Working Safely in Shrub, Lawn, and Garden Services Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Trabajar en servicios de jardinería, césped y arbustos puede parecer un trabajo rutinario al aire libre, pero conlleva riesgos reales que pueden afectar a su seguridad y al éxito de su jornada laboral. Desde el manejo de herramientas afiladas hasta el trabajo cerca de equipos pesados y terrenos impredecibles, hay muchas posibilidades de sufrir lesiones como cortes, esguinces o resbalones. Las condiciones meteorológicas, como el calor o la lluvia, pueden aumentar los peligros, lo que dificulta mantener la concentración y la seguridad. Tomar atajos o ignorar las normas de seguridad no solo te pone en peligro, sino que también puede retrasar el trabajo y provocar errores costosos. Mantenerte alerta y utilizar prácticas de trabajo seguras te ayuda a protegerte y a terminar la jornada sin lesiones.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los trabajos de jardinería y paisajismo pueden parecer de bajo riesgo, pero los peligros son reales y, a menudo, se subestiman. Cuando se podan arbustos, se corta el césped o se excava en los parterres, se está expuesto a herramientas afiladas, maquinaria pesada y terrenos irregulares. Un simple error, como pisar un agujero o utilizar una cuchilla sin filo, puede provocar torceduras de tobillo, cortes profundos o incluso lesiones graves en la espalda.

Estos son solo algunos de los peligros más comunes:

- **Lesiones Causadas por Herramientas y Equipos**

Las cortadoras de césped, las podadoras, las motosierras y las

tijeras para setos pueden causar cortes graves o incluso amputaciones si se manejan incorrectamente o se utilizan sin las protecciones y el equipo de protección personal adecuados. Los residuos que salen disparados también pueden provocar lesiones oculares.

- **Exposición a Productos Químicos**

En este tipo de trabajo se utilizan a menudo fertilizantes, herbicidas y pesticidas. Sin guantes, gafas protectoras o una ventilación adecuada, se puede sufrir irritación de la piel, problemas respiratorios o quemaduras químicas.

- **Estrés por Calor y Deshidratación**

Las largas horas bajo el sol, especialmente durante los meses más calurosos del verano, pueden provocar agotamiento por calor, golpes de calor y deshidratación, sobre todo si se combinan con el esfuerzo físico.

- **Picaduras de Insectos y Peligros Relacionados con los Animales**

Las abejas, las avispas, las garrapatas y los mosquitos pueden picar o morder, provocando reacciones alérgicas o enfermedades como la de Lyme. Los trabajadores también pueden encontrarse con serpientes, roedores o perros agresivos en propiedades privadas, todos los cuales suponen riesgos específicos si se les asusta o se les provoca.

- **Resbalones, Tropiezos y Caídas**

El césped mojado, el terreno irregular, las raíces expuestas o las mangueras de jardín abandonadas pueden provocar caídas, esguinces o lesiones más graves.

Incluso un día «rutinario» en el jardín puede torcerse rápidamente. Estar atento y preparado marca la diferencia.

COMO PROTEGERSE

Trabajar en servicios de jardinería, césped y jardinería puede parecer relajante o de bajo riesgo, pero en realidad está lleno de peligros ocultos. Los paisajistas y jardineros se enfrentan a una amplia gama de riesgos físicos, químicos y ambientales, especialmente cuando trabajan muchas horas al aire libre o manejan equipos pesados. Ya sea que esté podando árboles, esparciendo mantillo, cortando el césped o plantando, los peligros pueden aparecer rápidamente si no se tiene cuidado.

Lesiones Relacionadas con el Equipo

Las herramientas eléctricas como las podadoras de setos, las cortadoras de césped y las desbrozadoras pueden causar cortes graves, amputaciones o lesiones oculares si se utilizan de forma incorrecta o sin protecciones. Incluso las herramientas manuales como las tijeras de podar y las palas pueden provocar pinchazos o distensiones musculares con el tiempo.

Resbalones, Tropiezos y Caídas

Los terrenos irregulares, el césped mojado, las piedras sueltas o las raíces de los árboles facilitan los tropiezos y las torceduras de tobillo o las caídas sobre herramientas afiladas. Los jardineros suelen trabajar en entornos impredecibles, como pendientes pronunciadas o zonas desordenadas, donde el terreno es inestable.

Exposición a Productos Químicos

- **Los fertilizantes, herbicidas y pesticidas** pueden irritar la piel, los pulmones o los ojos.
- **Una manipulación inadecuada,** como mezclar o rociar sin guantes o máscaras, puede provocar quemaduras o intoxicaciones.
- La **deriva de los productos químicos** rociados en las cercanías puede afectarle incluso si no los está utilizando directamente.

Estrés por Calor y Sol

Trabajar bajo la luz solar directa durante horas aumenta el riesgo de deshidratación, quemaduras solares o agotamiento por calor. Esto puede provocar mareos, fatiga o, en casos extremos, colapso, especialmente cuando se omiten las pausas para hidratarse y descansar a la sombra.

Ruido y Vibraciones

- **Los equipos ruidosos,** como las motosierras y los sopladores, pueden causar daños auditivos con el tiempo si no se utiliza protección auditiva.
- **Las herramientas vibratorias** pueden causar fatiga en las manos o daños nerviosos cuando se utilizan durante largos periodos de tiempo sin descansos.

Insectos, Animales y Alérgenos

Las picaduras de abejas, las garrapatas o el contacto con hiedra venenosa o mantillo mohoso pueden provocar reacciones alérgicas o infecciones. Animales salvajes como serpientes o roedores pueden esconderse en la hierba alta o debajo de los arbustos.

Consejo Profesional: antes de empezar a trabajar, inspeccione rápidamente su área de trabajo en busca de nidos, colmenas o señales de animales.

Lesiones por Esfuerzo Repetitivo

Rastrillar, levantar, agacharse o utilizar tijeras de podar repetidamente sin descansos o sin una buena mecánica corporal puede desgastar las articulaciones y los músculos, lo que provoca dolor crónico de espalda, hombros o muñecas.

CONCLUSIÓN

El hecho de estar al aire libre no significa que estés fuera de peligro. El trabajo en el césped, los arbustos y el jardín puede ser físicamente exigente y estar lleno de riesgos ocultos. Ya sea por el uso de herramientas eléctricas, productos químicos o la exposición al sol, basta un momento de descuido para acabar lesionado.