

## RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. RECRÍA

### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD



Se entiende por **recría** el cuidado de terneras de cualquier edad o procedencia seleccionadas para sustituir animales eliminados y de esa manera aumentar el efectivo de una explotación. En líneas generales se trata de las tareas de **alimentación** de las vacas así como los cuidados en su **reproducción**.

El animal a partir de los seis meses se alimenta de forrajes toscos como rastrojos, con o sin maíz, avena, rollos de pasto o sorgo. Llega así a los 12 - 14 meses de vida, donde se procede a la primera inseminación.

La producción de leche solamente se iniciará después del parto de una nueva cría. Es por eso, que para producir una mayor cantidad de leche y mejorar los ingresos por su comercialización, se debe conseguir que la vaca logre parir cada año, que restablezca rápidamente sus ciclos después del parto y quede preñada con facilidad.

### SITUACIÓN DE RIESGO ERGONÓMICO



En esta tarea se detectan:

- Posturas forzadas por zona corporal estáticas y repetitivas:
  - cuello/hombros,
  - espalda dorsal,
  - espalda lumbar,
  - piernas, pies,
  - manos/muñecas.
- Postura predominante de pie.
- Movimientos repetitivos.
- Ritmos de trabajo alto y continuado.

# RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. RECRÍA

## FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO Y CAUSAS DE EXPOSICIÓN



- Exposición a **vibraciones mecánicas** originadas por el uso de herramientas y maquinaria y agravadas por su utilización en terrenos irregulares. Con mayor frecuencia se trata de vibraciones transmitidas al cuerpo completo (por ejemplo, en el uso de vehículos tractores, cosechadoras, etc.). Los efectos serán variables y dependientes de la frecuencia de las mismas, del punto de entrada al organismo y de la aceleración transmitida. Con carácter general, los principales efectos serán osteomusculares y circulatorios, así como otros relacionados con las funciones del sistema nervioso central.



- La realización de **movimientos repetitivos**, el mantenimiento de **posturas forzadas** y la **manipulación manual de cargas** son factores de riesgo presentes en los puestos de trabajo del sector.

Los trabajadores realizan las tareas de pie, en planos diferentes -de pie, agachados o de rodillas- posturas en las que suelen permanecer largos periodos de tiempo.

Diferente situación es la de los conductores de maquinaria que realizan los trabajos sentados.

Los esfuerzos, los movimientos repetitivos y la carga física también suelen ser relevantes en cualquier jornada de trabajo en este sector.

## MEDIDAS PREVENTIVAS-BUENAS PRÁCTICAS ESPECÍFICAS



Fuente: [www.delaval.es](http://www.delaval.es)

### Alimentación del ganado

En el caso de la alimentación a las crías en sus primeras horas, se recomienda utilizar las conocidas como **nodrizas de leche**. Evitan el transporte manual y la manipulación de contenedores con leche de la vaca y además facilita la alimentación del ternero.

## RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. RECRÍA



### Manipulación manual de cargas.

Para la manipulación y transporte de cargas como pueden ser la alimentación del ganado o productos de limpieza o veterinarios, utilizar carretillas o paletizadoras.



### Vibraciones.

Al adquirir la maquinaria comparar los niveles de vibración y ruido y optar por la que genere menores niveles.

La protección frente a vibraciones deberá recurrir a asientos con suspensión mecánica o neumática, cabinas flotantes o aisladas y suspensión en las ruedas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS-BUENAS PRÁCTICAS GENERALES



**Establecer rotaciones** a otras tareas asociadas al vacuno de leche. De esta manera se evita que sean siempre los mismos músculos, articulaciones y zonas del cuerpo en general, los que estén sometidos a fatiga y trabajando hasta el agotamiento. Las rotaciones también diversifican el trabajo y eliminan parte de la rutina por lo que favorecen que el trabajador preste **más atención a la actividad** que está realizando.

## RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. RECRÍA

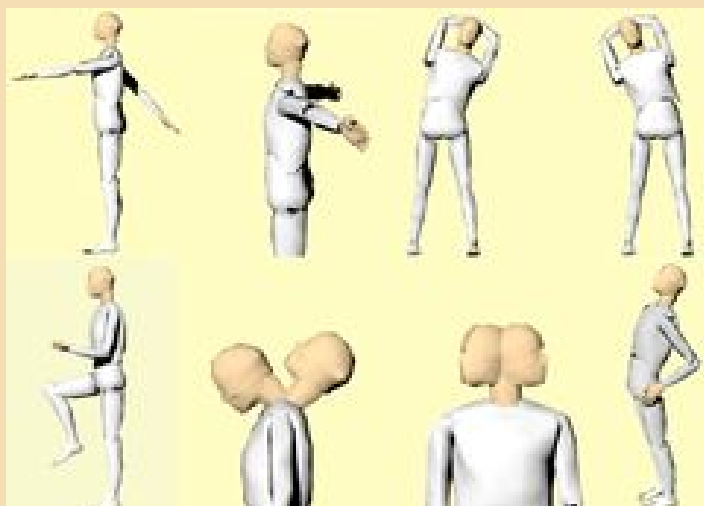


**Establecer pausas y periodos de recuperación** adecuados que permitan a los trabajadores sentarse. Si es posible, se dispondrán de espacios cerca de la zona de trabajo, que se encuentren a la sombra.



**Formación específica tanto teórica como práctica** en relación a los factores de riesgo ergonómico, causas de la exposición y medidas preventivas para su eliminación, reducción o control. Es conveniente que la formación se adapte al perfil e idioma de los asistentes para de esta forma facilitar su comprensión.

El uso de imágenes y vídeos reales obtenidos en los puestos de trabajo es importante para concienciar de los malos hábitos en lo que a higiene postural se refiere, y para que el trabajador se sienta identificado con lo que se le está explicando.



**Introducción de programas de ergonomía activa** (ejercicios de calentamiento y estiramiento) para disminuir la sobrecarga muscular y preparar el cuerpo de cara a realizar tareas con demanda física apreciable.

Las tareas que se realizan en el sector agrario se caracterizan por ser muy exigentes desde el punto de vista físico, ya que las posturas forzadas de espalda, cuello y brazos son muy frecuentes, se permanece de pie todo el día sobre superficies no siempre adecuadas, con frío o con calor y el manejo de cargas y la aplicación de fuerzas es habitual en muchas tareas.

Estas circunstancias someten a los músculos a exigencias muy elevadas, lo que aumenta la considerablemente la probabilidad de lesiones.

Una forma muy efectiva de protegerse es realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento. Una buena preparación física fortalece y equilibra la musculatura, reduciendo el riesgo de lesiones.

**Informar** de los cambios en los procedimientos de trabajo, máquinas, elementos de trabajo, normas, etc., solicitando la participación de los trabajadores en la selección de máquinas, equipos, EPIs, organización del trabajo, etc.

## RIESGO ERGONÓMICO EN VACUNO DE LECHE. RECRÍA



Fuente: [www.workzonesafety.org](http://www.workzonesafety.org)

En las tareas que se realicen al aire libre, y sobre todo en las épocas estivales, es importante:

- Aconsejar al trabajador el **uso de crema solar** con elevado índice de protección para evitar quemaduras y problemas de melanomas. Aplicarla media hora antes de comenzar a trabajar y repetir su aplicación cada 2 ó 3 horas.
- Suministrar a las cuadrillas **agua fresca y/o bebidas isotónicas** durante la jornada laboral que ayuden a la reposición de sales minerales.
- Usar **sombrero** para proteger la cabeza del sol.
- Usar **ropa ligera y fresca** que favorezca la transpiración, preferiblemente de algodón y de colores claros.
- Intentar **planificar** en la medida de lo posible las tareas más pesadas en las horas de menos calor.

Aunque estas medidas no reducen la exposición a factores de riesgo ergonómico relacionados con posturas, repetitividad, manipulación, etc., sí favorecen el control de las condiciones ambientales, no agravando en este sentido las exigencias físicas de las tareas.



**Vigilancia de la salud específica** de los trabajadores del sector agrario (agrícola y ganadero), según los protocolos de vigilancia de la salud aplicables a su actividad laboral.

*El contenido de esta ficha es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.*

*Las imágenes reproducidas en esta ficha corresponden a la visita realizada para este proyecto, salvo cuando se ha indicado expresamente procedencia diferente.*

*Los elementos de las páginas web citadas, se han tomado a modo de ejemplo, y no constituye una preferencia a la hora de su adquisición.*