

# GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EXPLORACIONES DE GANADO VACUNO

Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral



GALICIA  
inverte no RURAL



# **GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EXPLOTACIONES DE GANADO VACUNO**

**XUNTA DE GALICIA**

Consellería de Traballo e Benestar  
Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral  
Santiago de Compostela  
2015

Edición: Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA)  
Casa da Parra - Praza da Quintana, s/n  
Santiago de Compostela  
issga.xunta.es  
Santiago de Compostela, marzo 2015

Diseño y maquetación: Conforma Forestal, S.L.

Depósito legal: C 717-2015



© ISSGA. Xunta de Galicia.  
Guía de buenas prácticas de prevención de riesgos  
laborales en explotaciones de ganado vacuno

Esta obra está disponible para su consulta y descarga en el siguiente enlace:  
<http://issga/portal/contido/documentacion/publicacions/>

Esta obra se distribuye con una licencia CC-Atribución-CompartirIgual 3.0  
España de Creative Commons. Para ver una copia de la licencia, visite:  
[https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.es_ES)

# ÍNDICE

Presentación	07
SITUACIÓN DEL SECTOR GANADERO EN GALICIA	08
Características	10
Tareas	11
12 CONSEJOS ÚTILES	12
BUENAS PRÁCTICAS EN LAS TAREAS DIARIAS	14
Tarefas principais	15
Mantenimiento de construcciones e instalaciones	16
Trabajos en silos y otros lugares de almacenaje	18
Vaciado y limpieza de fosas	20
Manejo y alimentación de los animales	22
Ordeño	24
Manejo y administración de productos veterinarios	26
Manejo del tractor	28
Trabajo con aperos	32
Manipulación y aplicación de productos fitosanitarios	36
Manipulación manual de cargas	40
LA MUJER EN EL AGRO	42
VIGILANCIA DE LA SALUD	44



El Instituto Galego de Seguridade e Saúde Laboral (ISSGA) se configura como el órgano técnico de la Xunta de Galicia en materia de prevención de riesgos laborales.

Para el cumplimiento de sus fines, el Instituto desenvuelve acciones de información, divulgación y formación, en materia preventiva.

Los planes de actividades del ISSGA de los últimos años prestan una especial atención a las distintas actividades económicas del sector primario gallego, entre las cuales se encuentra la actividad agroganadera. De este modo el ISSGA viene elaborando diverso material formativo e informativo dirigido a los trabajadores y trabajadoras del sector primario, con distintos formatos: guías de buenas prácticas, trípticos, carteles, fichas divulgativas, e incluso vídeos.

Las explotaciones de ganado vacuno en nuestra comunidad autónoma tienen una serie de características y peculiaridades propias que conviene tener en cuenta a la hora de diseñar una correcta política preventiva en este ámbito laboral. De esta manera, la dispersión geográfica de la actividad, el carácter familiar de la mayor parte de las explotaciones, el elevado porcentaje de trabajadores y trabajadoras por cuenta propia existentes en el sector, el envejecimiento de la mano de obra, la diversidad de tareas que hay que realizar, el trabajo en contacto continuo con animales y la escasa formación en materia de prevención de riesgos laborales, se convierten en factores importantes en este sector que no se pueden obviar.

La finalidad de esta publicación es proporcionar una herramienta para mejorar las condiciones de trabajo de las personas trabajadoras de las explotaciones de ganado vacuno, de forma que desenvuelvan sus tareas de manera segura y saludable.

Con esta publicación esperamos haber cumplido el objetivo formulado y que se logre mejorar la seguridad y salud laboral de este colectivo.

Adela Quinzá-Torroja García  
Directora del ISSGA

# SITUACIÓN DEL SECTOR GANADERO EN GALICIA

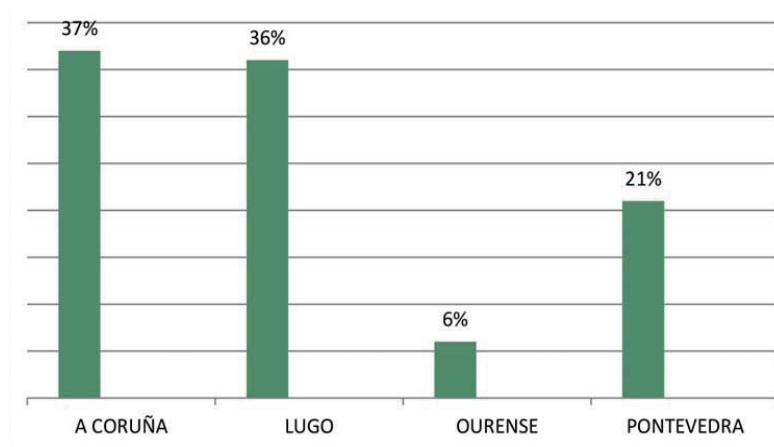
El sector ganadero desempeña un papel estratégico en Galicia por su peso económico y social. En las últimas décadas sufrió una profunda transformación, debido a la profesionalización y especialización del sector, unido a la disminución del número de explotaciones y al aumento de sus dimensiones.

Galicia cuenta con 41407 explotaciones ganaderas de vacuno (fuente Instituto Galego de Estadística, año 2012).

Estas 41407 explotaciones ganaderas de vacuno se distribuyen de la siguiente manera según su tipología:

	Galicia	A Coruña	Lugo	Ourense	Pontevedra
Cebadero	5434	1503	383	264	3284
Producción leche	12216	5117	4902	109	2088
Producción carne	21768	8314	8787	1802	2865
Producción mixta	1958	319	1055	130	454
Precebo	1	0	0	1	0
Recría terneras	30	7	17	1	5
<b>TOTAL</b>	<b>41407</b>	<b>15260</b>	<b>15144</b>	<b>2307</b>	<b>8696</b>

Fuente: Instituto Galego de Estadística (IGE) a partir de información obtenida del SITRAN. Año 2012.



Fuente: Instituto Galego de Estadística (IGE) a partir de información obtenida del SITRAN. Año 2012.

Un 73% de estas explotaciones se sitúan en las provincias de A Coruña y Lugo.



# Características



Dispersión geográfica de la actividad en zonas rurales



La mayor parte son explotaciones de carácter familiar



Un elevadísimo porcentaje son trabajadores por cuenta propia



Colectivo envejecido



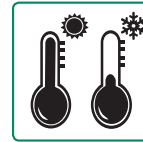
Diversidad de tareas para un mismo trabajador



Temporalidad de tareas con picos de trabajo que requieren un gran esfuerzo físico en un período breve e intenso de tiempo



Trabajo en contacto continuo con animales



Trabajo al aire libre que muchas veces expone a los trabajadores a condiciones climáticas extremas (calor, frío,...)



Escasa formación en materia de riesgos laborales



Se descuida la vigilancia de la salud en materia de Prevención de Riesgos Laborales

# Tareas

La actividad diaria en una explotación de ganado vacuno contempla la realización de diferentes tareas a lo largo de una jornada de trabajo.

Además, dependiendo de la época del año, las tareas varían (sembrados, ensilaje, ordeño...), lo que da lugar a picos de trabajo que requieren un gran esfuerzo físico en un período breve e intenso de tiempo.

Muchas de estas tareas se realizan al aire libre y bajo condiciones meteorológicas adversas.

Algunas de las tareas que desenvuelven los ganaderos son las siguientes:

- Mantenimiento de construcciones e instalaciones
- Trabajo en silos y otros lugares de almacén
- Vaciado y limpieza de fosas
- Manejo y alimentación de los animales
- Ordeño
- Manejo y administración de productos veterinarios
- Uso de equipos de trabajo
- Manipulación y aplicación de productos fitosanitarios
- ...



# 12 CONSEJOS ÚTILES

- 1 Realiza un correcto mantenimiento de las construcciones, instalaciones y equipos de trabajo
- 2 Asegúrate de que dispones de barandas de protección a partir de 2 m de altura
- 3 Cuando sea necesario emplea los equipos de protección individual (EPI) adecuados para cada tarea
- 4 Durante el vaciado y limpieza de la fosa de purín sigue siempre los protocolos y rutinas de seguridad
- 5 Respeta las técnicas de manejo de animales para que no te dañen. Ten especial cuidado con los animales enfermos, en celo, durante el parto, etc
- 6 Lee el manual de instrucciones de los equipos de trabajo. Sabrás como manejarlos de modo seguro
- 7 Comprueba que los elementos de seguridad de la maquinaria o de los equipos de trabajo estén en buen estado y colocados adecuadamente. Pon especial atención a la toma de fuerza (TDF) y al eje cardán
- 8 Atiende a las etiquetas y a las fichas de datos de seguridad (FDS) de los productos químicos que emplees. Es fundamental para evitar riesgos durante su manipulación y aplicación
- 9 Adopta las técnicas de manipulación manual de cargas para evitar trastornos musculoesqueléticos
- 10 Si estás embarazada o dando el pecho extrema las precauciones principalmente en el manejo de los animales, con las máquinas, con productos químicos, etc
- 11 Dispón en la explotación de un botiquín de primeros auxilios. Fórmate en esta materia
- 12 No descuides tu salud. Haz reconocimientos médicos periódicos cuando menos una vez al año

# PRÁCTICAS EN LAS TAREAS DIARIAS

# Tareas principales

- MANTENIMIENTO DE CONSTRUCCIONES E INSTALACIONES
- TRABAJOS EN SILOS Y OTROS LUGARES DE ALMACENAJE
- VACIADO Y LIMPIEZA DE FOSAS
- ORDEÑO
- MANEJO Y ALIMENTACIÓN DE LOS ANIMALES
- MANEJO Y ADMINISTRACIÓN DE PRODUCTOS VETERINARIOS
- MANEJO DE MAQUINARIA Y EQUIPOS DE TRABAJO
- TRABAJO CON APEROS
- MANIPULACIÓN Y APLICACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS



# Mantenimiento de construcciones e instalaciones

## RIESGOS

- Caída de objetos en manipulación
- Caída de objetos por derrumbe
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Choques contra objetos móviles o inmóviles
- Sobreesfuerzos
- Proyección de fragmentos o partículas
- Incendio
- Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas
- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
- Contactos eléctricos
- Golpes/cortes por objetos o herramientas
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Haz mantenimientos y revisiones periódicas de construcciones e instalaciones con personal especializado siempre que sea necesario
- Si tienes que acceder a la cubierta, hazlo siempre acompañado, con casco, calzado antideslizante y provisto de un sistema anticaídas (arnés, cable guía,...)
- No trabajes sobre cubiertas en días de fuerte viento, helada, lluvia o nevada
- Protege la instalación eléctrica con interruptores magnetotérmicos, diferenciales y toma de tierra
- Acuérdate que la instalación, reparaciones y revisiones de la instalación eléctrica debe hacerlas personal especializado
- Señaliza el riesgo eléctrico en los cuadros y equipos según la normativa vigente (RD 485/1997)
- No fumes ni hagas trabajos que produzcan chispas cerca de almacenes de material inflamable (pacas, rollos, fertilizantes,...)



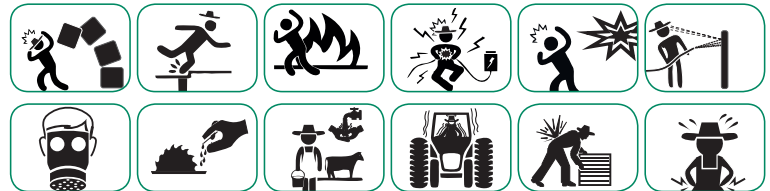




# Trabajos en silos y otros lugares de almacenaje

## RIESGOS

- Caída de objetos en manipulación
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Incendio
- Contactos eléctricos
- Explosiones
- Proyección de fragmentos o partículas
- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
- Golpes/cortes por objetos o herramientas
- Exposición a contaminantes biológicos
- Ruido y/o vibraciones
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

## SILOS VERTICALES DE PIENSO:

- Las escaleras de los silos verticales tendrán peldaños antiresbaladizos y contarán con línea de vida y aros de protección circundante a partir de los 4 metros
- El acceso al interior del silo requiere: tener la formación necesaria, estar siempre acompañado, llevar puesto el EPI adecuado y disponer de una línea de vida para amarrar el arnés de seguridad

## SILOS DE FORRAJE CON PAREDES Y SOLERA:

- Asegúrate de que cuentan con barandillas siempre que la altura de los muros supere los 2 metros
- Siempre que sea posible haz el desensilado de forma mecánica y escalonadamente

## LUGARES DE ALMACENAJE:

- Almacena las pacas y rollos de hierba sobre una superficie llana y regular hasta una altura que los mantenga estables
- Cuando manipules, pacas y rollos de hierba emplea siempre que sea posible equipos mecanizados (portapacas, pluma,...)
- Evita cualquier acción que pueda provocar una chispa cerca de estas zonas

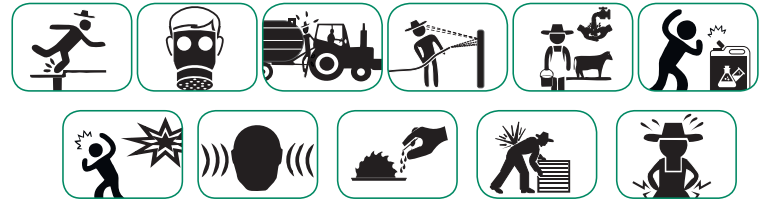




# Vaciado y limpieza de fosas

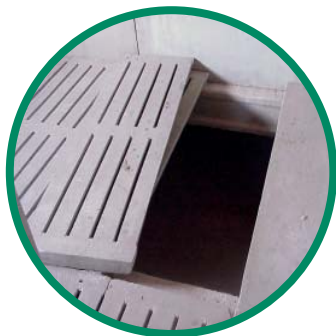
## RIESGOS

- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
- Atrapamiento por o entre objetos
- Proyección de fragmentos o partículas
- Exposición a contaminantes biológicos
- Exposición a contaminantes químicos
- Explosiones
- Ruido y/o vibraciones
- Golpes/cortes por objetos o herramientas
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Siempre que sea posible, el vaciado y la limpieza de las fosas de purín se realizarán con medios mecánicos
- La limpieza y vaciado se hará siempre acompañado y con el EPI adecuado puesto
- Si vas a utilizar equipos de lavado a presión y/o bombas de succión, sigue en todo momento las instrucciones indicadas en el manual por los fabricantes de los equipos
- Cuando manipules el purín utiliza siempre: máscara de protección, gafas de protección integral, guantes, ropa y calzado para evitar el contacto



## VACIADO:

- Si la fosa está debajo del establo, antes de comenzar los trabajos desaloja a los animales
- Ventila la fosa por lo menos 24 horas antes en el caso de las fosas enterradas y cerradas para que salgan los gases nocivos antes de realizar la tarea
- Aspira el purín, preferiblemente en días con buena aireación
- Diluye el remanente con agua a presión y aspira de nuevo el purín diluido

## LIMPIEZA:

- Si es imprescindible bajar a la fosa, toma las siguientes precauciones:
  - ▶ Es preferible que el acceso a la fosa lo realice personal especializado, sobre todo en el caso de espacios confinados (fosas enterradas y cerradas)
  - ▶ Además de los EPI comentados anteriormente, utiliza un arnés fijado a un punto de anclaje y también contempla la posibilidad de instalar algún medio mecanizado de arrastre o elevación





# Manejo y alimentación de animales

## RIESGOS

- Accidentes causados por seres vivos
- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
- Exposición a contaminantes biológicos
- Caída de personas al mismo/distinto nivel
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Maneja a los animales siempre con prudencia, su comportamiento es impredecible
  - Utiliza los equipos de protección individual (EPI) adecuados (guantes, botas de seguridad,...)
  - Acércate siempre que sea posible a los animales por delante
  - Cuando vayas a medicar, vacunar o tomar muestras de un animal, sujétalo bien. Si dispones de lugares habilitados para realizar dichas tareas, empléalos
  - Dispón de instalaciones separadas para el parto de las vacas y empléalas
  - En las maniobras de carga y descarga del ganado evita acercarte a este por la parte trasera
  - No debes quedar cerrado en una zona reducida junto a animales de gran tamaño
  - Cuando conduzcas ganado en grupo hazlo por un lateral ayudado de una vara o similar
- Extrema las precauciones en situaciones en las que estos riesgos son extremos:
    - ▶ En los momentos de celo y postparto
    - ▶ Cuando nos acercamos a animales enfermos o en tratamiento
    - ▶ Con los animales de pastoreo extensivo (suelen ser más agresivos por falta de costumbre)
  - Si es posible, substituye los animales especialmente agresivos
  - Mantén un control sanitario estricto de los animales: tratamientos, vacunas,...
  - Mantén una buena higiene personal

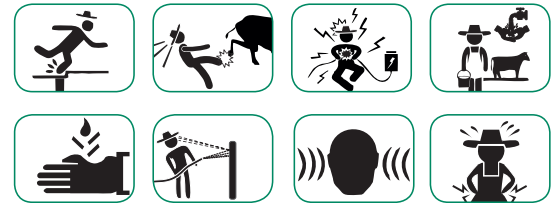




# Ordeño

## RIESGOS

- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Accidentes causados por seres vivos
- Contactos eléctricos
- Exposición a contaminantes biológicos
- Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas
- Proyección de fragmentos o partículas
- Ruido y/o vibraciones
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Las escaleras de acceso a la sala deben tener los peldaños de material antideslizante y barandillas, igual que las del tanque de almacenamiento de la leche
- Usa calzado de seguridad impermeable, con puntera resistente a impactos y suela antiresbalante
- Mantén libre de obstáculos y limpia la sala de ordeño
- Cuenta con buena iluminación
- Dispón de barreras para evitar coces de los animales
- El riesgo eléctrico es alto, mantén la instalación eléctrica en buen estado (por ejemplo, asegúrate de que los hilos conductores están en buen estado, de que los interruptores y tomas de corriente poseen carcasas protectoras, etc.)
- Extrema las medidas de aseo personal para evitar infecciones
- Protege con EPI las partes del cuerpo en contacto con los animales







# Manejo y administración de productos veterinarios

## RIESGOS

- Accidentes causados por seres vivos
- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
- Exposición a contaminantes biológicos
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Mantén un control sanitario estricto de los animales: tratamientos, vacunas,...
- Hazlo asesorado por un veterinario o en presencia de él si fuera necesario
- Separa a los animales que vayas a tratar
- Respeta todas las indicaciones del prospecto y/o envase: dosis, cantidades, métodos de administración, protección, etc.
- Emplea jeringas de un solo uso y no las toques con las manos. Debes protegerte con guantes especiales





# Manejo del tractor

## RIESGOS

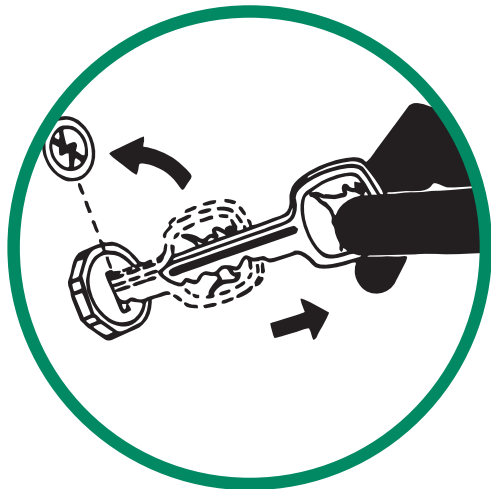
- Atropellos o golpes con vehículos
- Golpes/cortes por objetos o herramientas
- Atrapamiento por vuelco de máquinas o vehículos
- Atrapamiento por o entre objetos
- Ruido y/o vibraciones
- Contactos eléctricos
- Caída de objetos en manipulación
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Incendio
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Los vehículos agrícolas que circulen por la vía pública estarán homologados, matriculados, asegurados y tendrán superada la ITV
- Respeta las normas de circulación
- Cuenta con la señalización obligatoria
- Respeta el número máximo de pasajeros recomendado por el fabricante
- Para evitar vuelcos:
  - ▶ Guarda una distancia de seguridad a los taludes
  - ▶ Adapta la velocidad al tipo y estado de la vía
  - ▶ Realiza virajes a velocidades cortas y no realices cambios bruscos de dirección
  - ▶ Evita circular sobre piedras, baches o cualquier irregularidad del terreno
  - ▶ Elige los aperos acordes a la potencia del tractor (dimensiones y peso) y usa contrapesos si es necesario
  - ▶ Procura enganchar el apero lo más bajo posible
  - ▶ Lleva el apero por la parte de arriba de la pendiente cuando trabajes en curva de nivel





- Si el tractor dispone de estructura de protección (cabina, bastidor o pórtico):
  - ▶ Usa el cinturón de seguridad
  - ▶ En cualquier caso, si vuelcas permanece en el asiento y agárrate fuerte al volante. Nunca saltes fuera de la cabina
- Si el tractor no dispone de estructura de protección antivuelco instala una que cumpla los requisitos (deberá ser autorizada por la ITV)
- Extrema las precauciones en el manejo de la toma de fuerza, sigue una rutina adecuada:
  - ▶ Lleva ropa ajustada y el pelo recogido
  - ▶ Para manipular el eje cardán o la toma de fuerza del tractor, esta debe estar desconectada, el motor del tractor parado y las llaves fuera del contacto
  - ▶ Una vez conectada la toma de fuerza (TDF), no debe haber nadie cerca de esa zona
  - ▶ Si tienes que retirar las protecciones para revisar o hacer un mantenimiento, colócalas de nuevo al terminar y asegúrate de que estén en buenas condiciones



- Para evitar posibles accidentes con la toma de fuerza del tractor o el eje cardán:
  - ▶ No pases por arriba del eje de transmisión cuando está funcionando
  - ▶ No subas ni bajes por la parte trasera del tractor
  - ▶ Dispón y mantén en buen estado las protecciones de la TDF
- Medidas de seguridad complementarias en el trabajo con el tractor:
  - ▶ Excepto en las tareas que lo requieran, nunca bajes del tractor con el motor en marcha o con las llaves puestas
  - ▶ Procura tener en buen estado todos los elementos de protección de la máquina
  - ▶ Comprueba que no haya personas o animales cerca del tractor antes de bajar el apero
  - ▶ Accede o baja del tractor solo por las escaleras y de cara a la cabina usando las asas. Mantén limpios los peldaños
  - ▶ Es recomendable disponer en cabina de un botiquín de primeros auxilios y extintor
  - ▶ En tareas muy prolongadas del uso del tractor haz pausas, camina, muévete o alterna tareas
  - ▶ Nunca bajes con el tractor en movimiento ni saltes desde él al suelo





# Trabajo con aperos

## RIESGOS

- Golpes/cortes por objetos o herramientas
- Atrapamiento por vuelco de máquinas o vehículos
- Atrapamiento por o entre objetos
- Ruido y/o vibraciones
- Contactos eléctricos
- Caída de objetos en manipulación
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Incendio
- Sobreesfuerzos
- Proyección de fragmentos o partículas
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



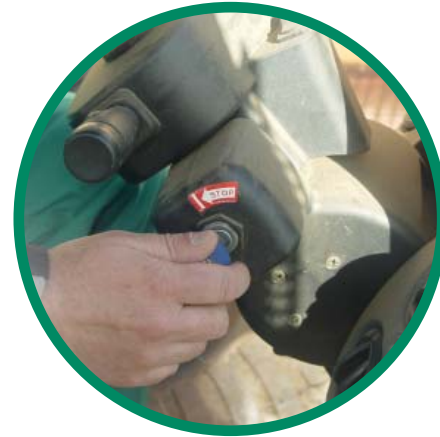
# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Realiza las labores de mantenimiento con el apero desenganchado o con el tractor parado, las llaves retiradas del contacto y el apero calzado
- Evita trabajar debajo de aperos suspendidos

## SIGUE UNA RUTINA DE ENGANCHE::

### 1.- COMPROBACIÓN PREVIA: asegúrate de...

- ▶ Que el apero está bien asentado
- ▶ Que el cabezal de la TDF es adecuado al régimen de giro del apero
- ▶ Que las piezas de ensamblaje están limpias, engrasadas y con las protecciones necesarias en buen estado
- ▶ Que llevas ropa ajustada y pelo recogido







## 2.- APROXIMACIÓN:

- ▶ Asegúrate de que no hay nadie entre el tractor y el apero
- ▶ Toma como referencia el tercer punto de enganche del sistema hidráulico
- ▶ Ajusta a altura de ensamblado



## 3.- ENSAMBLAJE:

- ▶ Si precisas de ayudante no lo pierdas de vista, apaga la radio y abre la ventanilla para atender las indicaciones. Si no las entiendes, baja del tractor y comprueba la maniobra
- ▶ Para corregir distancias cortas acciona el hidráulico. En todo caso usa el embrague y acelerador con extrema suavidad

#### 4.- COMPROBACIÓN POSTERIOR:

- ▶ Si tuviste que retirar el escudo protector de la TDF vuelve a colocarlo
- ▶ Antes de arrancar comprueba que el selector de la TDF está en las revoluciones correspondientes al apero enganchado
- ▶ Mueve arriba y abajo el apero para ver si la fijación fue adecuada





# Manipulación y aplicación de productos fitosanitarios

## RIESGOS

- Contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas
- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
- Exposición a contaminantes biológicos
- Exposición a contaminantes químicos
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Ruido y/o vibraciones
- Atrapamiento por o entre objetos
- Incendio
- Proyección de fragmentos o partículas
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Elige el producto adecuado y el equipo de trabajo que corresponda
- Lee siempre la etiqueta del producto y la ficha de datos de seguridad (FDS)
- Asegúrate de que los equipos de trabajo están limpios, en buen estado y pasaron las inspecciones pertinentes<sup>1</sup>.
- Emplea siempre el EPI, con marcado CE, especificado por el fabricante para cada producto y método de aplicación (guantes, funda, máscara, gafas, botas,...)
- Emplea protectores auditivos cuando el ambiente en el que trabajas sea ruidoso
- La aplicación de fitosanitarios será realizada por trabajadores capacitados

<sup>1</sup> (Los equipos de aplicación de fitosanitarios están obligados a pasar una inspección, quedando exentos los pulverizadores de mochila o los de arrastre manual (carretilla) con depósito de hasta 100 litros entre otros)







- Si el producto se derrama sobre la ropa, quítala rápido para evitar el contacto directo
- Respeta la dosis de la etiqueta y prepara las cantidades necesarias para evitar sobrantes del preparado
- Utiliza material específico para la preparación del caldo
- Evita el contacto con heridas abiertas
- No comas, bebas o fumes durante la preparación y aplicación del producto
- Guarda la distancia de seguridad entre aplicadores y con terceras personas
- Evita días calurosos y con viento. Avanza en sentido contrario a la nube de pulverización
- Señala la zona de trabajo advirtiendo del peligro y no entres en el campo tratado durante el periodo de seguridad

- Limpia de producto los equipos y elementos auxiliares pero no viertas los restos directamente sobre regatos, ríos, fuentes y suelo
- Entrega los envases vacíos de fitosanitarios a un gestor autorizado y no los destines a otros usos
- Dúchate (o al menos lava bien las manos, brazos y cara) y cambia de ropa al terminar la aplicación
- Limpia y guarda los EPI no desechables según indica el fabricante
- Revisa y retira los EPI en mal estado
- Lava y guarda la ropa de trabajo por separado de la otra





# Manipulación manual de cargas

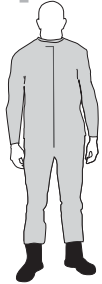
## RIESGOS

- Caídas de objetos en manipulación
- Choques contra objetos móviles o inmóviles
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Sobreesfuerzos
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



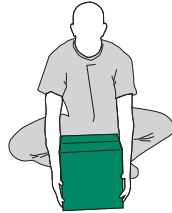
# MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

1



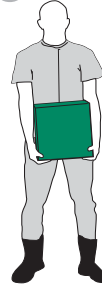
- Separa los pies durante el levantamiento hasta conseguir una posición estable
- Reduce la exposición al riesgo organizando tu trabajo de forma que la distancia de carga sea menor

2



- Coge la carga con las dos manos
- Si la carga se encuentra a baja altura, dobla las rodillas manteniendo la espalda recta y aproxima lo máximo posible la carga al cuerpo
- Manipula cargas adaptadas a tu capacidad

3



- Mantén la carga lo más cerca posible del cuerpo
- Procura recoger y depositar las cargas a una altura próxima a la cadera

4



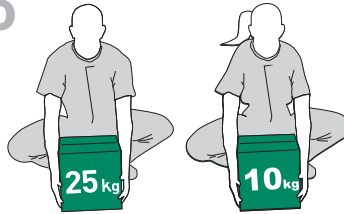
- Durante el levantamiento y el transporte no gires el tronco, si es necesario pivota sobre los pies

5



- Levanta el objeto gradualmente, sin movimientos bruscos y con la columna vertebral recta y vertical
- Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más estirados posible
- No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento

6



- Pesos máximos de carga frecuente:
  - Hombre: 25 kg - Jóvenes\*: 15 kg
  - Mujer: 15 kg - Jóvenes\*: 9 kg

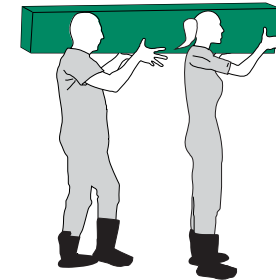
\* Entre 16 y 18 años

7



- Aprovecha el peso del cuerpo de modo efectivo para empujar los objetos o tirar de ellos

8



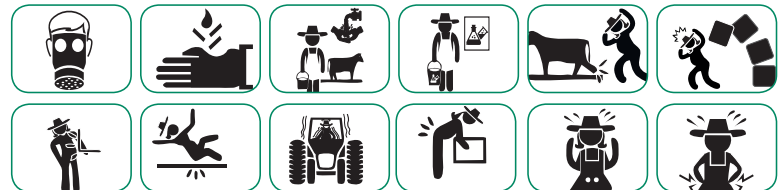
- Pide ayuda para manipular cargas voluminosas, pesadas o que presenten dificultades para agarrarlas



# LA MUJER EN EL AGRO

## RIESGOS

- Exposición a sustancias nocivas o tóxicas
- Contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas
- Exposición a contaminantes biológicos
- Exposición a contaminantes químicos
- Accidentes causados por seres vivos
- Caída de objetos en manipulación
- Choques contra objetos móviles o inmóviles
- Caída de personas al mismo y distinto nivel
- Ruido y/o vibraciones
- Sobreesfuerzos
- Fatiga mental
- Fatiga física por: posición, desplazamiento, esfuerzo y/o manejo de cargas



## MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU MANO

- Si tienes que emplear productos químicos comprueba previamente en la FDS que no sean peligrosos para embarazadas o mujeres en periodo de lactancia
- Evita el trabajo con estiércol, purín y animales enfermos o muertos
- Evita el trabajo en condiciones de calor/frío extremos. Hidrátate, bebe líquidos con frecuencia
- Evita caída y golpes. No hagas trabajos que requieran equilibrio sobre superficies elevadas o inestables.
- Reduce el trabajo con maquinaria dentro de lo posible para no estar expuesta a vibraciones y ruidos
- Evita sobreesfuerzos y posturas forzadas
  - ▶ Hasta los 6 meses puedes cargar como mucho 10 kg de forma ocasional y 5 kg de forma reiterada. A partir del sexto mes evita cargar pesos
  - ▶ Alterna durante las tareas posturas de pie y sentada
- Evita el estrés
  - ▶ Deja tiempo para hacer descansos frecuentes, comer, beber, extraer leche materna o dar de mamar al bebé
  - ▶ Busca la ayuda de compañeros y familiares



# VIGILANCIA DE LA SALUD

- La vigilancia de la salud es por ley (31/1995):
  - ▶ Un derecho de todos los trabajadores, siendo obligación del empresario garantizar esa vigilancia
  - ▶ Específica en función de los riesgos inherentes al trabajo, periódica, y voluntaria para el trabajador (salvo excepciones)
  - ▶ Confidencial
- Es recomendable realizar reconocimientos médicos periódicos (una vez al año)
- Es aconsejable vacunarse para prevenir el contagio de ciertas enfermedades como por ejemplo el tétanos
- El Issga presta este servicio de forma gratuita para trabajadores autónomos del sector agrario. Si estás interesado cumplimenta la solicitud y remítela a un centro del Issga
- Infórmate en los centros o en la web:  
[issga.xunta.es](http://issga.xunta.es)





Instituto Galego  
de Seguridade  
e Saúde Laboral



galicia

