

Farm Safety & Fatigue Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La seguridad en las explotaciones y la fatiga son temas esenciales a tener en cuenta cuando se trabaja en la agricultura. Las granjas pueden ser entornos peligrosos, y la fatiga puede aumentar considerablemente el riesgo de accidentes y lesiones. La fatiga es un problema común en el sector agrícola, especialmente durante las temporadas de mayor actividad, como la siembra y la cosecha, cuando hay mucho trabajo que hacer en un plazo limitado.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS COMUNES PARA LA SEGURIDAD EN LA EXPLOTACIÓN

- **Maquinaria y Equipos:** El mantenimiento adecuado y el funcionamiento seguro de tractores, cosechadoras y otra maquinaria son cruciales para evitar accidentes.
- **Productos Químicos:** Los productos químicos agrícolas, como pesticidas y fertilizantes, pueden ser tóxicos. La manipulación, el almacenamiento y la eliminación seguros son vitales para evitar la exposición.
- **Ganado:** Para minimizar el riesgo de lesiones al trabajar con ganado, es necesario manipularlo adecuadamente y conocer su comportamiento.
- **Resbalones, Tropiezos y Caídas:** El terreno irregular, las superficies mojadas y el desorden pueden provocar accidentes, por lo que es importante mantener las zonas de trabajo limpias y en buen estado.
- **Peligros Eléctricos:** Las granjas suelen tener equipos eléctricos, por lo que deben tomarse las precauciones adecuadas para evitar accidentes eléctricos.
- **Espacios Confinados:** Los silos, tanques de almacenamiento y fosos de estiércol pueden ser peligrosos si no se siguen los

protocolos de seguridad.

PELIGROS DE LA FATIGA

- La fatiga puede alterar las funciones cognitivas y motoras, lo que aumenta el riesgo de accidentes, especialmente al manejar maquinaria o conducir vehículos.
- La fatiga disminuye el estado de alerta, lo que hace que los trabajadores sean más propensos a cometer errores y tomar decisiones equivocadas.
- Los trabajadores cansados pueden tener reacciones retardadas, lo que afecta a su capacidad para responder rápidamente a los peligros.
- La fatiga puede provocar tensión física y agotamiento.
- La fatiga crónica puede afectar negativamente a la salud mental, provocando estrés, ansiedad y depresión.
- Los trabajadores fatigados pueden ser menos productivos y eficientes, lo que reduce el rendimiento laboral.
- La fatiga prolongada sin un descanso adecuado puede conducir al agotamiento.
- La fatiga puede afectar a la capacidad de discernimiento, lo que puede llevar a una mala toma de decisiones y a situaciones potencialmente peligrosas.

COMO PROTEGERSE

MEJORES MEDIDAS GENERALES PARA MEJORAR LA SEGURIDAD DE LAS EXPLOTACIONES

- **Capacitación:** Asegúrese de que todas las personas que trabajan en la granja, incluidos los miembros de la familia y los trabajadores contratados, reciben la formación adecuada sobre los procedimientos y protocolos de seguridad de la granja.
- **Equipo de Seguridad:** Proporcione y fomente el uso de equipos de protección personal (EPP) como guantes, gafas de seguridad, cascos y calzado adecuado.
- **Señalización:** Coloque señales de seguridad y advertencias en las zonas con peligros potenciales.

- **Inspecciones Periódicas:** Inspeccione periódicamente la maquinaria, los equipos y las estructuras para identificar y abordar con prontitud los posibles problemas de seguridad.
- **Preparación para Emergencias:** Disponga de un plan de emergencia bien definido para hacer frente a accidentes, lesiones y desastres naturales.

Seguridad en la Explotación

- **Cumpla las Directrices de Seguridad:** Los trabajadores deben seguir todas las directrices y protocolos de seguridad establecidos por el propietario o gerente de la granja.
- **Participe en la Capacitación:** Asista regularmente a las sesiones de capacitación sobre seguridad en las granjas para refrescar sus conocimientos y conocer las nuevas medidas de seguridad.
- **Informar de los Peligros:** Los trabajadores deben informar rápidamente a sus supervisores de cualquier peligro potencial que encuentren en la granja. Esto permite tomar medidas correctivas a tiempo para evitar accidentes.
- **Utilizar Correctamente el EPP:** Asegúrese de que todo el EPP necesario se utiliza de forma correcta y sistemática durante el trabajo. Esto puede incluir elementos como guantes, gafas de seguridad, cascos, protección auditiva y botas con punta de acero.
- **Sea Consciente de lo que le Rodea:** Los trabajadores deben estar siempre alerta y ser conscientes de lo que les rodea.
- **Fomente la Cultura de Seguridad:** Fomente una comunicación abierta sobre los problemas de seguridad y ofrezca apoyo a quienes puedan necesitar orientación.

Gestión de la fatiga

- **Autoconciencia:** Los trabajadores deben ser conscientes de sus niveles de fatiga y reconocer cuándo se están cansando.
- **Hacer Pausas:** Siempre que sea posible, los trabajadores deben hacer pausas periódicas para descansar y reponer fuerzas. Las pausas breves y frecuentes pueden ayudar a combatir la fatiga y mejorar la productividad general.
- **Planificar el Tiempo de Descanso:** Después de jornadas largas o periodos de mucho trabajo, los trabajadores deben dar

prioridad a descansar adecuadamente durante las horas libres para asegurarse de que están bien descansados para el día siguiente.

- **Rote las Tareas:** Si es factible, la rotación de tareas puede ayudar a prevenir la tensión física en grupos musculares específicos y reducir el riesgo de lesiones relacionadas con la fatiga.
- **Manténgase Hidratado y Alimentado:** Los trabajadores deben beber mucha agua y comer alimentos equilibrados para mantener los niveles de energía a lo largo del día.
- **Evite el Alcohol y las Drogas:** Evite consumir alcohol o drogas, ya que pueden exacerbar la fatiga y alterar la capacidad de juicio, con los consiguientes riesgos para la seguridad.
- **Comunicación Abierta:** Los trabajadores deben sentirse cómodos comentando sus preocupaciones sobre la fatiga con sus supervisores.
- **Apoyarse Mutuamente:** Si alguien tiene dificultades, ofrézcale ayuda o sugiérale que se tome un descanso.

CONCLUSIÓN

La seguridad en las explotaciones y la gestión de la fatiga pueden crear un entorno de trabajo más seguro y saludable, lo que se traduce en un aumento de la productividad, una reducción de los accidentes y una mejora del bienestar general de todos los que participan en las actividades agrícolas.