

Los riesgos con perspectiva

Mujer rural, salud
y riesgos laborales
y sociales



CAMPAÑA ESTATAL DE COAG PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR AGRARIO



www.coag.org

Infórmate en tu oficina de COAG más cercana

1. LA VISIBILIDAD DE LAS MUJERES EN EL TRABAJO AGRARIO	4
1.1 La importancia de la mujer en el medio rural	4
1.2 La necesidad de visibilizar el trabajo de la mujer en el campo.....	4
2. RIESGOS ESPECÍFICOS DE LA MUJER AGRARIA.....	5
2.1 La necesidad de consideración de los riesgos particulares de las mujeres.....	5
2.2 La individualidad de las mujeres agrarias	6
2.3 Riesgos específicos.....	6
2.3.1 Cargas y ritmos de trabajo.....	7
2.3.2 Maternidad en las explotaciones.....	7
2.3.3 La fibromialgia como enfermedad relacionada con el trabajo	8
2.4 Adecuación de los equipos de protección a las trabajadoras agrarias	10
3. RIESGOS SOCIALES	11
3.1 La doble jornada	11
3.2 Exclusión social	12
3.3 El problema del abuso	12
4. RIESGOS LABORALES Y SALUD LABORAL	14
4.1 Diferencia entre riesgos laborales y salud laboral	14
4.2 Medios para mejorar la salud laboral	15
4.3 Hábitos saludables	16
4.3.1 Higiene Corporal.....	16
4.3.2 Estiramientos musculares.....	16
4.3.3 Reflexología.....	18
4.3.4 Relajación	19

1

La visibilidad de las mujeres en el trabajo agrario

1.1 LA IMPORTANCIA DE LA MUJER EN EL MEDIO RURAL

En el medio rural la **mujer ocupa un lugar fundamental**. Las mujeres agrarias no sólo mantienen cohesionada la actividad social en las poblaciones rurales sino que igualmente desempeñan labores en las explotaciones agrarias **al igual que los hombres**, contribuyendo al desarrollo económico y al sustento del medio rural tanto desarrollando la propia actividad agraria como con otras actividades derivadas y complementarias.

Desde esta perspectiva, es necesario recalcar que **el trabajo femenino en las explotaciones es imprescindible** hoy por hoy en el devenir económico del medio rural. Sin embargo esta importancia no tiene su contrapartida en el reconocimiento social de esta labor, ni tampoco en la mejora de sus condiciones de trabajo y retribución.



1.2 LA NECESIDAD DE VISIBILIZAR EL TRABAJO DE LA MUJER EN EL CAMPO

La importancia del trabajo de las mujeres en las explotaciones agrarias **no está reconocida en la medida que merece** debido a su eterna caracterización como colaboradora y no como agricultora o ganadera con pleno derecho dentro de las explotaciones familiares. Esta falta de reconocimiento ha repercutido negativamente en la independencia de la mujer y también en el desarrollo de sus derechos laborales y sociales.



Además del reconocimiento social y de la posible especialización de las tareas a realizar, aspectos tan urgentes como la prevención de riesgos laborales **no están adaptados de manera conveniente a las particularidades femeninas.**

La falta de visibilidad del trabajo de las mujeres en el sector agrario es **consecuencia de la cultura patriarcal** que, soterrada a veces en las costumbres y en la vida cotidiana en el medio rural, **afecta de manera determinante al trabajo de las mujeres** y a sus consecuencias económicas y sociales.

Es necesario aumentar la visibilidad de las mujeres en el medio rural, así como de sus problemas concretos y específicos. **Una visualización que ayude a mejorar las condiciones de trabajo de las trabajadoras** y, por añadidura, contribuya a mejorar la sociedad en el medio rural en su conjunto.

2

Riesgos específicos de la mujer agraria

2.1. LA NECESIDAD DE CONSIDERACIÓN DE LOS RIESGOS PARTICULARES DE LAS MUJERES

Como es sabido, en el sector agrario los trabajos en las explotaciones tienen unas características propias muy diferenciadas de las del resto de sectores, siendo las más importantes:

- **Gran dependencia de la estacionalidad**, lo que provoca que el ritmo de trabajo sea exigente.
- Dominan las labores que requieren **esfuerzo físico** y **repetitivas**, y sometidas a las **inclemencias del tiempo**.
- La **exposición a determinados productos químicos** como fertilizantes, fitosanitarios y otros puede llegar a ser frecuente.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo en 2007 elaboró el informe *“Las cuestiones de género en relación con la seguridad y salud en el trabajo”* y entre sus conclusiones destacan las siguientes:

- En general, puede decirse que las mujeres sufren más estrés laboral, enfermedades infecciosas, trastornos de las extremidades superiores, enfermedades de la piel así como asma y alergias, mientras que los hombres sufren más accidentes, dolor de espalda y pérdida de capacidad auditiva.
- La planificación del trabajo, su organización y las herramientas y equipos que se utilizan suelen basarse en el modelo del **“hombre medio”**, aunque la legislación de la Unión Europea consagra el principio de adaptar el trabajo a los trabajadores y trabajadoras.
- **Es necesario estudiar las diferencias de género sobre los accidentes y las enfermedades laborales** para eliminar las lagunas en el conocimiento de este tema.

Dadas estas particularidades, la labor de prevención de riesgos debería estar ajustada a las mismas. Sin embargo, dentro de los marcos que exige la Ley de prevención, encontramos una **falta de atención a la especificidad del sector agrario**, y dentro de ésta **una gran falta de atención a las particularidades de la mujer agraria**.

Esta situación provoca un efecto aún más preocupante, y es que al basarse las labores de prevención en los requerimientos de la Ley, y al **no estar esta Ley adaptada a las particularidades de las mujeres agrarias**, la falta de protección específica de las trabajadoras no tiene por qué ser objeto de prevención o, llegado el caso, sanción.

Por tanto, se hace necesaria una **adaptación de las labores de prevención de riesgos a la especificidad de las mujeres**. Pero esta adaptación no puede producirse a través de la consideración del colectivo femenino como minoría, sino en base a la **importancia real y mayoritaria** que el trabajo de las mujeres en las explotaciones tiene para el sector agrario.

2.2. LA INDIVIDUALIDAD DE LAS MUJERES AGRARIAS



A la hora de focalizar la atención sobre los riesgos laborales de las mujeres agrarias, sería un error no prestar atención a una de sus principales características: **la especificidad de las trabajadoras como individuos**.

Cada trabajadora agraria es **diferente**, por eso **las medidas de prevención deben permitir ser adaptadas a las particularidades de cada mujer**.

Factores como los niveles de carga, los Equipos de Protección Individual, la protección de la maternidad y las enfermedades laborales o la conciliación familiar deben ser puestos en práctica atendiendo a las circunstancias de cada una de las trabajadoras.

2.3. RIESGOS ESPECÍFICOS

La singularidad de las trabajadoras agrarias se manifiesta sobre todo en tres grandes focos de atención:

- **Cargas y ritmo de trabajo**
- **Maternidad**
- **Riesgo de enfermedades profesionales**

2.3.1 Cargas y ritmos de trabajo

Las labores en las explotaciones, como ya hemos apuntado, suelen incluir un proceso físico determinado y que en la mayoría de los casos suele ser **exigente**. Pero esto no puede suponer que los efectos de los trabajos físicos comprometan la salud de los trabajadores y las trabajadoras. Los procesos de carga deben estar, en la medida de lo posible, **adaptados a los trabajadores y trabajadoras** para no provocar lesiones o enfermedades laborales de diferente consideración.

Todo empleador/a y trabajador/a debe saber que, en términos generales, los valores recomendados de estas cargas son:

PESO MÁXIMO RECOMENDADO PARA UNA CARGA*	
En general	25 kg
Mujeres embarazadas, menores de 18 y mayores	15 kg
Personas entrenadas (situaciones aisladas)	40 kg

*Según Instituto Nacional de Seguridad e Higiene



Las mujeres pueden ser más sensibles que los hombres a contraer lesiones debido a excesos de carga por su complexión física. Por supuesto esto es así en los periodos de prematernidad, en los que entrarían dentro del apartado de **“trabajadores con mayor protección”**, pero también de manera más general en cualquier proceso de carga y descarga. Por ello deben estar en condiciones de cumplir con su labor en el mejor escenario posible.

Para adaptar los ritmos de carga a las necesidades y a los trabajadores/as es necesario:

1. **Planificar las necesidades**
2. **Establecer ritmos de trabajo**
3. **Adaptar estos ritmos a las características de los trabajadores**
4. **Establecer ritmos de carga decrecientes si es factible**

2.3.2 Maternidad en las explotaciones

La maternidad es un derecho de todas las mujeres. Dadas las especiales características de su desarrollo está sujeta a una serie de obligaciones legales destinadas a protegerla.





La Ley avala a las trabajadoras y les ofrece un marco para que **sus derechos sean respetados y su puesto de trabajo no corra peligro**, a la vez que le permite desarrollar su actividad con normalidad.

Las trabajadoras agrarias deben saber que todos los derechos que cubren la maternidad en el trabajo de forma general son perfectamente aplicables en su caso.

En ocasiones durante el trabajo agrario se producen situaciones en las que aún sin ser plenamente manifiesto, existe un peligro latente para la madre o el feto. Por ello es completamente imprescindible:

1. **Que la mujer embarazada comunique su estado al empleador con el fin de que este, en base a su plan de prevención de riesgos, realice una evaluación.**
2. **En caso de que se detecte que existe peligro, el empleador deberá, cuando sea factible, cambiar de puesto a la trabajadora, y de modo más general, sustituir aquello que, dentro de las labores de la trabajadora, comporte algún riesgo por lo que no comporte ningún riesgo.**

Consulta la Ley y todo lo referente a tus derechos laborales en la página web del Instituto de la mujer:

<http://www.inmujer.es/>



2.3.3 La fibromialgia como enfermedad relacionada con el trabajo

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad que en los últimos tiempos está revelando un especial dramatismo dentro de medio rural. Diferentes factores se han conjugado para que todavía no exista una conciencia plena ni de su presencia ni de sus efectos. Es necesario por tanto conocer la enfermedad para desarrollar una correcta labor de prevención y de ayuda a las mujeres que la sufren.

Síntomas de la fibromialgia:

- Dolor crónico muscular
- Altos niveles de fatiga
- Inestabilidad emocional
- Perturbación del sueño
- Afectación de la actividad diaria y de las relaciones sociales

Causas de la enfermedad:

- Estrés físico o mental
- Traumatismo físico
- Exposición excesiva a humedad o frío
- Sueño deficiente
- Padeecer una enfermedad reumática

El diagnóstico de la fibromialgia es en ocasiones muy complicado,

ya que algunos de sus síntomas pueden ser tomados separadamente y tratados sin consideración a que se trata de una enfermedad más compleja. Además, siendo precisamente una **enfermedad que ataca en especial a las mujeres y muy difícil de definir y concretar**, pasa a ser invisible y por ello nunca se ha reconocido como enfermedad laboral.

Muchos de los casos empiezan después de hechos puntuales, como infecciones víricas o bacterianas, accidentes de automóvil, etc., si bien puede aparecer sin ningún factor que predisponga a ello.

El estrés en el trabajo, la doble jornada laboral a la que están sujetas las mujeres, la falta de derechos y la ansiedad que ello genera puede derivar en estos síntomas que finalmente se reúnen en la enfermedad. Por ello, **prevenir y controlar una buena situación laboral para las mujeres supondrá prevenir futuras fibromialgias.**

La fibromialgia compromete seriamente la vida de las personas que la sufren, en especial de las mujeres que son muy mayoritariamente aquellas que más la padecen. Actualmente existe una polémica referente al alcance efectivo de la fibromialgia como enfermedad en general y como enfermedad laboral en particular. Sin embargo, parece claro que si nos ceñimos al perfil de los enfermos y enfermas, existe una relación directa respecto a las condiciones de trabajo de la persona que la sufre.



2.4 Adecuación de los equipos de protección a las trabajadoras agrarias



La prevención de riesgos tiene uno de sus puntos fuertes en el uso de los denominados **Equipos de Protección Individual** (más conocidos como **EPIs**). Estos se definen como cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su **seguridad** o su **salud** en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

Por tanto, se trata de aquellos equipos que sirven para prevenir riesgos concretos. Por ejemplo: guantes, mascarillas, cascos, zapatos especiales, gafas protectoras, ropa especial y un largo etcétera.



Estos equipos **deben estar adaptados a las trabajadoras** que los van a usar. Sin embargo, en muchas ocasiones los equipos que se ponen a disposición de los trabajadores están pensados exclusivamente para hombres.

Así, las trabajadoras pueden encontrarse con equipos que no les sirven y que más que protegerlas entorpecen su trabajo provocando situaciones de peligro. Este es el caso, por ejemplo, de guantes protectores demasiado grandes, mascarillas que por su tamaño dejan entrar partículas, calzado excesivamente holgado que puede provocar torceduras o lesiones, etc.

En el mercado actual, existen todo tipo de tallajes para los EPIs. **Las y los empleadores deben contar con esta circunstancia cuando los adquieren**, y los trabajadores y trabajadoras deben saber que un EPI que no se adapta a sus características físicas **puede ser peligroso para su salud**, creando más problemas que los que soluciona.

3

Riesgos sociales

Junto con los riesgos de accidentes en su trabajo diario en las explotaciones, **las mujeres agrarias están sometidas a situaciones de carácter social** que pueden ocasionar un grave perjuicio tanto para su salud como para su propia integridad y derechos como persona.

3.1 DOBLE JORNADA

El problema de la **doble jornada laboral femenina**, es decir de la suma de los trabajos remunerados y de las tareas del hogar, no es exclusivo de las mujeres del medio rural. Sin embargo es en el medio rural donde se producen las situaciones más dramáticas. Los factores principales son:

- **El trabajo físico desarrollado en el campo y el alto ritmo impuesto por la temporalidad de los trabajos.**
- **En el medio rural la cultura es más patriarcal y la corresponsabilidad de las labores domésticas se reparte en menor medida.**
- **La ausencia de servicios públicos que sustituyan las tareas domésticas para las familias cuyos miembros trabajan fuera de casa.**

Este problema es en muchas ocasiones invisible para la sociedad, que o bien no lo contempla como merece, o bien considera, basándose en razonamientos de corte machista, que es lo **“normal”** o **“lo que se ha hecho toda la vida”**.

Las mujeres deben saber que la doble jornada laboral (en casa y en la explotación), es fuente continua de enfermedades laborales y accidentes en el trabajo debido al **exceso de fatiga, que deteriora su salud y afecta a la sociedad rural en su conjunto**. Igualmente los hombres también deben sensibilizarse sobre este aspecto para así poder prevenir enfermedades derivadas de esta situación de estrés y ansiedad.

Pero los problemas derivados de la doble jornada no deben tener como consecuencia directa el abandono de la actividad laboral por parte de las trabajadoras. Sino que, muy al contrario, **deben ayudar a configurar un escenario en el que las tareas del hogar sean compartidas por todos los miembros de la familia**.





3.2 EXCLUSIÓN SOCIAL

La mujer rural se enfrenta a diferentes situaciones en las que el riesgo de exclusión social se hace patente. Gran parte de estas situaciones tienen relación con el status de inmigrante de las trabajadoras. Los factores más significativos que aumentan el riesgo de exclusión social son:

- Desconocimiento del idioma
- Desconocimiento de los usos y costumbres de país de recepción
- Desconocimiento de las leyes concretas sobre el mercado de trabajo y derechos laborales

Todos estos factores pueden llevar a un **aislamiento de la trabajadora** que fomenta su exclusión social y agudice las posibilidades de **sufrir explotación laboral**. Por tanto es necesario aumentar la información respecto a la situación.

**Las trabajadoras deben informarse.
Conocer tus derechos es progresar.
Infórmate en: www.coag.org y en la página oficial
del Ministerio de Trabajo e Inmigración: www.mtin.es**

3.3 EL PROBLEMA DEL ABUSO

Muchas situaciones de precariedad esconden el problema más grave del **acoso y abuso sexual a las mujeres** en las explotaciones agrarias. Esta situación **no es tolerable**. Nada puede justificar estos comportamientos ni esta coacción.

Por tanto las mujeres, en primer lugar, **deben conocer exactamente cuáles son sus derechos laborales** (lo que puede evitar situaciones en las que el chantaje sexual pueda plantearse), **así como los medios para denunciarlo y defenderse del mismo**. **La Ley Orgánica 3/2007 de Igualdad entre hombre y mujer define, reconoce y establece derechos en torno al "acoso sexual"**.

En muchas ocasiones las situaciones de acoso se agravan por diferentes factores como:



- **Situación irregular en el país**
- **Dificultad del idioma**
- **Desconocimiento de recursos de ayuda social**
- **Pérdida del puesto de trabajo**
- **Rechazo del entorno social: actitudes xenófobas**
- **Miedo al trato desigual por cuestión de raza o religión**

Ninguno de estos factores debe impedir hablar a la víctima de abusos. Si una trabajadora sufre acoso sexual en el trabajo, o recibe proposiciones a cambio de un puesto de trabajo o el mantenimiento del mismo, no debe dejarlo pasar y debe ponerlo en conocimiento de las autoridades.

Para ello puede informarse en:

Teléfono gratuito de información para la Mujer:

 **900 19 10 10**

Servicio de atención inmediata para mujeres maltratadas-
teléfono de urgencia para denuncia de malos tratos:

 **900 100 009**. Llamada gratuita.

Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones sexuales.

 **91 574 01 10**

 **www.violacion.org**

La denuncia del acoso sexual es un derecho y un deber de todos los trabajadores y trabajadoras, estén o no directamente implicados en el mismo.

4 Riesgos laborales y salud laboral

4.1 DIFERENCIA ENTRE RIESGOS LABORALES Y SALUD LABORAL

Hemos visto que los accidentes que ocurren durante la jornada laboral son la preocupación fundamental de las labores de prevención de riesgos en las explotaciones agrarias. Ahora bien ¿son los accidentes los únicos perjuicios para su salud que un trabajador o trabajadora pueden sufrir a consecuencia de su actividad en las explotaciones agrarias?

La prevención de riesgos tiene como fin **evitar los accidentes laborales y las enfermedades profesionales** catalogadas como tales. Por tanto se centra en los métodos y procedimientos que sustituyen aquello que provoca algún peligro por aquello que reduce o no provoca ningún peligro, ya sean conductas o rutinas de trabajo, ya sean maquinaria, equipos o procesos productivos.

Frente a esta labor, completamente necesaria e imprescindible, la salud laboral es un concepto que incluye en su interior la prevención de riesgos, pero la supera al **integrar todas las diferentes consecuencias que para la salud pueden tener las labores que se realizan en el trabajo.**

La salud laboral incluye la proyección en el tiempo que determinadas costumbres o acciones pueden tener en la salud de las y los trabajadores, sufriendo estos sus consecuencias no sólo fuera de la jornada laboral sino en ocasiones durante años o incluso durante toda la vida. Igualmente **incluye factores psicológicos como el stress laboral,** causa frecuente de accidentes.

El concepto de salud laboral debe ser reivindicado desde el momento en que supone un avance necesario de los presupuestos de la prevención de riesgos laborales, completándolos y llenando las lagunas de la labor de prevención.

Los empleadores/as deben tener en cuenta que **prevenir,** a la larga, **supone ahorrar coste** en la solución de los posibles problemas de salud del personal a su cargo.



4.2 MEDIOS PARA MEJORAR LA SALUD LABORAL

Muchas labores de prevención, por ley, se restringen al propio ámbito físico de la explotación agraria, y al temporal de la jornada de trabajo. Sin embargo, las consecuencias sobre la salud de este trabajo pueden extenderse, como en el caso de las **lesiones musculares**, mucho más allá. Por tanto **las labores de cuidado de la salud deben comenzar antes de acudir al centro de trabajo y continuar después de abandonarlo.**

Para mejorar la salud laboral es necesario prestar atención, entre otros, a los siguientes factores:

- **Preparación física para el trabajo. El trabajo de las explotaciones agrarias es un trabajo eminentemente físico.** Del mismo modo que los deportistas, cualquier ejercicio físico necesita un calentamiento previo si queremos evitar lesiones. Es necesario realizar estiramientos y ejercicios básicos de calentamiento antes de empezar a trabajar (por ejemplo, realizar flexiones y estiramientos). La respiración, igualmente debe ser acompasada, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, de manera profunda y regular.



- **La adecuación de la dieta al trabajo y las condiciones atmosféricas.** La dieta influye mucho en las capacidades de respuesta del trabajador. Por lo tanto debe ser adaptada a las condiciones externas en las que se va a producir el trabajo. Siempre es beneficioso llevar una **dieta saludable**, baja en grasas, pero en situaciones concretas es mucho más determinante. Por ejemplo, en situaciones de altas temperaturas habrá que eliminar las comidas copiosas y pesadas, y beber mucha agua durante el trabajo. Por el contrario, cuando se trabaje a bajas temperaturas habrá que asegurarse de que la comida nos proporcione las calorías necesarias para combatir el frío. Igualmente, **el consumo de alcohol está desaconsejado** en todo momento.



- **El conocimiento de técnicas de relajación muscular y mental.** Las tensiones que provoca el trabajo pueden pasar factura, tanto física como psíquicamente. El conocimiento de técnicas de relajación muscular, y de relajación mental (técnicas antiestrés) ayuda a mejorar la salud y a evitar accidentes.

4.3 HÁBITOS SALUDABLES

4.3.1 Higiene corporal

En el trabajo agrario el contacto con distintos elementos químicos o naturales es habitual, por ello **es imprescindible mantener una buena higiene. Los hábitos higiénicos y la ducha diaria son el mejor comienzo para el día a día.** Además son indispensables para eliminar el mal olor corporal, evitar infecciones y desarrollar otros problemas de salud. **La higiene protege e incrementa la salud de las personas.**

En las distintas zonas del cuerpo es fundamental prestar atención a:

- **Higiene de la piel y del cabello:** axilas, ingles, zonas genitales, ano, pies y manos.
- **Higiene de las manos:** las uñas deben cortarse regularmente para evitar acumular suciedad. Las manos deben lavarse antes de comer y después de ir al WC.
- **Higiene de los pies:** las uñas deben cortarse regularmente. Es necesario lavarse los pies diariamente ya que pueden producir olores desagradables y para evitar grietas e infecciones.
- **Higiene de la boca:** lavar diariamente dientes y lengua.

4.3.2 Estiramientos musculares

El cuidado de los músculos es necesario para mantener su flexibilidad y aumentar su rendimiento. Realizar determinados ejercicios antes y después de la jornada laboral puede ayudar a evitar lesiones.

La manera más recomendable de realizar los ejercicios de estiramientos es de **forma pausada**, llegando hasta el punto de máxima tolerancia sin dolor y manteniendo esta posición unos siete u ocho segundos, repitiéndolo un par de veces. Hay que realizarlos de forma suave y constante, con la atención centrada en el músculo en el cual se esté trabajando.

No se debe contener la respiración mientras se tensan los músculos, sino que se debe inspirar antes de comenzar la tensión y espirar mientras se mantiene. Suele aparecer una sensación de tensión, que desaparece a medida que se mantiene la postura, pero si al realizar el estiramiento se nota dolor, esto indica que no se está realizando de manera correcta.

Realizar estos sencillos ejercicios **a diario, antes y después** de la jornada laboral, **convirtiéndolos en parte de nuestra rutina diaria** ayudará a sentirnos mejor.



Algunos ejercicios básicos de estiramientos:



25 segundos cada pierna



20 segundos



10 segundos cada brazo



20 segundos cada pierna



15 segundos cada brazo



30 segundos

4.3.3 Reflexología

La reflexología es la técnica de masajes aplicados en determinados puntos de los pies o de las manos con el fin de estimular las capacidades curativas del organismo.

Beneficios de la reflexología

1. Es relajante.
2. Reduce el estrés.
3. Mejora la circulación.
4. Permite la liberación de toxinas.
5. Equilibra los distintos sistemas.
6. Revitaliza la energía.
7. Actúa de forma preventiva.
8. Es gratificante para quién la da y para quién la recibe.

La reflexología es una disciplina que requiere unos conocimientos básicos para ser llevada a cabo. Es necesario, al menos en el estadio inicial, **seguir los consejos de un profesional**. Son múltiples los núcleos rurales donde se ofrecen actividades físicas por parte de las instituciones públicas que son muy beneficiosas para complementar la salud laboral: pilates, yoga, gimnasia de mantenimiento, relajación, etc.

Los masajes y los ejercicios de reflexología pueden ayudar a que las lesiones producidas por el trabajo en las explotaciones se reduzcan. Para ello debes informarte.

4.3.4 Relajación

Es el momento de retirarnos a dormir, es muy bueno para nuestra salud realizar estiramientos de relajación que nos ayudarán a descansar mejor.

De rodillas, llevar los brazos adelante tocando el suelo con las manos e inclinando el tronco y la cabeza. Experimentamos la relación entre los brazos y la espalda. Favorece la concentración y relaja nuestra mente.



En posición tendido supino, las rodillas flexionadas se llevan lentamente a un lado de nuestro cuerpo y los brazos a otro. Esta posición estira la columna vertebral y la flexibilidad. Tonifica nuestro sistema nervioso y equilibra nuestra energía.



En posición tendido supino, estiramos un brazo y la pierna del mismo lado; giramos y nos colocamos sobre ese costado. Juntamos piernas y brazos y mantenemos la posición. Armoniza energías físicas y mentales.



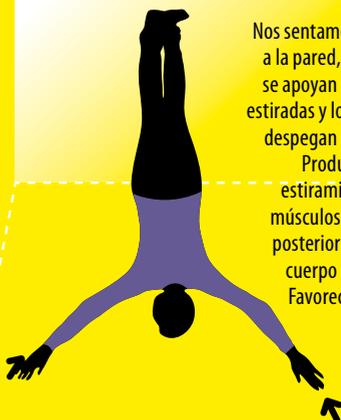
En posición inicial de rodillas flexionamos el tronco, cruzamos los brazos por delante del mismo e inclinamos la cabeza hasta que toque el suelo. Las manos en la espalda. Esta postura de estiramiento favorece el descanso de la mente. Facilita recuperar energía y suavizar tensiones.



Estiramiento lateral. Un brazo por encima de la cabeza y las piernas las llevamos hacia ese mismo lado estirando todo el costado.



Nos sentamos pegados a la pared, las piernas se apoyan en la pared estiradas y los brazos se despegan del cuerpo. Produce un gran estiramiento de los músculos de la parte posterior de nuestro cuerpo y del tórax. Favorece una gran liberación de fatiga.



Posición inicial: tendido supino. Flexionamos rodillas y apoyamos los pies en la pared. Es una posición muy agradable. Permanecer 10-15 minutos en esta postura relaja considerablemente nuestra espalda.

la prevención es salud conoce los riesgos



TELÉFONO 112
EMERGENCIAS



UTILIZA ROPA CÓMODA
Y ADECUADA AL CLIMA
DE LA ZONA DE TRABAJO



UTILIZA LOS EQUIPOS
DE PROTECCIÓN
ADECUADOS



LEE LAS ETIQUETAS
ANTES DE USAR LOS
FITOSANITARIOS



BEBE AGUA
FRECUENTEMENTE



SIGUE LAS INSTRUCCIONES
CUANDO TRABAJES
CON MAQUINARIA



EXTREMA LA PRECAUCIÓN
AL ACERCARTE
A UN TRACTOR



ATENCIÓN A LAS ZONAS
DE ATRAPAMIENTO
EN MAQUINARIA



FÍJATE EN LA
SEÑALIZACIÓN



CUIDADO CON LOS
DENSIVELES DEL
TERRENO



MANTÉN LA POSTURA
ADECUADA CUANDO
REALICES CARGAS



REALIZA ESTIRAMIENTOS
MUSCULARES ANTES Y
DESPUÉS DE TRABAJAR



COAG
www.coag.org



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Invierte en tu futuro

CAMPAÑA ESTATAL DE COAG
PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES EN EL SECTOR AGRARIO

www.coag.org

Infórmate en tu oficina de COAG más cercana