



MINISTERIO DE
TRABAJO Y
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO
DE COSTA RICA



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

Salud y Seguridad en el Cultivo de *Hortalizas*

Perfil de Riesgos Laborales, Medidas de Prevención y Protección.

Trabajar en el campo puede exponerte a diferentes riesgos, pero con buenas prácticas, puedes proteger tu salud y bienestar. Aquí te explicamos cómo cuidar tu seguridad ante algunos peligros comunes en la agricultura.

1. Estrés térmico por calor

Temperaturas altas y humedad pueden provocar fatiga, dolor de cabeza, golpe de calor y deshidratación.

¿Cómo protegerte?

- Bebe suficiente agua potable durante tu jornada.
- Tómate descansos en lugares con sombra.
- Aprende a identificar los signos de afectación por calor.
- Sigue el *Protocolo HSDP*: hidratación, sombra, descanso y protección.

2. Radiaciones no ionizantes

La exposición directa al sol puede causar quemaduras, envejecimiento de la piel e incluso cáncer.

¿Cómo protegerte?

- Usa sombreros de ala ancha o gorras con cobertor para el cuello.
- Viste ropa que cubra la mayor parte del cuerpo.
- Organiza tus tareas para trabajar en las horas más frescas del día.
- Busca sombra en los descansos y al momento de comer.

3. Riesgos biológicos

Insectos, serpientes y animales pueden provocar picaduras, mordeduras o alergias.

Además, la falta de condiciones sanitarias puede generar problemas digestivos.

¿Cómo protegerte?

- Usa calzado cerrado y en buen estado.
- Revisa el área antes de empezar a trabajar.
- Recibe primeros auxilios y atención médica si es necesario.
- Ten un lugar adecuado para consumir alimentos.
- Asegúrate de contar con agua potable en cantidad suficiente.
- Usa servicios sanitarios con jabón y papel higiénico.
- Descansa en áreas con sombra.

Tu salud es lo más importante. Siguiendo estas recomendaciones, puedes hacer que tu jornada de trabajo sea más segura y cómoda. ¡Cuida tu bienestar en el campo!

4. Agroquímicos en la Agricultura

Trabajar con agroquímicos como fertilizantes y plaguicidas puede ser peligroso si no se toman las medidas adecuadas. Aquí te compartimos consejos fáciles de seguir para protegerte mientras realizas tu trabajo.

¿Cuáles son los riesgos?

Los agroquímicos pueden causar problemas de salud como:

- Irritación en los ojos y piel
- Mareos, vómitos y dificultad para respirar
- Intoxicaciones graves o crónicas
- En casos extremos, pueden provocar la muerte

Después de la aplicación:

- Lávate bien las manos con agua y jabón.
- Báñate y cambia tu ropa de trabajo.
- Guarda los equipos de aplicación en lugares seguros y libres de contaminación.

¿Cómo protegerte?

Antes de trabajar:

- Hazte un examen médico para asegurarte de que puedes manejar plaguicidas sin riesgo.
- Usa ropa de trabajo especial y el equipo de protección adecuado (guantes, botas, mascarilla, delantal).

Durante la aplicación:

- Sigue las instrucciones en la etiqueta del producto.
- Solo las personas autorizadas deben estar en el área de aplicación.
- No comas, bebas ni fumes mientras aplicas agroquímicos.
- Nunca uses equipos en mal estado.
- Respeta los tiempos de reingreso antes de entrar a las áreas tratadas.

Almacenamiento seguro

- Guarda los agroquímicos en un lugar aislado y cerrado con llave.
- Mantén los productos alejados de fuentes de agua.
- Usa estanterías resistentes y pisos fáciles de limpiar.
- Coloca letreros de advertencia donde se almacenen los productos.

Mezcla y preparación de agroquímicos

- Realiza mezclas en áreas con buena ventilación, lejos de fuentes de agua.
- Usa recipientes exclusivos para medir y mezclar.
- Si la mezcla es manual, llena los recipientes solo hasta $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad.

Con estas recomendaciones, puedes reducir los riesgos y trabajar de manera segura.

¡Tu bienestar es lo más importante!

5. Riesgos mecánicos

Trabajar en el campo tiene riesgos, pero con algunas medidas de seguridad, podemos reducir accidentes y cuidar nuestra salud. ¡Aquí te explicamos cómo protegerte!

¿Qué puede pasar?

Las herramientas manuales pueden causar cortes o incluso amputaciones.

Superficies irregulares pueden provocar caídas, golpes o fracturas.

¿Cómo cuidarte?

- Usa herramientas en buen estado y del tamaño correcto.
- Guarda las herramientas con fundas o cubiertas.
- Usa guantes anticorte y calzado cerrado.
- Mantén caminos y accesos en buen estado.

6. Riesgos locativos o arquitectónicos

¿Qué puede pasar?

Pisos resbalosos, paredes mal construidas, mala iluminación o sistemas eléctricos inseguros pueden provocar caídas, golpes e incendios.

¿Cómo cuidarte?

- Mantén las instalaciones limpias y organizadas.
- Usa pisos parejos y resistentes al fuego.
- Verifica que la iluminación y ventilación sean adecuadas.
- Revisa periódicamente el sistema eléctrico.
- No trabajes con ropa mojada cerca de electricidad.

7. Riesgos ambientales

¿Qué puede pasar?

La lluvia puede hacer el suelo resbaloso y causar caídas.

Las tormentas eléctricas pueden provocar descargas peligrosas.

¿Cómo cuidarte?

- Antes de la época de lluvias, revisa el terreno y asegúrate de que el agua no cause riesgos.
- Suspende actividades si el suelo está muy mojado o resbaloso.
- Evita trabajar en tormentas eléctricas.
- Si hay relámpagos, busca refugio en un lugar seguro.
- Mantente alejado del agua y objetos metálicos durante una tormenta.

Con estas recomendaciones, podemos trabajar de manera segura y evitar accidentes.

¡Cuida tu bienestar en el campo!

8. Riesgos por actividad física

El trabajo en el campo puede ser exigente y afectar el cuerpo y la mente si no tomamos medidas de protección. Aquí te damos consejos sencillos para que tu jornada sea más segura y saludable.

¿Qué puede pasar?

Trabajar en posturas incómodas, levantar cargas pesadas o hacer movimientos repetitivos puede causar fatiga, dolor muscular o incluso enfermedades que afectan los huesos y músculos.

¿Cómo cuidarte?

- Antes de levantar cargas, hazte un chequeo médico para asegurarte de que puedes hacerlo sin riesgo.
- Aprende técnicas seguras para manejar cargas pesadas.
- Realiza pausas y descansos durante la jornada.
- Varía tus tareas para evitar movimientos repetitivos.
- Usa herramientas y equipos que faciliten el transporte de materiales y reduzcan el esfuerzo físico.

9. Riesgos por ritmo de trabajo y condiciones laborales

Un ritmo de trabajo intenso, tareas repetitivas y condiciones laborales injustas pueden afectar tu bienestar mental y físico. Esto puede provocar insomnio, ansiedad, depresión y pérdida de motivación.

¿Cómo cuidarte?

- Es importante que haya respeto y buen trato entre todas las personas trabajadoras.
- Tómate pausas y descansos durante el día.
- Participa en decisiones sobre tu trabajo.
- Aprovecha oportunidades de capacitación para aprender nuevas habilidades.
- Las condiciones de contratación deben garantizar seguridad y bienestar.
- La comunicación en el equipo es clave para un ambiente laboral saludable.
- Mantén la motivación por tu trabajo buscando sentido en lo que haces.