

FOLLETO  
INFORMATIVO

# AGRO- prevención



FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



AS2018-0034

# CONTENIDOS

---

## 01/ INTRODUCCIÓN

### 02/ SEGURIDAD

mercado CE  
equipos de trabajo  
medidas preventivas de seguridad

### 03/ SALUD

primeros auxilios  
hábitos de vida saludables  
ergonomía  
salud y bienestar en explotaciones ganaderas  
trabajadores especiales RESUMIR EM-  
BARAZADAS. MENORES, ETT

## 04/ BIBLIOGRAFÍA



Depósito Legal: M-29325-2019

Acción financiada por: Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, F.S.P.

ES2018 - 0034: AGROPREVENCIÓN



# 01/ INTRODUCCIÓN

DESDE QUE ENTRÓ EN VIGOR LA LEY 31/1995, DE 8 DE NOVIEMBRE, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (LPRL), TENEMOS LA NECESIDAD REAL DE INFORMAR Y SENSIBILIZAR DE LOS RIESGOS EN EL SECTOR AGRARIO, Y PARA ELLO, A TRAVÉS DE ESTE MANUAL, PODREMOS DETERMINAR CON ANTELACIÓN DÓNDE ESTÁ EL PELIGRO QUE PUEDE AFECTAR A LA SEGURIDAD Y A LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.

Existe una estrecha relación entre condiciones de trabajo y salud. La consideración de las condiciones de trabajo como cualquier característica de la actividad desarrollada que pueda tener alguna influencia sobre la salud de quien la realiza.

Si nos concienciamos en garantizar la protección de la seguridad y salud del personal del trabajador, desarrollando las actuaciones necesarias para evitar o disminuir los riesgos laborales, estaremos alcanzando uno de los objetivos que nos propone la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Unas condiciones de trabajo inapropiadas dan lugar a los daños derivados del tiempo, es decir, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y otros daños.

## OBJETIVOS

El folleto consta de diversos bloques, dónde destacan dos grandes líneas de contenido: normativa y riesgos específicos del sector agrario.

Como objetivos principales señalamos:

- Lograr la desaparición o la disminución al máximo de los posibles riesgos en la totalidad de los puestos de trabajo.
- Ampliar la cultura preventiva de manera que sean capaces de identificar los principales riesgos del sector.
- Dar a conocer la problemática de los riesgos laborales en el lugar de trabajo, informando y orientando a los trabajadores sobre las consecuencias que de ellos se derivan.
- Conocer la normativa básica que regula la prevención de riesgos laborales.





## 02/ SEGURIDAD

Los mayores peligros para los trabajadores del sector agrícola/ganadero provienen de las herramientas cortantes y la maquinaria como por ejemplo los tractores y cosechadoras.

El continuo progreso en la mecanización agraria ha hecho que las máquinas sean cada vez más seguras pero a la vez más complejas provocando que hayan surgido nuevos peligros y un mayor número de accidentes. La mayoría se producen como consecuencia de fallos humanos, como ignorar advertencias, falta de instrucciones o instrucciones equivocadas, errores al seguir las normas de seguridad, o simplemente ignorarlas para ganar tiempo.

El objetivo de este folleto es dar a conocer y recordar, que existen unas pautas de seguridad a seguir en el día a día, que nos sirven como medidas preventivas.



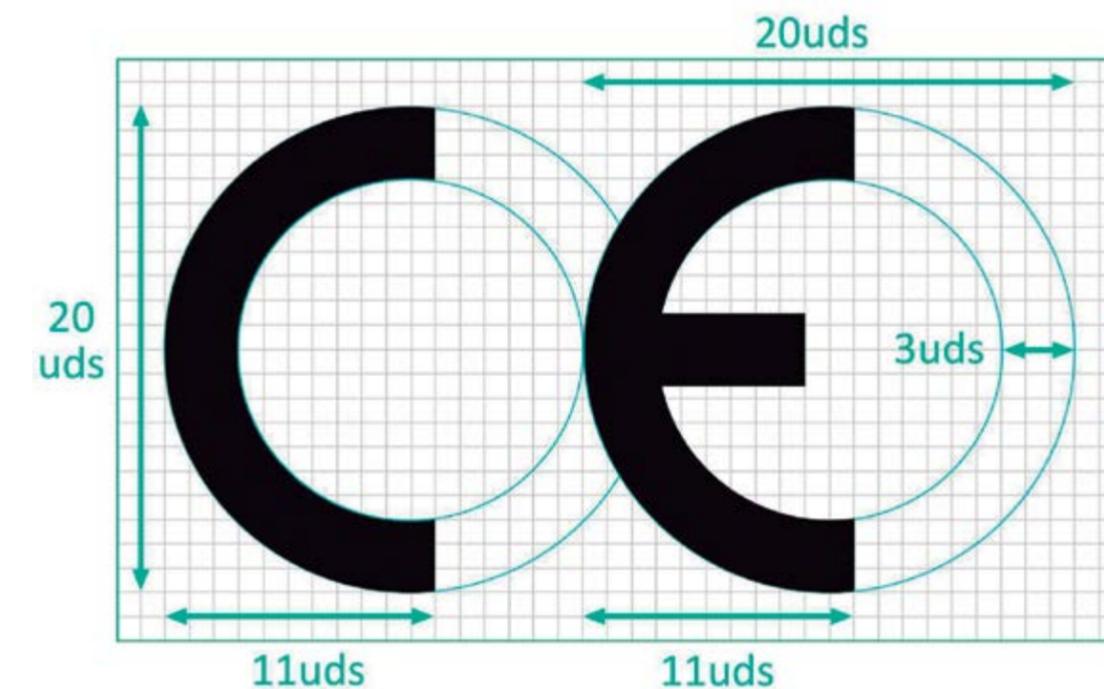
El marcado CE es una marca europea para ciertos grupos o productos industriales. Establecida por la Comunidad Europea, es testimonio por parte del fabricante de que su producto cumple con los mínimos requisitos legales y técnicos en materia de seguridad de los Estados miembros de la Unión Europea. Se debe tener presente que el marcado CE no implica la calidad del producto sino que declara unas prestaciones de acuerdo con un formato determinado y, en ocasiones, cumple unos límites mínimos.

## Marcado CE

Conocer la legislación referente a los equipos de trabajo, en particular a las normas de uso y de comercialización.

Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Para las máquinas que no poseen el marcado CE, deberán contar con la conformidad del equipo con el Anexo I del RD 1215/1997, en general las máquinas fabricadas antes de 1995).



Expediente técnico de las máquinas:

- Descripción de la máquina.
- Plano del conjunto de la máquina y planos del circuito de mando, acompañados de un documento con las especificaciones necesarias para entender el funcionamiento de la máquina.
- Evaluación de riesgos donde se detalle el procedimiento seguido y los requisitos necesarios de seguridad y salud, medidas preventivas para eliminar o reducir los riesgos identificados y listado de riesgos

residuales asociados a la utilización de la máquina.

- Manual de instrucciones.
- Copia de la declaración CE de conformidad.

Obligatorio para todos los productos fabricados en terceros países y que son vendidos en el Espacio Económico Europeo.

# Equipos de trabajo



La relevancia de la siniestralidad entre los trabajadores en lo referente a equipos de trabajo, herramientas manuales y máquinas agrícolas marca la importancia del tratamiento de los riesgos laborales en máquinas y su estudio acerca a la naturaleza de los factores de riesgo.

Por otro lado, el artículo 15 de la LPRL nos remite a evitar los riesgos en su origen y por tanto en la fase de diseño de las máquinas y de las fases en que se puede desglosar.

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.

Finalmente, el estudio de los diferentes tipos, clases y funciones de los distintos resguardos y dispositivos de protección ayudará a elevar la seguridad y la salud de los trabajadores con respecto a las máquinas.

En el sector agrario se utilizan equipos de trabajo muy diversos, sin embargo, los riesgos son comunes entre todos ellos por lo que este apartado se ha estructurado por tipo de riesgo.

Se han incluido los riesgos más graves derivados del uso de equipos de trabajo así como los que ocurren con mayor frecuencia:

- **Atrapamiento por o entre objetos.**
- **Atrapamiento por vuelco de tractor.**
- **Atropello o golpes con equipos de trabajo móviles.**
- **Caída de personas a distinto nivel.**
- **Golpes/cortes por objetos o herramientas.**
- **Proyección de fragmentos o partículas.**
- **Contactos térmicos**
- **Fatiga física. Sobreesfuerzos.**
- **Contactos eléctricos.**
- **Incendios y/o explosiones.**
- **Exposición a sustancias nocivas o tóxicas.**
- **Vibraciones y ruido**
- **Caída de objetos en manipulación.**
- **Caída de objetos desprendidos**

## Medidas de seguridad preventivas en el sector agrario

### Riesgo de atrapamiento por vuelco de tractor.

Siempre se deberá de disponer estructuras de protección en caso de vuelco ROPS (Arco de seguridad) con su Marcado CE y declaración de conformidad.

Existen 3 tipos de protección en caso de vuelco:

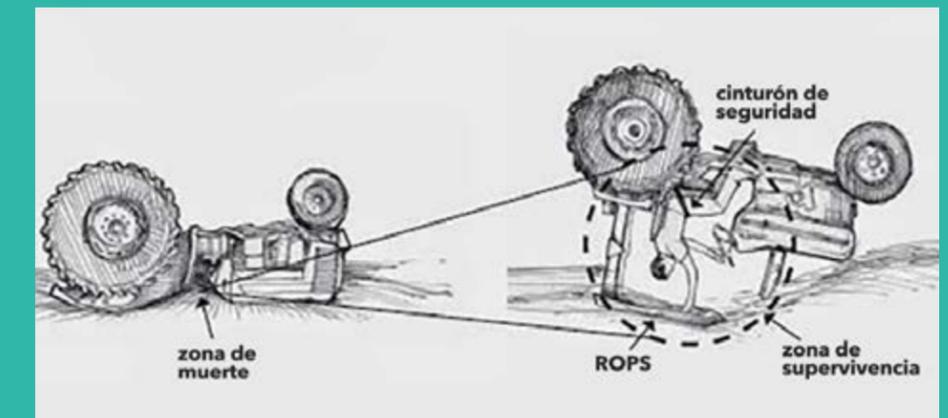
1. Cabinas de seguridad.
2. Bastidores, con su correspondiente uso del cinturón de seguridad.
3. Pórticos o marcos de seguridad.

- Obligatorio el cinturón de seguridad.
- Evita el exceso de confianza, las distracciones y las prisas.
- Adecuar la velocidad del tractor en todo momento.
- Mantener la estabilidad del tractor con la maquinaria extra que se incorpore.
- Si el tractor queda atascado, intentar arrastrarlo marcha atrás.
- Evita la subida de pendientes acentuadas.
- ITV agrícola actualizada.
- Totalmente prohibido el consumo de alcohol, drogas o fármacos sin prescripción médica.
- Evitar que los trabajadores anden cerca del tractor mientras esté en marcha.

### PONER EN PRÁCTICA

Muchos de los accidentes se pueden evitar de la siguiente manera:

- **Formación de los trabajadores.**
- **Uso de equipos de protección individual y colectivo.**
- **Mantenimiento adecuado de máquinas e instalaciones.**
- **Saber actuar en caso de accidente.**



## Caída de personas a distinto nivel

La seguridad y la salud de los trabajadores que desarrollan este tipo de trabajos dependen en gran medida de una utilización correcta de los equipos de trabajo. Por tanto, debe especificarse cómo podrán utilizar los trabajadores dichos equipos en las condiciones más seguras.

Trabajar a un nivel distinto del suelo conlleva en sí mismo un riesgo, ya que aunque las condiciones de seguridad sean adecuadas, cualquier fallo u omisión puede provocar un accidente. Al trabajar con diferencia de cotas es mayor la probabilidad de ocasionar daños y que estos sean graves o muy graves.

Disposiciones mínimas de seguridad y salud para trabajos temporales en altura:

- Se asegurará la estabilidad de las escaleras de mano cuando se coloquen.
- Las escaleras suspendidas se fijarán de forma segura, excepto las de cuerda, y se evitarán los movimientos de balanceo.
- Los pies de las escaleras no podrán deslizarse durante su utilización,



mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución.

- Si tienen ruedas, deberán haberse inmovilizado antes de utilizarlas.
- Las escaleras de mano simples se colocarán formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.
- El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a estas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que se pueda tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguro.
- Los trabajos a más de 3,5 m de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador solo se efectuarán utilizando un EPI anticaídas u otras medidas.
- Las escaleras no serán utilizadas por dos o más personas simultáneamente.
- Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
- Las escaleras de mano se revisarán periódicamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.
- Nunca trabajes “a caballo” en la escalera de tijera.



## Proyección de fragmentos o partículas.

Existen numerosas máquinas agrícolas que pueden dar lugar a la proyección de partículas, fragmentos y objetos. Algunos ejemplos son: cosechadoras, motosierras, desbrozadoras... para ellos las medidas preventivas son:

- Las protecciones de seguridad (EPIS) siempre puestas cuando se realice la actividad, o estemos en riesgo. Pantalla, gafas, guantes, casco anti-ruido, vestuario de manga larga, botas de seguridad.
- Mantener las distancias de seguridad establecidas.
- Disponer de una visión completa de las zonas de trabajo.
- Adecuar la postura correcta para el trabajo.

## Riesgo de contacto eléctrico.

La electricidad se distingue no por la cantidad de accidentes sino por la gravedad de los mismos. El gran problema es que no puede ser advertida fácilmente por los sentidos y por ello se manifiesta la necesidad de extremar la prevención.

El cumplimiento de la normativa vigente es condición necesaria para la prevención del accidente eléctrico: tanto el REBT (RD 842/2002), que representa toda la normativa técnica, como el RD 614/2001, que contiene en su Anexo II las conocidas “5 reglas de oro”.

La corriente eléctrica, al circular por el cuerpo humano (electrización), provoca la alteración

de funciones y lesiones que pueden ocasionar la muerte (electrocución).

### 5 REGLAS DE ORO

1. **Desconectar.**
2. **Prevenir cualquier posible realimentación.**
3. **Verificar la ausencia de tensión.**
4. **Poner a tierra y en cortocircuito.**
5. **Proteger frente a elementos próximos en tensión, en su caso, y establecer una señalización de seguridad para delimitar la zona de trabajo.**



## Incendios y explosiones

Las técnicas de actuación contra incendios pueden ser de prevención (pensadas para reducir al mínimo las posibilidades de inicio de un incendio; actúan antes del inicio) o de protección (tratan de evitar la propagación y reducir al mínimo las consecuencias). Siempre debe primar la prevención sobre la protección.

Entre los agentes de extinción podemos citar:

**AGUA, ESPUMA, NIEVE CARBONICA Y POLVOS QUÍMICOS.**

Las medidas de prevención serían las siguientes:

- Llamar lo más rápido posible al grupo de bomberos.
- Conservar la calma y actuar con rapidez.
- Atacar el fuego por la base.
- No utilizar agua para apagar los fuegos eléctricos.
- Mantener alejados los productos inflamables, disolventes, catalizadores, y combustibles.
- Disponer en los vehículos, extintores portátiles.



## Almacenamiento de productos químicos.

Sabemos que en el sector agrario se utilizan frecuentemente productos químicos para el desarrollo de su actividad, bien sea de forma directa (proceso productivo) o indirecta (mantenimiento o limpieza). Las condiciones en las que estos se almacenan y se manipulan en los almacenes son clave para evitar accidentes laborales.

En función del tipo de almacenamiento, la instalación deberá cumplir determinadas condiciones técnicas destinadas a evitar siniestros y reducir las consecuencias ante cualquier incidente.

Además, los almacenes deben disponer de un plan para prever cualquier emergencia que pueda producirse en la instalación, considerando la forma precisa de controlarla por parte del personal.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adoptar medidas de seguridad para evitar reacciones entre los productos.
- Agrupar los productos químicos garantizando sus compatibilidades durante el almacenamiento.
- Determinar la clase de peligro de los productos químicos.
- Garantizar las condiciones técnicas de las instalaciones de almacenamiento.
- Precisar las medidas y procedimientos de trabajo durante las operaciones de manipulación de productos químicos y mantenimiento de los almacenes.
- Formación e información del personal de almacenamiento.
- Teniendo en cuenta las características del producto almacenado y el tipo de operación, el personal dispondrá, para la manipulación, de ropa apropiada y de equipos de protección para ojos, cara, manos, pies y piernas, etc.



*Nota: Se habilitarán lugares específicos para depositar y lavar los elementos que se hayan utilizado durante la manipulación de productos químicos.*

## Vibración y ruido

Las **vibraciones** pueden producir, en el organismo de las personas expuestas, daños específicos en función de la zona del cuerpo a la que afectan y de su frecuencia dominante. La magnitud del efecto será proporcional a la amplitud de la vibración.

Cuando se está expuesto a una vibración continua, un pequeño descanso de 10 minutos cada hora ayuda a moderar los efectos adversos que la vibración tiene para el trabajador.

Se establecen dos tipos de exposiciones:

**Vibración transmitida al sistema mano-brazo:** vibración mecánica que, cuando se transmite al sistema humano de mano y brazo, supone riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores; en particular, problemas vasculares, de huesos o de articulaciones, nerviosos o musculares.

**Vibración transmitida al cuerpo entero:** vibración mecánica que, cuando se transmite a todo el cuerpo, conlleva riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores; en particular, lumbalgias y lesiones de la columna vertebral.

El **ruido** siempre constituye un factor importante de los ambientes de trabajo, no solo por las molestias que ocasiona, sino por los riesgos de sordera, las perturbaciones en las comunicaciones verbales y otros efectos fisiológicos y psicológicos.

Los valores límite de exposición de los trabajadores al ruido son:

**NEDE > 87 dB(A):** valor límite de exposición. Se tiene la obligación de tomar medidas correctoras inmediatas. Se deberá realizar una nueva evaluación ambiental, como mínimo, cada año.

**NEDE > 85 dB(A):** valores superiores de exposición que dan lugar a una acción. También se deberá realizar una nueva evaluación ambiental, como mínimo, cada año.

**NEDE > 80 dB (A):** valores inferiores de exposición que dan lugar a una acción. La evaluación ambiental deberá realizarse, como mínimo, cada tres años.

### Medidas de prevención:

- Reubicación de trabajadores.
- Rotación de puestos.
- Pausas sin ruido.
- Utilizar los EPIS correspondientes para mitigar el ruido.

### Medidas preventivas

- La elección del equipo de trabajo adecuado, bien diseñado desde el punto de vista ergonómico.
- La información y formación adecuadas a los trabajadores sobre el manejo correcto y en forma segura del equipo de trabajo, para así reducir al mínimo la exposición a vibraciones.
- La limitación de la duración e intensidad de la exposición.
- Uso de protección individual apropiada al tipo de vibraciones que se expongan.



## 03/ SALUD

La formación en prevención de riesgos laborales es una asignatura en la que se ha avanzado mucho en los últimos años, con un reflejo directo en el mayor número de trabajadores formados y en el aumento de la sensibilización de la sociedad.

En el siguiente apartado haremos un seguimiento sobre diversos puntos que nos pueden facilitar para tratar de conseguir una serie de hábitos de vida saludable, para afrontar nuestra jornada laboral en el campo.

Saber actuar en caso de accidente es primordial, conseguir que la salud no empeore es un tema que todos debemos saber en cada puesto de trabajo al que nos dediquemos. Analizaremos los pasos que hay que seguir para actuar dentro de la medida lo más correcto posible.

Según datos de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), hemos realizado numerosas combinaciones de dietas poco saludables y junto a estilos de vida más



sedentarias, los índices de obesidad se han disparado. Por ello recomendamos una alimentación sana y variada, siempre acompañada de ejercicio físico y sus correspondientes visitas médicas.

*La mejora de nuestros estilos de vida tiene que ser un objetivo prioritario, para que el cuerpo no sea negativamente repercutido tanto en el ámbito laboral o social.*

## Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son los cuidados inmediatos, adecuados y provisionales prestados a las personas accidentadas o con enfermedad antes de ser atendidas en un centro asistencial. No son un tratamiento médico. Son un conjunto de decisiones que deben tomarse con sentido común para mejorar las condiciones de una persona hasta que sea atendida por un médico.

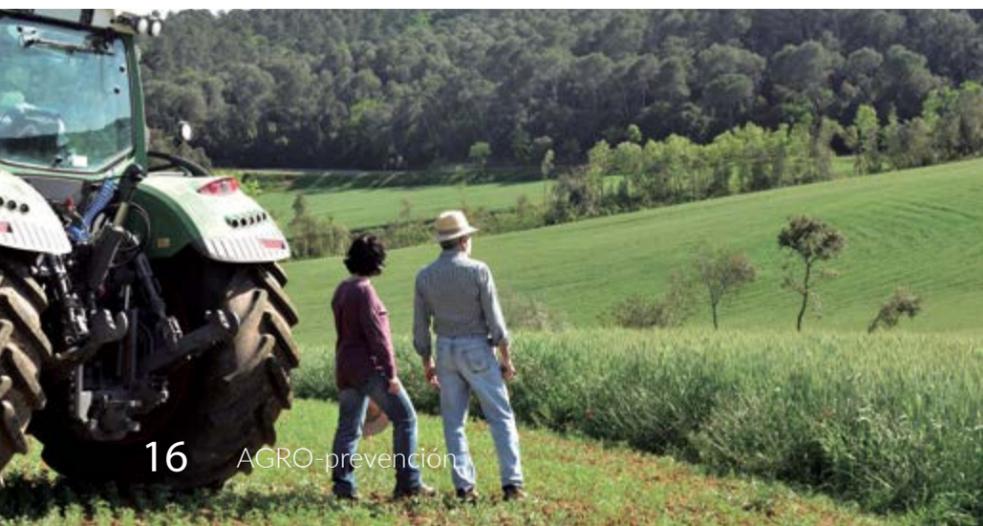
El estado y la evolución de las lesiones derivadas de un accidente dependen en gran parte de la rapidez y la calidad de los primeros auxilios recibidos.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en el Capítulo III, artículo 20, marca como obligación del empresario el análisis de las posibles situaciones de emergencia, así como la adopción de las medidas necesarias, entre otras, en materia de primeros auxilios.

Se entienden como primeros auxilios todos aquellos que se dan a un accidentado en la fase inicial, es decir, aquella que comprende:

- Los socorros practicados en el propio lugar del accidente.
- La evacuación del lesionado al centro hospitalario.
- Los cuidados que se practiquen durante el traslado.

*Las actuaciones en caso de producirse un accidente laboral deberán realizarse de acuerdo con las prioridades que establece el método PAS y que se describen en este apartado.*



## Método PAS

La palabra PAS está formada por las iniciales de tres actuaciones secuenciales (proteger-avisar-socorrer) para empezar a atender al accidentado.

### PROTEGER

Después de un accidente puede persistir el peligro que lo originó, por ello necesitamos hacer seguro el lugar, tanto para el accidentado como para nosotros.

- Si hubiera algún peligro, hay que alejarlo de uno mismo y del accidentado.
- De no ser posible, alejar al accidentado del peligro.

### AVISAR

Siempre que sea posible, daremos aviso a los servicios sanitarios con una llamada al 112. De esta forma informaremos del accidente y activaremos el sistema de emergencias para inmediatamente socorrer en espera de ayuda.

Es muy importante facilitar la siguiente información:

- Dirección exacta (referencias).
- Número de personas accidentadas.
- Tipo de víctimas.
- Peligros que pueden empeorar la situación.

### SOCORRER

Después de proteger y avisar, procederemos a actuar sobre el accidentado, realizando en primer lugar una valoración primaria donde comprobaremos las constantes o signos vitales, en el siguiente orden: estado de consciencia y respiración, para después continuar con la valoración secundaria o las maniobras de reanimación cardiopulmonar en caso de que fuese necesario.

## ¿QUÉ ES EL RCP?

¿Qué harías si alguien a tu alrededor sufre una parada cardíaca? Si todos supiéramos identificar esta situación con precocidad, pedir AYUDA y realizar las maniobras de resucitación cardiopulmonar básica lograríamos reducir en gran medida el número de personas que fallecen o el riesgo de secuelas neurológicas que ocurren como consecuencia de la ausencia de oxigenación cerebral.

Las posibilidades de supervivencia de una persona que padece una parada respiratoria aumentan en un 70% si se actúa antes de que lleguen los equipos de emergencias. Por ello, el objetivo de quienes presencien un episodio de este tipo es comenzar la reanimación car-

diopulmonar (RCP) durante los cuatro primeros minutos, para que los órganos del paciente no se encuentren tan dañados cuando se presente la ambulancia.

En España se produce una media anual de 30.000 paradas cardíacas, con una supervivencia que se sitúa solo en torno al 5% y el 10%.

La inmensa mayoría de las paradas cardíacas se producen lejos de un hospital, sobre todo en nuestros propios domicilios o en recintos públicos. Generalmente, en estos lugares no suele haber personal sanitario que pueda dirigir la reanimación.

El 20% de las personas que sufren una parada cardíaca sobreviven sin secuelas si se les realiza una reanimación básica. El problema es que solo un 10% de los ciudadanos sabe cómo hacerla correctamente.

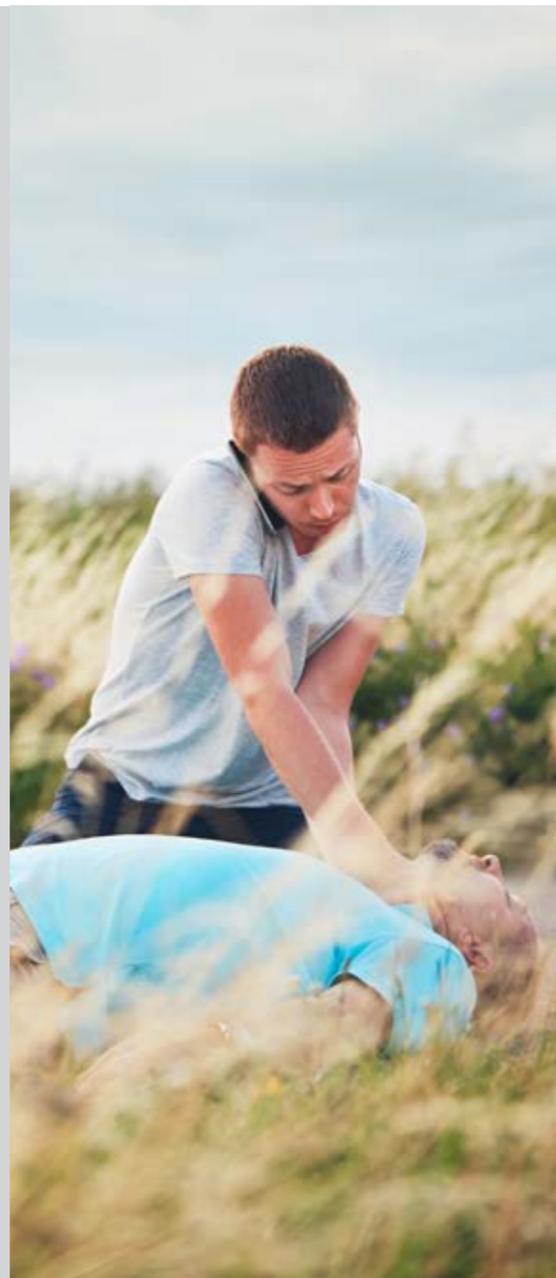
## LAS MANIOBRAS BÁSICAS

1. Colocar a la víctima boca arriba sobre una superficie dura (piso o tabla).
2. Localizar el esternón. Colocar en el centro el talón de una mano y la otra mano por encima.
3. Entrelazando los dedos, aplicar presión de manera rápida y continuada.
4. Abrir la vía aérea, levantar la barbilla y verificar la presencia de algún cuerpo extraño.
5. Cubre con tu boca la boca de la víctima, cierra la nariz con los dedos e insufla aire en el torax.
6. Verifica que el aire que ingresó en la víctima salga y repetir el proceso si es necesario.



## CONSEJOS PARA EVITAR ERRORES EN LA ATENCIÓN DE ACCIDENTADOS

- Actuar si se tiene la seguridad de lo que se va a hacer. Si existen dudas, es preferible no hacer nada porque es probable que el auxilio que se preste no sea el adecuado y que contribuya a agravar al lesionado.
- Comportarse tranquilo y sereno; actuando con calma se ordenan mucho mejor nuestras ideas y actuaremos correctamente. Evita el pánico.
- Inspirar confianza y sentido común.
- Pedir o llamar a un médico ambulancia; recordar que se debe llevar consigo los teléfonos de emergencia.
- Aleja a los curiosos; además de sobrecargar el ambiente pueden inquietar al lesionado con sus comentarios.
- No hacer comentarios sobre el estado de salud del lesionado, especialmente si se encuentra inconsciente.
- Siempre se deberá dar prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida.
- Aflojar las ropas y examinar al lesionado; revisar si está consciente, si respira y cómo lo hace, si el conducto respiratorio no está obstruido, observar si sangra, si tiene movimientos convulsivos, entre otros. Si está consciente, preguntarle sobre las molestias que pueda tener.
- Colocar al paciente en posición cómoda, mantenerlo abrigado, no darle de comer ni de beber y no permitirle que fume.
- No levantar a la persona a menos que sea estrictamente necesario.
- No tratar de vestirlo.
- No ponerle alcohol en ninguna parte del cuerpo.
- No hacer más de lo que sea necesario hasta que llegue la ayuda profesional.



## Lesiones frecuentes

- **Contusiones:** son lesiones producidas por un golpe o impacto sobre la piel, pero en las que se mantiene la integridad cutánea.
- **Heridas:** traumatismos en los que se produce una pérdida de la continuidad de la piel.
- **Hemorragias**, que por origen, pueden ser:
  - **Capilar:** La sangre fluye a gotas, no presenta peligro. En estos casos solo se comprimirá la zona con una gasa o apósito.
  - **Venosa:** La sangre sale a chorro continuo y puede ser leve o severa, deberá hacer un vendaje compresivo por debajo de la herida.
  - **Arterial:** La sangre sale de forma discontinua coincidente con cada latido del corazón. Se hará vendaje fuertemente compresivo por encima de la herida.
- **Quemaduras**, que se clasifican por grado de profundidad.
- **Esguince:** separación momentánea de las superficies articulares, que producen la distensión de los ligamentos.
- **Luxaciones:** separación permanente de las superficies articulares.
- **Fracturas:** pérdida de continuidad en el hueso.
- **Intoxicaciones:** efecto consecutivo a la introducción en el organismo de una sustancia tóxica. Se considerarán como tóxicos todos aquellos productos que, una vez absorbidos, son capaces de alterar, en un sentido nocivo, las funciones vitales del organismo.
  - Debes tener acceso a la ficha de datos de seguridad del producto, donde se indican los riesgos y medidas preventivas del producto así como las medidas a tomar en caso de emergencia.
  - No fumar durante el proceso de aplicación o cercanía de los productos.
  - Lavarse después de la manipulación tanto corporal como la ropa utilizada.
  - Conocer el proceso de manipulación correctamente.





## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

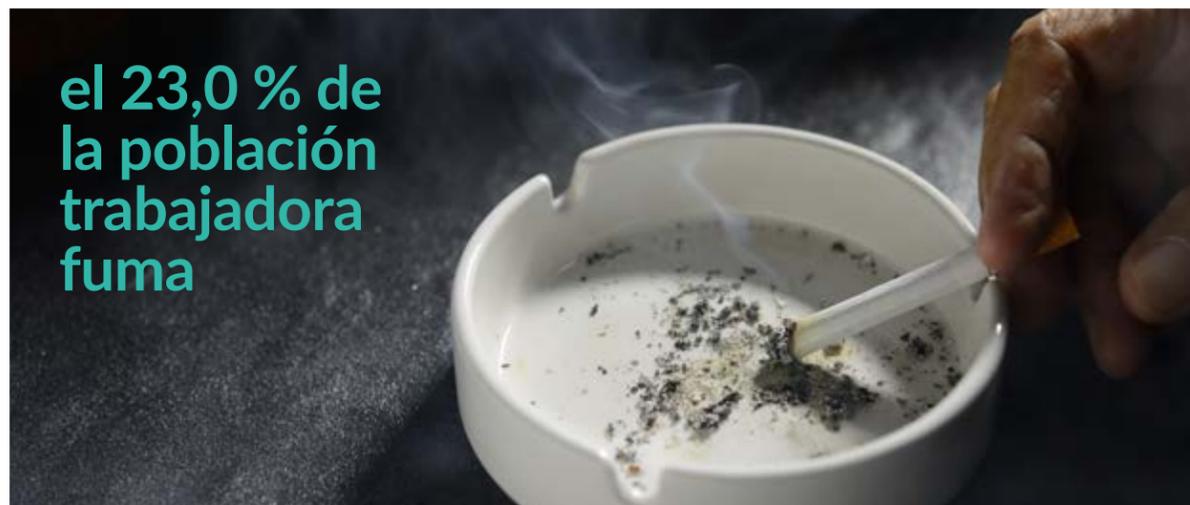
Los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas están ligados al estilo de vida. En España algunos de estos factores presentan valores elevados en la población adulta.

La ausencia de hábitos saludables suponen a medio plazo cambios negativos en nuestro organismo. El 36,7 % de la población ocupa su tiempo libre de forma casi completamente sedentaria.

### Consumo de alcohol y otras drogas ámbito laboral

El 21% de la población laboral manifiesta conocer a algún compañero de trabajo que consume en exceso alcohol u otras drogas, aunque la situación ha disminuido ligeramente respecto a años anteriores.

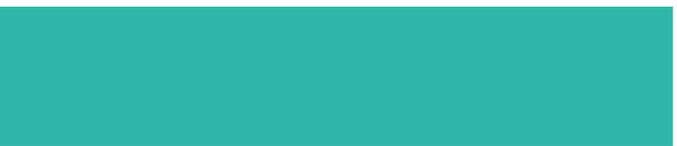
La mayoría de la población laboral (86,6%) piensa que el consumo de alcohol y otras drogas psicoactivas en el ámbito laboral es un problema bastante importante/muy importante, por la posibilidad de provocar accidentes laborales (60,8%) y disminuir la productividad (51,3%).



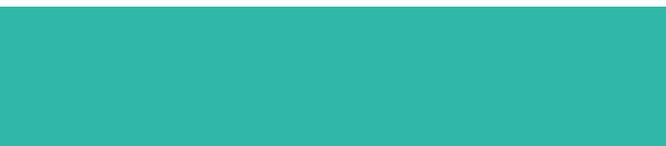
### Consumo de tabaco y ámbito laboral

En cuanto a la situación laboral la probabilidad de fumar tabaco a diario en los últimos 30 días es más elevada entre los parados que entre los empleados. En los últimos años ha disminuido el porcentaje de fumadores a diario

(últimos 30 días) entre los empleados mientras que ha aumentado entre los parados. Por sectores de actividad, la construcción, hostelería y agricultura, pesca, ganadería y extracción, con porcentajes superiores al 40%, registran los valores más elevados de consumo de tabaco.



## CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



La alimentación es un importante determinante de salud, y el consumo de fruta y hortalizas es uno de los factores que desempeñan un papel en la prevención de enfermedades crónicas y cambios fisiológicos y metabólicos como pueden ser la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o ciertos cánceres.

Una dieta tiene que estar compuesta por muchos más ingredientes para que tengamos un estilo de vida saludable

### Obesidad y sobrepeso en población adulta

La obesidad está considerada como uno de los principales factores de riesgo de un buen número de condiciones crónicas y problemas de salud, incluyendo la enfermedad coronaria y cerebrovascular, la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer.

Se estima que en 2017 unos 3,9 millones de muertes se debieron a un consumo inadecuado o inexistente de frutas y verduras. Incorporar las frutas y verduras a la dieta diaria puede reducir el riesgo de algunas en-

fermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer. También existen algunos datos que indican que cuando se consumen como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), las frutas y verduras también pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad, un factor de riesgo independiente de las enfermedades no transmisibles.



fermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer. También existen algunos datos que indican que cuando se consumen como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares

Como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, la OMS recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles.

Además, las frutas y las verduras son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra alimentaria y todo un cúmulo de sustancias no nutrientes beneficiosas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes. El consumo variado de frutas y verduras ayuda a asegurar una ingesta adecuada de muchos de esos nutrientes esenciales.

### Recomendaciones de la OMS

#### LAS CINCO REGLAS DE ORO

1. Come variado y adapta los alimentos a tus gustos y a la cantidad de actividad física que realices.
2. Cuida el tamaño de las raciones, es otra de las claves de la alimentación.
3. Reduce el consumo de grasas, sal y azúcares añadidos.
4. Realiza un reparto adecuado de los alimentos a lo largo del día, evitando ayunos prolongados o cenas muy abundantes.
5. La mejor bebida para quitar la sed, es el agua.

## ACTIVIDAD FÍSICA

El 36,7% de las personas de 15 y más años se declaran sedentarias en su tiempo libre, estando más extendida la inactividad entre las mujeres (42,0 %) que entre los hombres (31,1 %). El porcentaje de personas que se declaran sedentarias en su tiempo libre tiene una evolución descendente tanto en hombres como en mujeres. En la población de 5 a 14 años el 12,1 % no realiza actividad física alguna en su tiempo libre, siendo doble el porcentaje de sedentarismo en las niñas que en los niños.

En cuanto a la actividad física en el trabajo, los hombres (7,4 %) realizan tareas que requieren gran esfuerzo físico con mayor frecuencia que las mujeres (1,9 %) y también tareas que requieren caminar llevando peso o efectuar desplazamientos, 21,6 % frente a 15,0 % en mujeres. En mujeres predomina el trabajo de pie la mayor parte de la jornada sin efectuar desplazamientos o esfuerzos (46,4 %).



La actividad física te protege frente a muchos de los factores de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión o la obesidad.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA SER MENOS SEDENTARIO?

- Reducir los periodos sedentarios prolongados de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos con sesiones cortas de estiramientos o dando un paseo.
- Cambiar el transporte motorizado (coche, autobús o metro) por transporte activo (andando o en bici, por ejemplo).
- Limitar el tiempo frente a la pantalla (televisión, tabletas, consolas, teléfonos u ordenadores).

## ERGONOMÍA

La ergonomía es una ciencia que abarca las distintas condiciones laborales que pueden influir en la comodidad y la salud del trabajador, como la iluminación, las vibraciones, la temperatura, el ruido, el diseño del lugar de trabajo, el de las herramientas, el de las máquinas, el del puesto de trabajo, el turno de trabajo, las pausas, etc.

### Los principales objetivos de la ergonomía:

- Identificar, analizar y reducir los riesgos laborales.
- Adaptar el puesto de trabajo y las condiciones de trabajo.
- Contribuir a la evolución de las situaciones de trabajo la salud y la seguridad, con el máximo de confort, satisfacción y eficacia.
- Controlar la introducción de las nuevas tecnologías.
- Establecer prescripciones ergonómicas para la adquisición de útiles, herramientas y materiales diversos.
- Aumentar la motivación y la satisfacción en el trabajo.

**Ejemplo:** Manipulación manual de cargas. (Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores.) Son muchas las actividades laborales en las que a lo largo de la jornada de trabajo agrario y ganadero está presente la manipulación manual de cargas.



### Carga física postural y movimientos repetitivos

La ejecución de trabajos como por ejemplo la poda, la vendimia...conllevan números movimientos repetitivos y posturas que al terminar la jornada pueden dar un resultado negativo en nuestro estado físico. Las exigencias físicas de trabajo que sobrepasen las capacidades del individuo (sobrecarga de trabajo) pueden llevar a una situación de fatiga muscular, entendida como una disminución de la capacidad física del individuo, después de haber realizado un trabajo durante un tiempo determinado.

#### Medidas preventivas:

Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas.

Evitar las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo superiores a 30 segundos.

Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar.

## SALUD Y BIENESTAR EN EXPLOTACIONES GANADERAS

Además de los riesgos que están asociados al lugar de trabajo y al manejo de maquinaria y productos químicos, existen riesgos específicos como consecuencia de trabajar con animales. Generalmente estos riesgos son de caídas, golpes y pisotones, pero en otros casos puede ser contraer enfermedades transmitidas por los animales con los que se está trabajando.

### POSIBLES RIESGOS

- CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.
- ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS: CORNADAS, MORDEDURAS, COCES, HERIDAS, ARAÑAZOS, ETC.
- ENFERMEDADES PROFESIONALES POR EXPOSICIÓN CONTAMINANTES BIOLÓGICOS.
- CONTAGIO DE ENFERMEDADES A TRAVÉS DE VECTORES: PICADURAS DE GARRAPATAS.
- CONTAGIO DE ENFERMEDADES POR ANIMALES ENFERMOS: ZONOSIS (brucelosis, tétanos, carbunco, tuberculosis bovina, toxoplasmosis,...)

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- El riesgo de accidente existe cuando hay contacto con el animal, y para prevenirlo y evitarlo es necesario que tengas en cuenta las reacciones del animal, mantener en buen estado las instalaciones y tener puestas las protecciones adecuadas.
- A los animales hay que acercarse con seguridad y procurando no situarte en “el punto ciego” del animal, que es justo donde él no puede verte.
- Una luz que proyecte sombras es muy mala para manejar a los animales ya que les inquieta y asusta, dificultando su manejo.
- No te quedes nunca encerrado en una zona de reducido espacio con animales grandes.
- Procede a descornar a todos los animales a las pocas semanas de su nacimiento.
- Extrema el cuidado cuando te acerques a animales enfermos o que hayan sido sometidos a cuidados sanitarios recientemente.
- En campo abierto acércate a los animales en diagonal frontal.
- Cuando conduzcas ganado en grupo, sitúate en posición lateral.
- Ofrece vacunas a los trabajadores, como mínimo el tétanos.
- Hay enfermedades bacterianas y parasitarias que se contagian por pulgas y garrapatas. Se deben tomar precauciones contra las picaduras, sobre todo en zonas húmedas y días calurosos.
- No toques alimentos antes de limpiarte adecuadamente las manos.



# SEGURIDAD Y SALUD EN MUJERES EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA



**E**s evidente que se obligará a garantizar a la trabajadora unos niveles máximos de seguridad para el desempeño de la jornada laboral. Un apunte importante es que la mujer tiene obligación de comunicar su situación de embarazada desde el primer momento que se tenga constancia para que la empresa sea conocedora cuanto antes de la realidad, para poder adoptar las medidas oportunas en materia de prevención de riesgos laborales.

## POSIBLES RIESGOS

### Agentes Físicos:

- Golpes, choques, vibraciones o movimiento repetitivos.
- Ruido: Es importante recordar que aunque se utilicen sistemas de protección como cascos o tapones, el feto queda expuesto al ruido.
- Extremos de frío y calor. La tolerancia es menor a las temperaturas muy bajas o elevadas, puede afectar al feto por falta de oxígeno, o alterando la lactancia por ejemplo caso de deshidratación provocada por el calor.

### Agentes Biológicos:

Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.

Grupos 2, 3 y 4 que señalan en el anterior real decreto (por ejemplo toxoplasma en gatos y animales de granja transmitida por los conejos, brucelosis enfermedad infecciosa del ganado vacuno, caprino y porcino).

### Riesgos Psicosociales:

- Horarios de trabajo impropios: puede aparecer fatiga.
- Debilidad antes situaciones de estrés: debido a los cambios hormonales.
- Trabajos en solitario: ejemplo si se caen o necesitan de compañía en casos de emergencia.

### Riesgos ergonómicos:

- Posturas forzadas.
- Manipulación de cargas.
- Movimientos repetitivos.

## AGENTES QUÍMICOS

Cancerígenos			
	<b>Categorías C1 y C2</b> R45 Puede causar cáncer R49 Puede causar cáncer por inhalación		<b>Categoría 1A y 1B</b> H350 Puede provocar cáncer
	<b>Categoría C3</b> R40 Posibles efectos cancerígenos		<b>Categoría 2</b> H351 Se sospecha que provoca cáncer
Mutágenos			
	<b>Categorías M1 y M2</b> R46 Puede causar alteraciones genéticas hereditarias		<b>Categorías 1A y 1B</b> H340 Puede provocar defectos genéticos
	<b>Categoría M3</b> R68 Posibilidad de efectos irreversibles		<b>Categoría 2</b> H341 Se sospecha que provoca defectos genéticos
Tóxicos para la reproducción			
	<b>Categoría 1 y 2</b> R60 Puede perjudicar la fertilidad R61 Riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto		<b>Categoría 1A y 1B</b> H360 Puede perjudicar la fertilidad o dañar al feto
	<b>Categoría 3</b> R62 Posible riesgo de perjudicar la fertilidad R63 Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto		<b>Categoría 2</b> H361 Se sospecha que perjudica la fertilidad o daña al feto
	<b>R64</b> Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna		<b>Lactancia</b> H362 Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna

## Trabajadores menores de edad

SI EN NUESTRA EXPLOTACIÓN AGRÍCOLA O GANADERA DISPONEMOS DE ALGÚN TRABAJADOR QUE SEA MENOR DE EDAD, DEBEMOS SABER QUE EXISTE UNA LEY QUE LOS PROTEGE EN EL MUNDO LABORAL.

EN LA LEY 31/1995, DE 8 DE NOVIEMBRE, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, DISPONE UN ARTÍCULO DEDICADO PARA LOS MENORES DE EDAD QUE SE INCORPORAN AL MUNDO PROFESIONAL Y EXPONE :

- Se tiene que realizar una evaluación de los puestos de trabajo donde el menor va a desarrollar la actividad, para determinar si existe algún tipo de riesgo que pudiera poner en riesgo la seguridad y salud del trabajador.
- El empresario tendrá la obligación de informar a los padres o tutores, del desarrollo de la actividad.
- Existen limitaciones en algunos puestos que presentan riesgos específicos.

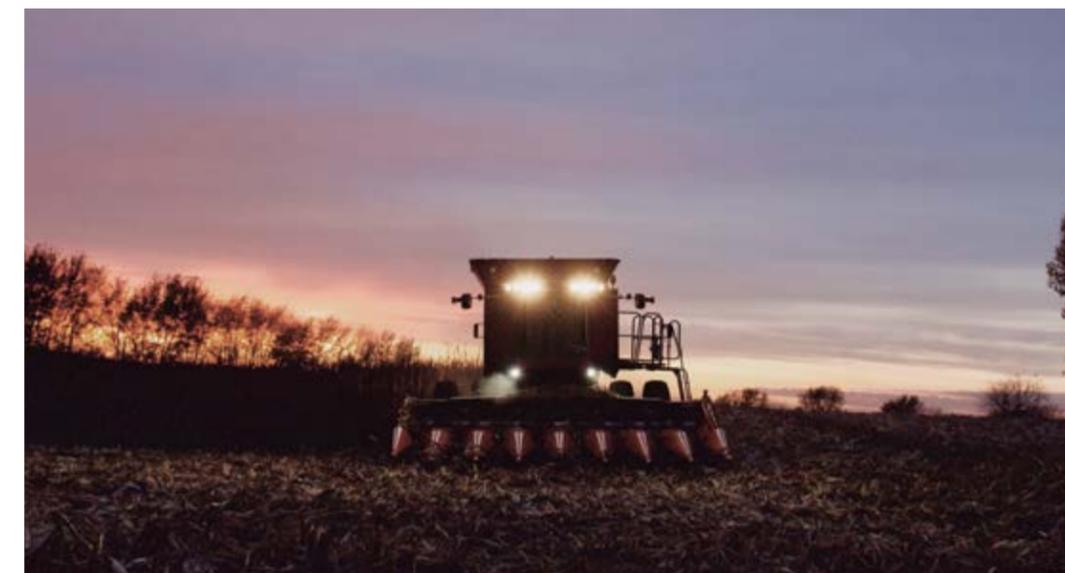
 **TRABAJOS NOCTURNOS**  **HORAS EXTRA**  **JORNADA SUPERIOR A 8H**

## OBLIGACIONES DE LAS EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL

Las empresas de trabajo temporal o bien conocidas como ETT, son comunes para cubrir campañas del sector que se dan en cierto corto plazo de tiempo.

Hay algunas gestiones que son obligatorias por las ETT, como son las siguientes:

1. Será nula toda cláusula del contrato de trabajo que obligue al trabajador a pagar a la Empresa de Trabajo Temporal cualquier cantidad a título de gasto de selección, formación o contratación.
2. Vigilancia periódica de la salud de los trabajadores puestos a disposición.
3. Informar a los trabajadores, con carácter previo a la relación laboral, de toda información recibida de la empresa usuaria sobre el puesto de trabajo, de las tareas a desarrollar y sobre los riesgos laborales del mismo.
4. Asegurarse de que el trabajador, previamente a su puesta a disposición, haya recibido la formación teórico-práctica en materia preventiva necesaria para el puesto de trabajo a desempeñar o facilitarla en caso contrario.
5. Acreditar documentalmente a la empresa usuaria las informaciones relativas a los riesgos y medidas preventivas recibidas por el trabajador.



## 04/ BIBLIOGRAFÍA

1. ESTADÍSTICA DE ACCIDENTES DE TRABAJO <http://www.mitramiss.gob.es/estadisticas/eat/welcome.htm>
2. NTP 680: Extinción de incendios: plan de revisión de equipos
3. Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.
4. Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
5. Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.
6. <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html>
7. NTP 536: Extintores de incendio portátiles: utilización
8. Real Decreto 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo
9. Real Decreto 374/2001, sobre la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
10. Guía técnica SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.
11. Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
12. Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.
13. Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
14. <http://www.fao.org/world-food-day/theme/es/>
15. Resolución de 27 de agosto de 2008, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, por la que se dictan instrucciones para la aplicación de la Orden TAS/2947/2007, de 8 de octubre, por la que se establece el suministro a las empresas de botiquines con material de primeros auxilios en caso de accidente de trabajo, como parte de la acción protectora del sistema de la Seguridad Social.
16. NTP 376: Exposición a agentes biológicos: seguridad y buenas prácticas de laboratorio
17. ESTRATEGIA NACIONAL SOBRE ADICCIONES
18. Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2017 (INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2018 MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD)
19. Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo <http://www.cnpt.es/>
20. La Asociación Española de Ergonomía (AEE) <http://www.ergonomos.es/>
21. NTP 542: Tóxicos para la reproducción femenina.
22. IBV. Requisitos ergonómicos para la protección de la maternidad en tareas con carga física.
23. NTP 269: Cancerígenos, mutágenos y teratógenos: manipulación en el laboratorio.
24. NTP 413: Carga de trabajo y embarazo.
25. NTP 914: Embarazo, lactancia y trabajo: promoción de la salud.





FOLLETO  
INFORMATIVO

# AGRO- prevención

DEPÓSITO LEGAL:  
M-29325-2019

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



AS2018-0034