

La ergonomía en el trabajo es uno de los aspectos más importantes de salud laboral puesto que muchas dolencias tienen su origen en una posición inadecuada. La ergonomía es la disciplina que estudia la vinculación constante entre el entorno de trabajo y al profesional con el fin de analizar las carencias y reforzar los recursos necesarios para ofrecer el mayor bienestar a los trabajadores.

Las empresas agrarias están expuestas a muchos riesgos ergonómicos, ya que se realizan trabajos sentados durante un largo periodo de tiempo en maquinaria pesada, así como tareas manuales que exigen una elevada carga física y sobreesfuerzos; lo que puede derivar en enfermedades profesionales de tipo osteomuscular.

**El tronco superior (cuello, cervicales, lumbares, brazos y manos) es la zona más afectada por los sobreesfuerzos**, por lo que hay que atender a los riesgos musculoesqueléticos que entrañan las labores realizadas y el modo de ejecutarlas en trabajos de agricultura y ganadería.

## Normativa

✓ Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (art. 15 d) establece que el empresario deberá: "Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud".

✓ Real Decreto 487/1997 sobre Manipulación Manual de Cargas y el Real Decreto 488/1997 sobre Pantallas de Visualización establecen valores de referencia.

✓ El Real Decreto 486/1997 sobre Lugares de Trabajo acerca de las dimensiones de los locales de trabajo, las condiciones ambientales y la iluminación de los lugares de trabajo (Anexo I, II y IV).

✓ El Real Decreto 773/1997 sobre Utilización de Equipos de Protección Individual (artículo 5.1) regula las condiciones anatómicas y fisiológicas y el estado de salud del trabajador (apartado b) así como la adecuación al portador, tras los ajustes necesarios" (apartado c).

✓ El Real Decreto 1215/1997 sobre Utilización de Equipos de Trabajo (art. 3.3) establece que el empresario debe tener en cuenta los principios ergonómicos en el puesto de trabajo.



## Prevención de riesgos laborales

# Guía sobre ergonomía en el sector agrario

Mejorando el bienestar y la calidad en el puesto de trabajo

**UAGN**  
Unión de Agricultores y Ganaderos de Navarra



Programa para el fomento de la contratación y de impulso en la calidad del empleo agrario

**UAGN**  
Unión de Agricultores y Ganaderos de Navarra



## Principales riesgos en el sector agrario

### Manipulación de cargas

La manipulación manual de cargas es una tarea muy frecuente en el sector agrario de la que se derivan riesgos ergonómicos como el levantamiento de capazos, cajas, pallets, o el empuje y arrastre de aperos y carros. En tareas de ganadería el trabajador manipula también animales de diversos pesos y dimensiones, sacos de pienso, etc.

Son labores en la que las cargas son de peso elevado, se realizan con alta frecuencia en la jornada laboral, y se soportan sobre hombros, espalda o brazos.

Las distancias de traslado de las cargas, el entorpecimiento que supone el escaso espacio de maniobra y la superficie irregular del terreno (desniveles, barro, objetos en el suelo, etc.) agravan la posibilidad de sufrir accidentes en el trabajo.



### Posturas forzadas

Los trabajadores agrarios realizan tareas con posturas forzadas frecuentemente en todo el cuerpo, debido a la altura de varias plantas, arboles de frutas, animales de grandes dimensiones, equipos de trabajo elevados, etc.

En diversas tareas los trabajadores realizan posturas de bipedestación prolongada, posturas en cuclillas o agachados, flexión del tronco y flexión y extensión de brazos, durante gran parte de la jornada.



### Movimientos repetitivos

En este sector son habituales los movimientos repetitivos con posturas forzadas de extremidades superiores con aplicación de fuerza al usar herramientas manuales, en tareas como la recolección manual de hortalizas, cultivo y siembra, poda de árboles, recolección manual de olivas o arañones, ordeño manual de vacas...



### Posturas prolongadas en maquinaria

La maquinaria agraria que se maneja es muy común y el trabajador pasa mucho tiempo en ella, por lo que los trastornos músculo esqueléticos en la espalda y piernas son frecuentes. Estar muchas horas sentado y en la misma postura eleva el riesgo de sufrir accidentes y enfermedades profesionales.

## 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.

### 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.

### Medidas técnicas

Muchas veces las medidas que eliminan al 100% el riesgo ergonómico son las medidas técnicas de automatización del proceso, las cuales suponen la sustitución de las personas por máquinas.

#### ☞ Manipulación manual de cargas:

- ♦ Mantenga la carga que levanta a un nivel entre manos y el nivel de los hombros.
- ♦ Evite levantar carga desde el suelo o por encima del nivel de los hombros. Proporcione agarraderas o asas para los recipientes o macetas. Reconfigure las cargas a fin de que puedan levantarse cerca del cuerpo.



- ♦ Proporcione carretillas, carretillas hidráulicas, o carritos para objetos que sea necesario transportar.



#### ☞ Posturas forzadas

Para evitar las posturas forzadas podremos tener en cuenta:

- ♦ Plataformas recolectoras



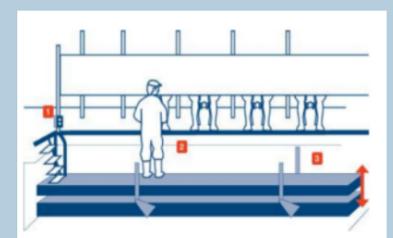
- ♦ Herramienta manual sembradora



#### ☞ Movimientos repetitivos

Deberemos de tener en cuenta también las diferentes ayudas mecánicas que podemos tener para poder evitar este tipo de movimientos:

Otro ejemplo sería en una sala de ordeño poner suelo hidráulico automático permite ajustar su altura (3) pulsando un botón (1), y adaptarlo a la altura de la persona encargada del ordeño (2), evitando los alcances excesivos.



#### ☞ Posturas prolongadas en maquinaria

Deberemos de tener la cabina del tractor con un diseño ergonómico y el asiento amortiguadores u otros sistemas que atenúen eficazmente las vibraciones transmitidas al cuerpo entero; y asas, mangos o cubiertas que reduzcan las vibraciones transmitidas al sistema mano-brazo.