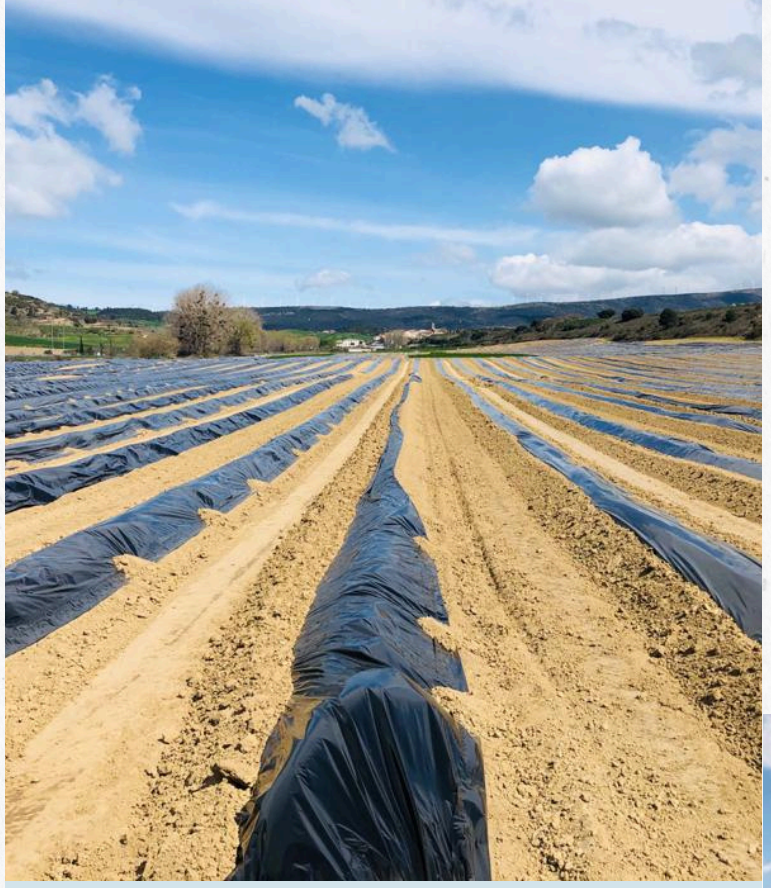
FORMACIÓN Y CONCIENCIACIÓN: LA CLAVE

Además de adaptar el puesto de trabajo a las necesidades de las personas trabajadoras y del entorno, la formación es crucial para prevenir lesiones y mejorar las condiciones laborales. Es fundamental enseñar a quien realice las labores comprender la importancia de adoptar posturas correctas, y a identificar señales de fatiga para prevenir lesiones a largo plazo. También es recomendable implementar rotación de tareas para evitar la sobrecarga repetitiva.

La ergonomía en la recolección del esparrago no solo protege la salud de la persona trabajadora, sino que mejora la eficiencia y sostenibilidad de la empresa agraria.



SERVICIO NAVARRO DE EMPLEO
Lo hacemos posible
NAFAR LANSARE
Ahalbidetzen dugu

UAGN
UNIÓN DE AGRICULTORES Y GANADEROS DE NAVARRA

948 24 47 00 / uagn@uagn.es

C/ San Fermín, nº 32 bajo
31003 PAMPLONA
(NAVARRA)

UAGN
UNIÓN DE AGRICULTORES Y GANADEROS DE NAVARRA

MEJORAR LA ERGONOMÍA EN LA RECOLECCIÓN DEL ESPÁRRAGO

UN COMPROMISO CON EL SECTOR AGRARIO NAVARRO.

La recolección del espárrago es una de las tareas más exigentes del campo navarro. Adoptar medidas ergonómicas no solo protege la salud de la persona trabajadora, sino que mejora la productividad y garantiza la continuidad de un cultivo estratégico para la Comunidad Foral.

EL ESPÁRRAGO, CULTIVO ESTRATÉGICO PARA NAVARRA

Navarra es uno de los principales productores de espárrago blanco, con un gran peso dentro del sector agroalimentario regional. La campaña, entre marzo y junio, genera un importante volumen de empleo temporal, y representa un motor económico clave para muchas zonas rurales de Navarra.

La recolección es una de las tareas más exigentes desde el punto de vista físico. La necesidad de agacharse constantemente, trabajar en posturas forzadas y repetir movimientos durante la jornada de trabajo hace que esta labor presente un riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

En este contexto, la ergonomía se convierte en un elemento esencial para garantizar la salud y la seguridad de quien ejecutas la tareas.

Tanto desde la perspectiva de la productividad como de la salud laboral de las personas trabajadoras.

¿POR QUÉ ES TAN EXIGENTE LA RECOLECCIÓN?

- Postura mantenida de flexión lumbar: se realiza a ras de suelo, obligando a inclinar el tronco.
- Movimientos repetitivos: cortar, recoger, depositar... cada acción se repite varias veces por jornada.
- Esfuerzo físico: se hace manualmente.

PRINCIPALES RIESGOS ERGONÓMICOS

- Dolor lumbar y cervical
- Sobrecarga en rodillas y caderas
- Tendinitis en muñecas y hombros
- Fatiga generalizada

BUENAS PRÁCTICAS ERGONÓMICAS EN EL CAMPO

🛠️ **Uso de herramientas ergonómicas**

- Utilizar Gubias con mangos largos para evitar inclinar la espalda.
- Cestos elevados para minimizar los movimientos de flexión al depositar el espárrago.
- Carros en lugar de cestas para trasladar los espárragos.

🧘‍♂️ **Adopción de posturas menos lesivas**

- Alternar la posición de trabajo: agachado, arrodillado, de cuclillas.
- Utilizar soportes con ruedas para desplazarse.
- Realizar pausas activas para estirar espalda, cuello y extremidades.
- Rotación de la tarea a realizar: recolección, corte, traslado...