



# Trabaje con seguridad en los invernaderos

Anna Meyerhoff  
Educatora de seguridad agrícola  
NYCAMH/NEC



# En esta sesión

- Peligros en el trabajo
- Lesiones comunes
- Exposición a pesticidas
- En una emergencia



# Peligros en el trabajo



# Peligros en el trabajo

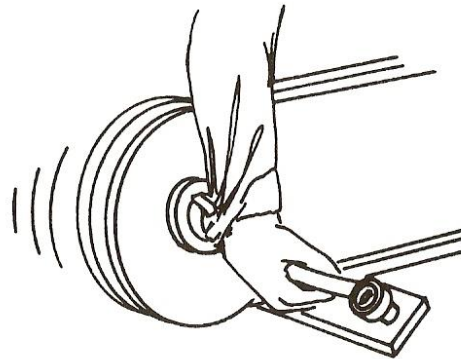
- Abejas
- Resbalones y caídas
- Enfermedades contagiosas



**Lavate las manos.**

# Peligros en el trabajo

- Pesticidas y sustancias químicas
- Maquinaria con partes movientes
- Montacargas, tractores y cargadores compactos



# Peligros en el trabajo

- Falta de capacitación
- Trabajar con prisa - atajos peligrosos



# Peligros en el trabajo

- Falta de comunicación - idioma



# Peligros en el trabajo

- Falta de equipo de protección personal



**EL RIESGO ES MAYOR**



**SI NO LLEVA UN  
RESPIRADOR**



# Peligros en el trabajo

- El calor y la deshidratación
- Lesiones por movimientos repetitivos
- Irritación de la piel



# Protéjase de máquinas

- Aléjese de partes movientes
- Use ropa que le queda bien
- Amarre pelo largo

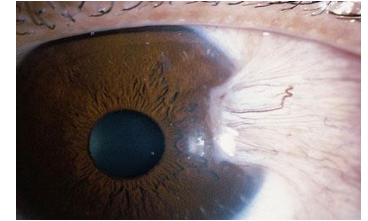


# No deje subir pasajeros



# Protéjase los ojos

- **Sol, tierra, lesiones**
- **Lávese las manos antes de tocar los ojos**
- **Lentes de seguridad Z87**
  - **Resistentes a impacto**
  - **Flexibles y cómodos**



# Trabajar en el calor

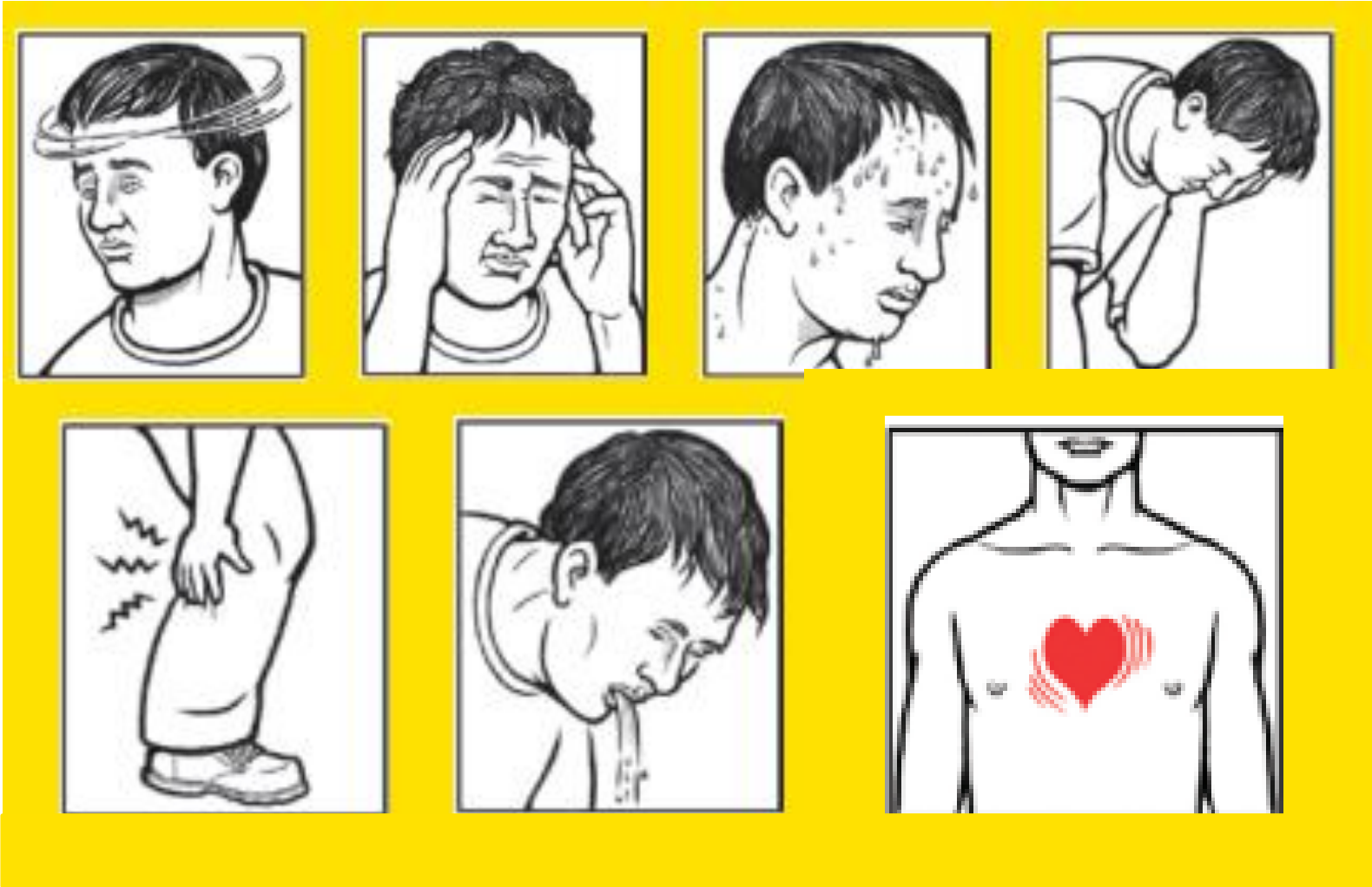


# Protéjase del calor

- **Ropa ligera de colores claros**
- **Manténgase hidratado**
- **Dejen la sombra**
- **Trabaje durante horas frescas**



# Síntomas leves



# Síntomas de emergencia





# Suero casero

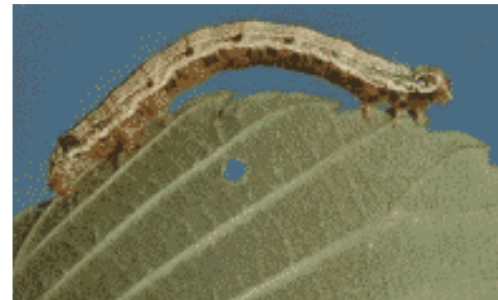
- 1 litro agua
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharada azúcar
  
- 1 liter water
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon sugar



# Pesticidas



# cualquier químico que se utiliza para controlar las plagas





Ropa

Lonchera

Manos

Botas

Herramientas

Campos

Alfombra

Vehiculos

Piel



**Dolor de garganta  
y nariz**



**Irritación de los ojos**



**Mareos**



**Pupilas  
puntiformes**



**Pérdida de control  
de los músculos**

**Convulsiones**



**Erupción**



# Síntomas similares a...

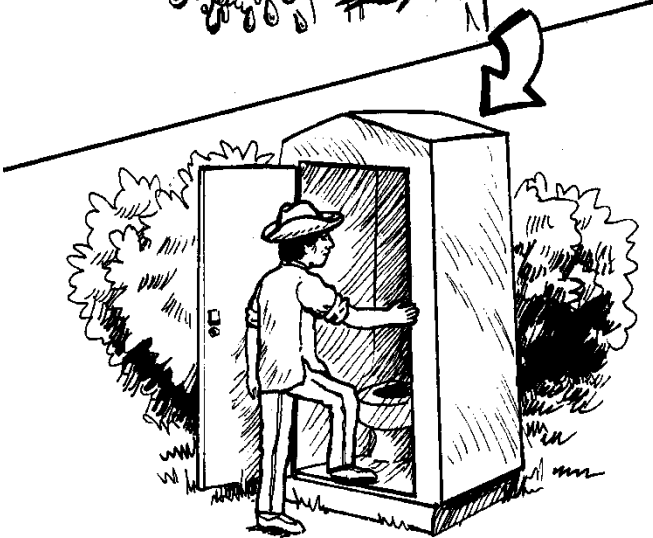


**Gripe**  
**Resfriado**  
**Enfermedad por el calor**  
**Deshidratación**  
**Enfermedades  
alimenticias**  
**Estar de goma**

# Efectos retardados



# En el trabajo





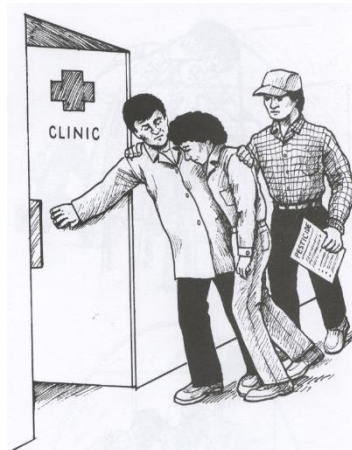
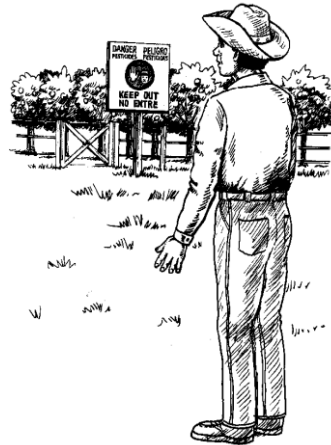
# La ley de protección al trabajador - WPS

Agua, jabón,  
toallas de papel  
disponibles

Letreros / avisos

Ayuda en caso de  
una emergencia

Entrenamiento



# En casa

## Brisa (drift)



Quédese en casa

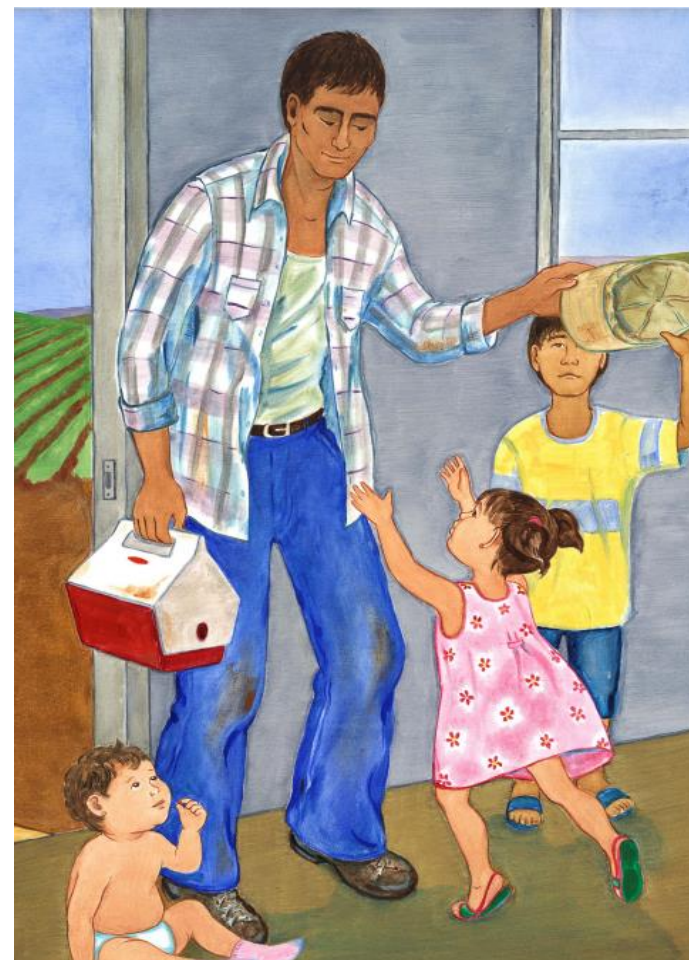
Meta la ropa del tendedero

Cierre las ventanas y las puertas

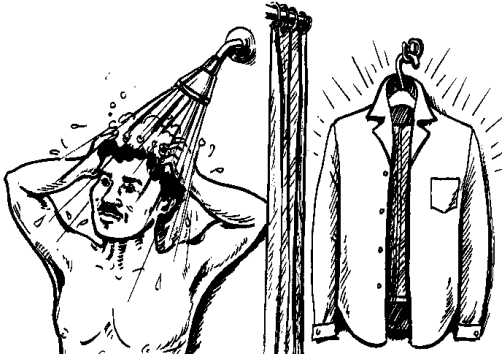
# En casa

**Deje la ropa  
contaminada y las  
botas cerca de la  
puerta**

**No abraze a su  
familia cuando  
llega a casa**



# En casa



# Dolores en el cuerpo



# Lesiones por movimientos repetitivos

- **Hacer el mismo trabajo por muchas horas**
- **El mismo movimiento del brazo o de la mano**
- **Inclinarse o agacharse**
- **Agarrar o apretar objetos**
- **Levantar el brazo o el hombro mucho**



# ¿Cuáles son los síntomas?

- **Hinchazón**
- **Debilidad**
- **Hormigueo**
- **Difícil agarrar objetos u hacer un puño**
- **Dolor en:**
  - **La muñeca**
  - **La palma de la mano**
  - **El antebrazo**
  - **La baja espalda**



# Levantarse y cargar





Peso  
Mangas  
Tamaño y forma  
Distancia  
Frecuencia



Es mejor jalar o  
empujar el  
objeto en vez de  
levantarlo



# Protéjase de dolores

- Hacer estiramientos antes del trabajo
- Tomar descansos
- Variar los trabajos que hace
- Usar ambas manos



# Protéjase de dolores

- **Herramientas**

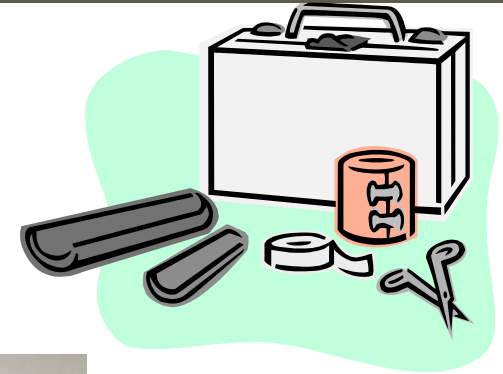
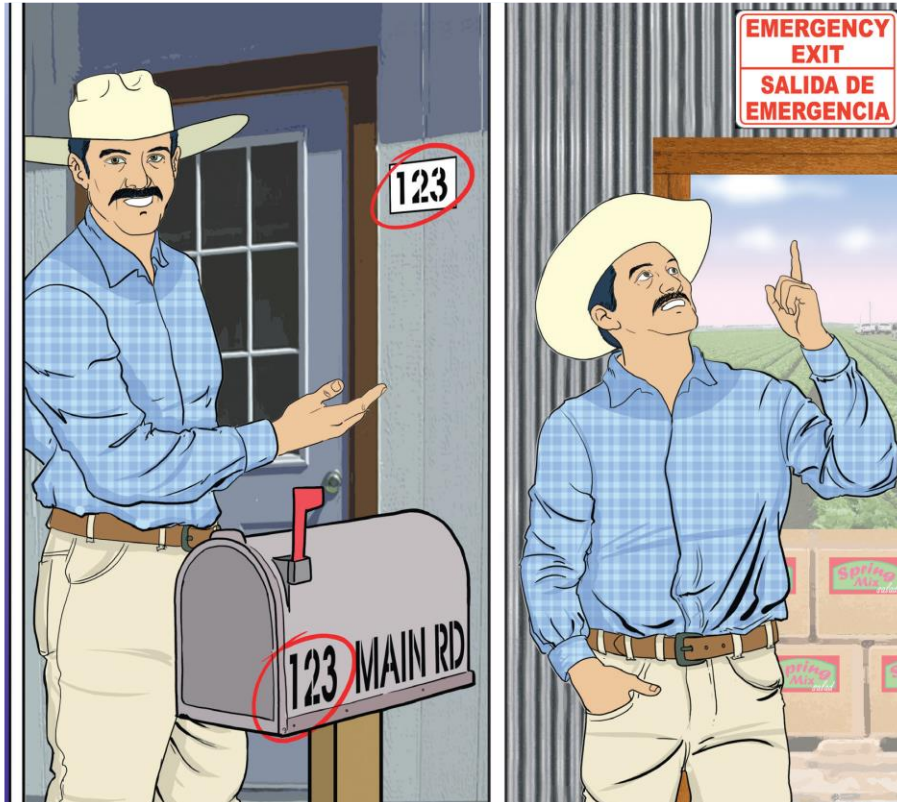
- **ergonómicas**
- **ligeras**
- **con mangos cómodos**
- **electrónicas**



# Emergencias



# Estar preparado

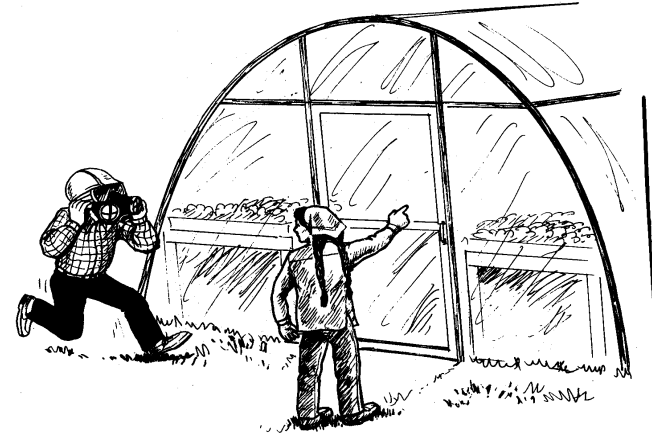


- Checar el sitio
- Llamar por ayuda
- Ayudar a la víctima

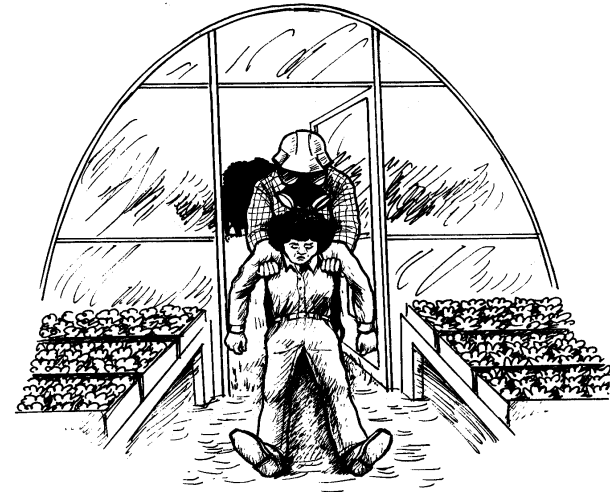


# Checar

**Lo primero:  
SU SEGURIDAD**



**¡No se convierta en  
otra víctima!**





# Llamar

Si no sabe qué hacer,  
**llame al 911**  
y le pueden ayudar



**¡NO CUELGUE** hasta que el operador lo haga!

# Ayudar

- **Segura**
- **Quieta**
- **Consciente**



- **Evite el pánico.**
- **Inspire confianza.**
- **Mucho sentido común.**



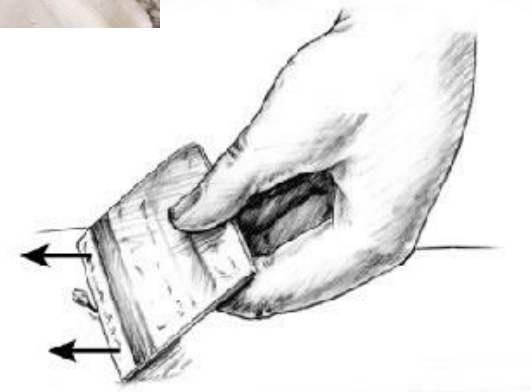
# Primeros auxilios: cortadas

- **Manos limpias, guantes, gasas**
- **Controle la hemorragia**
- **No quite gasas – es posible quitar el coágulo**



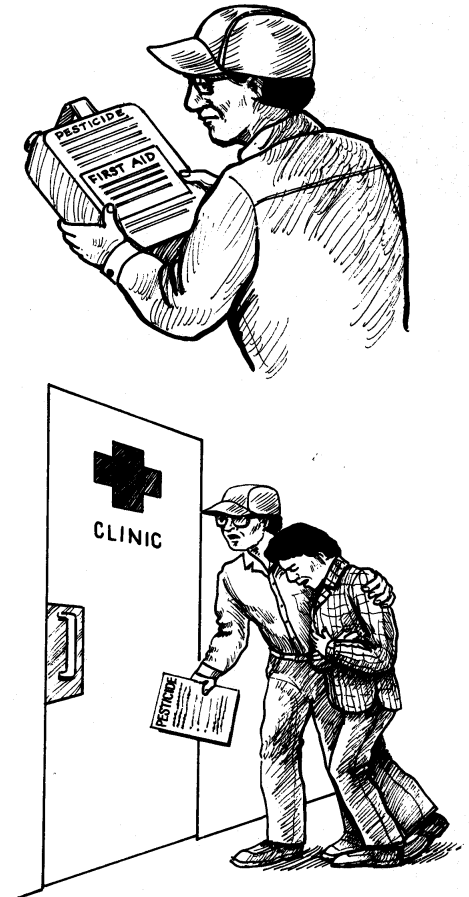
# Primeros auxilios: abejas

- Remover el aguijón
- Lave la picadura
- Hielo por 20 minutos
- Esté atento para reacción alérgica



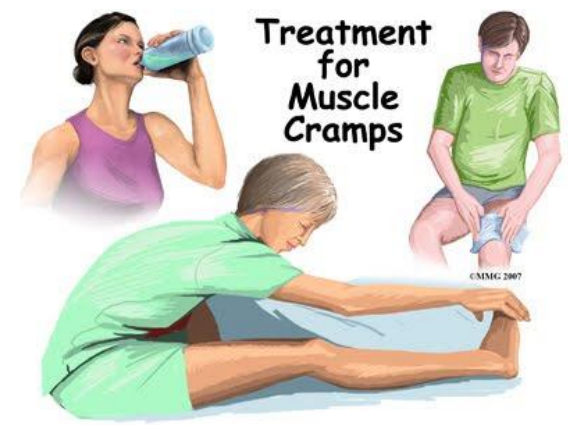
# Primeros auxilios: químicos

- Lávese
- Lleve la etiqueta cuando va al médico



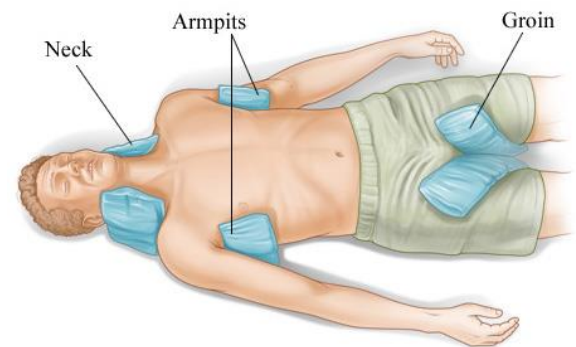
# Primeros auxilios: calor

- Agua
- Sombra
- Descanso



**Heat Stroke**  
1. Dry, hot skin  
2. Very high body temperature

**Heat Exhaustion**  
1. Moist clammy skin  
2. Normal or subnormal temperature



© Healthwise, Incorporated

# Recuerde...

1. **Checar**
2. **Llamar**
3. **Ayudar**



# Recomendaciones





# Recomendaciones

## Capacitación para trabajadores



# Recomendaciones

## Usar equipo de protección personal

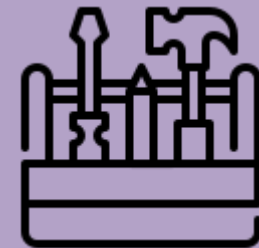


# Recomendaciones

## Tener información disponible



# Recursos



## • Fotonovelas y carteles de seguridad

### Use and Care of Cartridge Respirators

*Art and Design: Subviker Siano; Color and Art Support: David Siano. In honor of the electronic version of this material, visit [www.nycamh.org](http://www.nycamh.org). Funding for the production of this material was provided by the NY State Occupational Health Clinic Network.*

**Bassett Healthcare Network**  
New York Center for Agricultural Medicine and Health

Cartridge respirators protect your lungs from chemical vapors and gases like formaldehyde and many kinds of agricultural pesticides.

Use of cartridge respirators is recommended for:

- Preparation of footbaths for cows
- Mixing and application of agricultural pesticides

Before you work with pesticides or other chemicals:

Always read the label to see what kind of respirator and cartridges each chemical requires.

To put on a cartridge respirator:

1. Hold the respirator up to your nose and mouth, with both straps still loose.
2. Pull the top strap on to the crown of your head.
3. Clip the bottom strap around the base of your neck.
3. Tighten the straps until you feel you have a good fit and seal.

5. Do a seal check! Cover the cartridges and inhale; the mask should collapse. Cover the valve and exhale; the mask should puff up gently. If you feel air escaping from the mask, adjust or tighten it again.

After using the respirator, take off the cartridges and store them in a separate bag. Wash the respirator with warm water and gentle soap.

Replace the cartridges after about 8 hours of use or when it is difficult to breathe through them.

A respirator will only protect you if you use it correctly and have a good fit & seal.

**NO** A beard will break the seal.

### Higiene Personal

Practicemos la higiene para prevenir las enfermedades y la contaminación cruzada de bacterias y virus.

Lavarse las manos con frecuencia lo mantendrá sano, pues matará los gérmenes que lo enferman de la panza y no lo dejan trabajar.

...esto práctica nos permite dar al público productos agrícolas limpios y seguros de consumo.

**20 segundos**

Recuerde lavarse las manos antes y después de usar el sanitario y antes de comer.

¡Séque las manos con toallitas de papel desechables!

Por favor tire el papel higiénico usado en la taza del excusado y no en el bote de la basura.

Deséchelo el papel una vez usado.

# Recursos de NYCAMH/NEC

## NYCAMH Fotonovela con estiramientos para trabajadores agrícolas

Si te sientas o te inclinas por mucho tiempo, haz estos estiramientos:



<http://www.farmworkercliniciansmanual.com/index.php/patient-education-resources/stretching/>


# Recursos de NYCAMH/NEC


**Vendemos  
equipo  
protectivo**

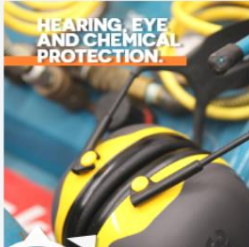

PERSONAL PROTECTION MATTERS

## Shop Our PPE Catalogs

To place an order or seek product advice, call us at 800-343-7527. While calling to place an order seems old-fashioned, but, when it comes to customer service, we are that. We want to match the right product to you.

 **Respirator Catalog**

 **Hearing, Eye, and Chemical Protection Catalog**



<https://necenter.org/safety-gear/>

# Selección de herramientas

<https://saludlaboralydiscapacidad.org/wp-content/uploads/2019/05/Guia-selecci%C3%B3n-herramientas-manuales-INSSBT.pdf>

en inglés: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2004-164/pdfs/2004-164.pdf?id=10.26616/NIOSH PUB2004164>

Ergonomía fácil

**Guía para  
la selección  
de herramientas  
manuales**







# ¿PREGUNTAS?

Anna Meyerhoff

[anna.meyerhoff@bassett.org](mailto:anna.meyerhoff@bassett.org)

800-343-7527

<https://www.nycamh.org/>

<https://necenter.org/>