

INTRODUCCIÓN Y DAÑOS PARA LA SALUD

Las empresas dedicadas al sector agrario se caracterizan por presentar muchos riesgos de carácter ergonómico, ya que es un trabajo con una elevada carga física debido a una mayoría de acciones manuales ineludibles hoy día, aunque en fase de tecnificación cada vez mayor.

Se trata de un sector que cuenta con una elevada mano de obra, y en el que destaca su elevada siniestralidad laboral debida a los accidentes por sobreesfuerzo, y a las enfermedades profesionales de tipo osteomuscular.

En cuanto a los accidentes por sobreesfuerzo la principal zona afectada es la espalda, y en lo que se refiere a enfermedades profesionales las relacionadas con las extremidades superiores.

RIESGOS EN EL SECTOR AGRARIO

Los riesgos que pueden dar lugar a dichos accidentes y enfermedades son los siguientes:

1.- La manipulación manual de cargas.

La manipulación manual de cargas es una tarea muy frecuente a lo largo de la jornada de la que se derivan riesgos ergonómicos como el levantamiento de capazos, y cajas, o el empuje y arrastre de aperos y carros.

Se trata de labores en las que las cargas son de peso elevado, se realizan con alta frecuencia, y se soportan sobre los hombros, espalda o brazos.

A esto ha que unirle las distancias de traslado de las cargas, el entorpecimiento que supone el escaso espacio de maniobra y la superficie irregular del terreno, lo que incrementan la posibilidad de sufrir accidentes por sobreesfuerzo.



Proceso manual de recolección y traslado de la carga.

2.-Las posturas forzadas.

Los trabajadores de estas empresas realizan tareas con posturas forzadas en todo el cuerpo de manera frecuente, debido a la altura de plantas y frutas.

Se pueden apreciar posturas forzadas en las tareas de recolección, siembra, o mantenimiento, en las que los trabajadores realizan posturas de bipedestación prolongada, posturas de rodillas o en cuclillas, flexión de tronco, y flexión/extensión de brazos, durante gran parte de la jornada.



Recolección de fruta, y limpieza de plantas

3.- Los movimientos repetitivos.

En este sector son habituales los movimientos repetitivos con posturas forzadas de las extremidades superiores con aplicación de fuerza al usar herramientas manuales, en tareas como la recolección manual de hortalizas, cultivo y siembra, poda de árboles, en el tutorado, etc.



Corte en recolección de lechuga, y en el tutorado de plantas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Para reducir los riesgos dorsolumbares y músculo esqueléticos señalados anteriormente, se han de adoptar medidas preventivas ergonómicas, de carácter técnico y/u organizativas, que eliminen y/o reduzcan la carga física del trabajo.

Una combinación de todas las medidas preventivas recogidas en este apartado son imprescindibles para

1. Medidas técnicas.

Tras la evaluación de riesgos y de acuerdo con la normativa, la primera medida es la utilización de medios técnicos para eliminar la manipulación manual de cargas y posturas forzadas a través de entre otros, alguno de los siguientes medios:

- ◆ **Plataformas recolectoras que evitan tanto posturas forzadas como manejo manual de cargas.**



- ◆ **Pértiga para recolectar fruta, previene posturas forzadas en brazos y posibles riesgos de caídas a distinto nivel.**



- ◆ **Herramienta manual sembradora de brócoli que evita las posturas forzadas (trabajo en cuclillas).**



- ◆ **Carro de transporte que debe utilizarse en la recolección, cuando el medio lo permita.**



- ◆ **Capazos, cestas, carretillas, etc, con capacidad no excesiva para disminuir el peso manipulado y asumir menor riesgo en la manipulación manual de cargas.**

2. Medidas organizativas.

- ◆ **Rotación de puestos:** establecer sistemas de rotación de tareas para lograr un descanso y recuperación de los grupos musculares y así evitar posibles lesiones.

- ◆ **Pausas y periodos de recuperación:** periodos en los que el trabajador pueda sentarse, si es posible se dispondrá de un lugar cerca de la zona de trabajo y a la sombra.
- ◆ **Minimizar esfuerzos:** arrastrar la carga cuando sea posible, reducir la distancia de desplazamiento en el transporte, levantar la carga entre dos personas etc.
- ◆ **Realizar un calentamiento y estiramiento previo y posterior al trabajo:** de esta forma se fortalece y equilibra la musculatura, reduciendo el riesgo de lesiones.
- ◆ **Formación:** en el uso de las herramientas para minimizar las posturas forzadas en extremidades superiores, y en el manejo manual de cargas.

3. Herramientas ergonómicas.

Deben elegirse herramientas manuales con diseño ergonómico que eviten las posturas forzadas en su uso.

Los cuchillos son una de las herramientas más utilizadas en las tareas de recolecta y preparación de la cosecha. Deben ser lo más ligeros posibles, con la empuñadura correcta, y disposición de la hoja, para el tipo de fuerza y movimiento que se vaya a realizar. Además tienen que estar afilados para realizar la mínima fuerza posible y disponer de una funda para prevenir posibles accidentes.



- ◆ **Cuchillos con mango y hoja adaptada para la recolección y corte de brócoli y lechuga.**

4. Equipos de protección individual.

Utilizar EPI's de modo complementario a las medidas preventivas propuestas. Algunos de los cuales pueden ser:



- ◆ **Utilización de cuñas, para las tareas en las que el trabajador esté obligado a trabajar en cuclillas.**

- ◆ **Utilización de rodilleras, para las tareas que debar realizarse a ras de suelo.**



BIBLIOGRAFÍA

- Portal Multimedia para la promoción de la ergonomía en el sector agrario. IBV.
- Flores Cortés Don Benito SL
- Ramsay Highlander