ Marca y aísla los animales enfermos.
  - ☉ Evita el movimiento de animales con explotaciones infectadas.
  - ☉ Elimina las crías que nazcan muertas, los fetos y las placentas, así como los animales muertos a causa de una infección, siguiendo las normas establecidas para ello.
  - ☉ Desinfecta, quema o entierra la cama en la que estaba el animal enfermo.
  - ☉ Desinfecta el local y el estiércol procedente de animales enfermos, así como todos los materiales que hayan estado en contacto con ellos.
- ☉ Para evitar la **transmisión a las personas**:
  - ☉ Evita el contacto con heces, orina, despojos y desechos de los animales.
  - ☉ Utiliza el equipo de protección adecuado.



- ☺ Lava la ropa y dúchate cada día.
- ☺ No utilices aguas contaminadas con heces u orinas de los animales para regar ni para beber.
- ☺ No consumas leche cruda ni sus derivados, si previamente la leche no se ha sometido a un proceso de higienización (pasteurización o esterilización).
- ☺ Sométete a una revisión médica todos los años.

A continuación citamos las principales enfermedades asociadas al manejo de ganado, sus vías de contagio y las principales medidas que tienes que tener en cuenta para prevenirlas, a parte de las citadas anteriormente:

## *Brucelosis (fiebres maltas)*

El ganado infectado o enfermo puede ser **vacuno, porcino, ovino o caprino**. El **contagio puede producirse:**

- ☺ **A través de la piel:** trato habitual con el ganado o contacto con polvo contaminado.
- ☺ **Por inoculación accidental:** con agujas o inyecciones.
- ☺ **Por vía respiratoria:** inhalación de polvo.
- ☺ **Por vía digestiva:** consumo de leche o derivados lácteos.

## *Medidas preventivas*

- ☺ Debes ser muy rígida con las campañas de vacunación de los animales y hacer un seguimiento continuo.
- ☺ Limpia y desinfecta los locales después de los partos y especialmente en caso de aborto.
- ☺ Entierra los restos de aborto con cal viva.
- ☺ Si incorporas nuevos animales a la granja, respeta los periodos de cuarentena.



- ☉ Almacena el estiércol en zonas alejadas de áreas habitadas.
- ☉ No utilices los pastos en los que hayan estado los animales enfermos hasta que no pasen al menos 60 días desde que estuvieran en ellos.

## Carbunco o ántrax

El contagio se produce por contacto con la piel, pelo, lana, etc., fundamentalmente de **vacas y ovejas** enfermas y por **contacto con el suelo contaminado**; o también por las **picaduras de insectos**.

**¡¡¡MÁS VALE PREVENIR!!!**

En caso de contagio en humanos, existen vacunas para prevenir el ántrax cutáneo y respiratorio.

### Medidas preventivas

- ☉ Es muy importante realizar un control de los animales enfermos, despojos y cadáveres, manipulándolos con equipos de protección completos, incluida la mascarilla.
- ☉ Vacuna a los animales sanos.
- ☉ Controla el polvo utilizando tanto medidas colectivas (ventilación y extracción) como individuales (mascarilla y ropa adecuada).
- ☉ Trata los suelos contaminados con despojos o cadáveres con cal viva o una solución de lejía al 5%.



## Leptosporiasis

La infección se transmite al ser humano por **mordedura o contaminación de alimentos con la orina de roedores** (ratas).

### Medidas preventivas

- ☉ Mantén en buenas condiciones higiénicas las instalaciones.
- ☉ Haz un control y eliminación exhaustivos de los roedores de las instalaciones.

## *Pulmón de granjero*

Se contagia al **respirar esporas de “Actinomicetes termofílicos”** que se producen cuando se trabaja con forraje deficientemente henificado.

### *Medidas preventivas*

- ☉ Ensila correctamente el forraje.
- ☉ Ventila los lugares donde manipules el forraje.

## *Quiste hidiático o hidiatosis*

Está producido por una **“Tenia” que vive en el intestino de los perros**. La enfermedad se transmite al ingerir vísceras de animales que la padecen y presentan quistes. El ganado ovino se contagia por la ingesta de pasto contaminado por huevos de Tenia, y el hombre, a su vez, se contagia por ingesta de alimentos o agua contaminados por excrementos de animales que padecen la enfermedad.

### *Medidas preventivas*

- ☉ Tratamiento del ganado enfermo y sus despojos o cadáveres.
- ☉ Tratamiento del perro.
- ☉ Extrema las medidas higiénicas para evitar la ingesta de huevos de Tenia.

## *Rabia*

Puede transmitirse por **mordeduras de ciertos animales salvajes** (zorros, ratas) **o domésticos** (perros) **o de ganado** que haya sido atacado por los anteriores y haya contraído la enfermedad.

### *Medidas preventivas*

- ☉ Si te muerde algún animal hay que comprobar si tiene la enfermedad para, en su caso, seguir el tratamiento oportuno.
- ☉ En todo caso, lo primero que tienes que hacer es limpiarte la herida y si es preciso, ponerte la vacuna antitetánica.

## Tétanos

Se contagia **a través de heridas** producidas con clavos, herramientas manuales, aristas metálicas corrompidas y a su vez contaminadas con tierra, estiércol de animales afectados, etc.

### Medidas preventivas

- ☉ Sigue el programa de vacunación.
- ☉ En caso de herida superficial, y si estás vacunada, límpiala con agua y jabón.

### ¡¡¡VACÚNATE!!!

La vacuna en humanos se aplica en tres fases: la primera antes de que transcurran 24 horas desde que se produce la herida, la segunda al mes y la tercera al año.

Siguiendo el proceso completo de vacunación, estarás protegida de la enfermedad durante 10 años, transcurridos los cuales deberás volver a vacunarte.

## Toxoplasmosis

El agente causante es un **protozoo que parasita en especies tanto silvestres** (ratas, gorriones, etc.) como domésticas (especialmente el gato).

### Medidas preventivas

- ☉ Mantén los animales, incluidos los de compañía, desparasitados.
- ☉ Si tienes gato, impide que entre en la cocina, comedor y dormitorios, especialmente si hay niños.
- ☉ Si estas embarazada evita el contacto con este tipo de animales (sobre todo con sus deposiciones).
- ☉ Utiliza guantes cuando manipules la tierra y hagas labores en jardines, plantas y huertas. Es conveniente usarlos para preparar alimentos, especialmente vegetales y cualquier alimento crudo.





- ☉ Si tienes gatos, procura que no sean “gatos callejeros”, dales alimentos preparados comercialmente o en su defecto alimentos bien cocinados, préstales atención veterinaria, lávate bien las manos después de tener contacto con ellos, etc.

## Triquinosis

Esta enfermedad es producida por un gusano llamado “**Triquinaella spiralis**”. Su contagio se realiza principalmente por el **consumo de carne de cerdo que padezca la enfermedad**.

### Medidas preventivas

- ☉ Realiza las correspondientes pruebas veterinarias una vez sacrificado el cerdo y no ingieras su carne hasta conocer los resultados.

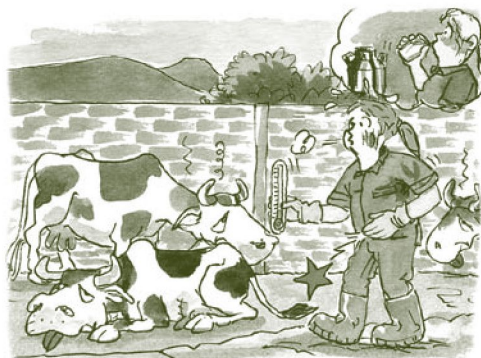


## Tuberculosis bovina

Se transmite a través de **heridas y por ingestión de leche o sus derivados** procedentes de animales enfermos.

### Medidas preventivas

- ☉ Sigue estrictamente las campañas de vacunación.
- ☉ Si incorporas nuevos animales a la granja, respeta los periodos de cuarentena.



## Tularemia

Es una de las enfermedades más mencionada en los últimos tiempos debido a la plaga de topillos que afecta a nuestra comunidad. La tularemia es una enfermedad contagiosa que afecta principalmente a los **conejos, liebres y roedores**, aunque últimamente también se la relaciona con los **cangrejos de río**.

Generalmente, se transmite al hombre por **contacto cutáneo**, aunque también a través de la **picadura de mosquitos o garrapatas**, o **comiendo alimentos contaminados mal cocinados**.



### Medidas preventivas

- ☉ Utiliza guantes impermeables y mascarilla cuando manipules animales de riesgo.
- ☉ Mantén las instalaciones sin roedores.

## Otros procesos alérgicos

Dan lugar a enfermedades respiratorias producidas por **inhalación de partículas de hongos o bacterias** que se encuentran en cereales, pienso, excrementos de animales, etc., **que contaminan el aire**.

### Medidas preventivas

- ☉ Controla que funcionen correctamente los sistemas de ventilación y extracción.
- ☉ Utiliza el equipo de protección adecuado (ropa, guantes, mascarilla, etc.).
- ☉ Desinfecta las instalaciones.



ELABORACIÓN Y DIRECCIÓN:

INSTITUTO DE FORMACIÓN  
Y ESTUDIOS SOCIALES



FINANCIACIÓN:

