

Seguridad para ganaderos y agricultores mayores

David W. Smith, Programa de Seguridad de Extensión
 El Sistema Universitario Texas A&M

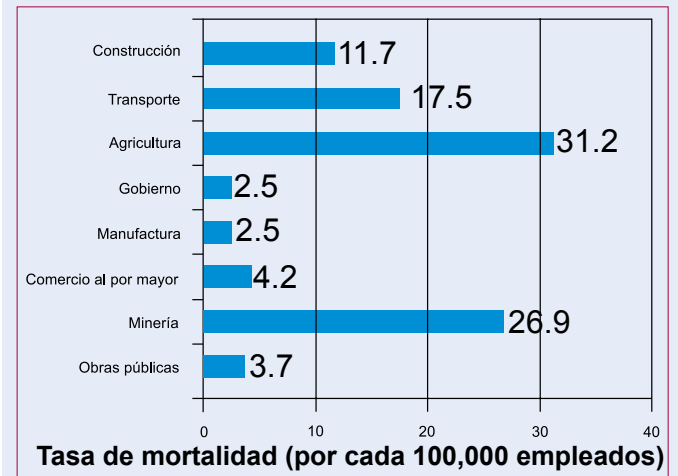
Actualmente, cuando muchas personas de la tercera edad están liquidando sus cuentas del Seguro Social o de jubilación, los granjeros mayores esperan poder tener de 10 a 20 años más de productividad. La edad promedio de un granjero estadounidense es de 57 años, el cual es un promedio notablemente más alto que el de cualquier otra ocupación. Ser ganadero o agricultor es más que un trabajo. Es un estilo de vida que ofrece recompensas financieras, físicas, emocionales y espirituales. Esto ayuda a explicar por qué muchos granjeros siguen trabajando en sus fincas al tener 70 y 80 años o hasta que sean físicamente incapaces de realizar las tareas esenciales, o cuando llegue a ser demasiado arriesgado seguir trabajando.

La agricultura figura consistentemente entre las labores más peligrosas. Los datos de la Oficina de Estadísticas Laborales en el 2003 mostraron que la agricultura tuvo la tasa más alta de muertes entre los sectores industriales (31.2 por cada 100,000 empleados). Además, la agricultura ocupó el tercer lugar, después de la construcción y el transporte, en lo que respecta al número total (700) de muertes ese mismo año.

Considerando las limitaciones físicas y cognitivas que se desarrollan con el envejecimiento, y el ambiente intrínsecamente peligroso de la agricultura, no sorprende que los granjeros mayores sean muy susceptibles a las lesiones. A medida que envejecemos, la fuerza física, la vista, la audición, el equilibrio y la velocidad de reacción disminuyen considerablemente; pero los peligros del equipo agrícola, los tractores y del ganado típicamente siguen siendo los mismos.

Por lo tanto, es importante que los granjeros mayores entiendan los desafíos físicos y el aumento de los riesgos que envejecer implica, y hacer los cambios apropiados en las tareas y actividades laborales para asegurar que ellos, sus compañeros de trabajo y su familia tengan seguridad.

Figura 1. Tasa de mortalidad por sector industrial.



Fuente: Departamento del Trabajo de los EE.UU., Oficina de Estadísticas Laborales, Censo de las Industrial Ocupacionales Mortales, 2003

Figura 2. Número de muertes por sector industrial.



Fuente: Departamento del Trabajo de los EE.UU., Oficina de Estadísticas Laborales, Censo de las Industrial Ocupacionales Mortales, 2003

Factores de riesgo relacionados con la edad

El no reconocer y corregir la disminución de habilidades físicas y sensoriales ponen a los granjeros mayores en gran peligro. Debido a que la granja puede ser también el patrimonio familiar, cualquiera que trabaje con o alrededor de granjeros que operan maquinaria y equipo encara los mismos riesgos.

Los siguientes son algunos de los factores más comunes relacionados con la edad que afectan a los granjeros mayores:

La audición

Todos los que viven por mucho tiempo desarrollarán algún grado de pérdida de la audición, o presbicusis (presbi = anciano, cusis = audición). Los individuos que han dañado sus oídos por el ruido la desarrollan más pronto, y los que viven y trabajan en ambientes ruidosos padecen más de presbicusis que las personas en ambientes callados. Los granjeros expuestos a ruidos fuertes continuos o frecuentes de la maquinaria agrícola, los tractores o las operaciones de ganado en ambientes cerrados experimentan típicamente algún nivel de pérdida de la audición a corto y a largo plazo.

La presbicusis es la forma más común de la pérdida de la audición y se considera una causa de los efectos combinados del envejecimiento de los sistemas auditivos periféricos o centrales, y de los efectos acumulados del desgaste del cuerpo. La mayoría de los casos de presbicusis incluyen la pérdida de la sensibilidad a las frecuencias altas, la cual interrumpe la comprensión del habla en proporción a la pérdida de sensibilidad. La condición se empeora con la edad.

La habilidad de oír es una parte importante de la seguridad de la granja. Los granjeros con mala audición quizás no se den cuenta de que se acercan vehículos o animales, del mal funcionamiento de la maquinaria, de las llamadas de advertencia de sus compañeros de trabajo, o de que hay niños cerca de los tractores o de otro equipo pesado en movimiento.

La visión

El deterioro de la visión puede desarrollarse gradualmente con el paso de los años, afectando nuestra habilidad de reconocer objetos a distancias diferentes, distinguir los colores y patrones, adaptarnos a niveles cambiantes de luz y enfocarnos claramente en un objeto. Por ejemplo, la mayoría de personas de 45 años de edad necesitan cuatro veces la cantidad de luz para ver objetos tan claramente como lo hacían cuando tenían 20. Para la edad de 60, ellos necesitarán dos veces la cantidad de luz para ver claramente.

Las dificultades de la visión causan muchos accidentes y lesiones en la granja. Los granjeros a menudo trabajan muy temprano en la mañana o muy tarde en la noche cuando la luz ya es limitada. Los deterioros de la vista sólo complican el problema.

4 de julio de 1995. Un granjero de 77 años de edad murió después de caer de un vagón de heno. Aunque había dejado de trabajar con ganado lechero casi 2 meses antes del incidente, él había continuado ayudando a su familia con otras tareas de la granja. Su movilidad estaba limitada por el dolor y rigidez en las articulaciones, pero no usaba equipo de asistencia para caminar. En el día del incidente, la víctima y su nieto adulto estaban recogiendo pacas de heno en el campo. El nieto manejó un tractor, colocando el implemento para cargar el heno delante del vagón, el cual no tenía rieles laterales. El granjero se paró cerca de la parte frontal del vagón para recibir y amontonar las pacas de heno a medida que eran descargadas de la parte superior del implemento. Él perdió el equilibrio y cayó del vagón, golpeándose la nuca en el implemento. El granjero fue hospitalizado y murió 2 días después por complicaciones debido a que se fracturó las vértebras cervicales. .

Fuente: FACE 95WI06301.

El trabajo de granja implica también la manipulación cuidadosa de controles, palancas y engranajes de tractores y maquinaria. Para evitar lesiones, los granjeros deben reconocer rápidamente y negociar los peligros potenciales. Las caídas son la causa más común de lesiones entre personas mayores y a menudo son atribuidas a una mala visión porque estos granjeros no pueden ver obstáculos y pierden el equilibrio.

El equilibrio

El equilibrio se controla en una porción del oído interno. El líquido y los vellitos en el canal semicircular, o en el laberinto, estimulan el nervio que ayuda al cerebro a mantener el equilibrio.

A medida que envejece, sus estructuras auriculares empeoran. El tímpano a menudo se pone más grueso, afectando los huesos del oído interno y otras estructuras. A menudo llega a ser cada vez más difícil mantener el equilibrio, y esto es una causa principal de caídas en las personas mayores, especialmente los granjeros mayores.

El equilibrio corporal apropiado es esencial para realizar muchas actividades de la granja o finca, tales como montar y cabalgar un caballo, subir cercas, cargar y amontonar heno, acarrear sacos de alimentos y operar un tractor. Por ejemplo, caerse de un tractor es especialmente grave porque usted podría caer en el camino de las llantas de tractor o los implementos que el mismo remolca.

La fuerza y la flexibilidad

A medida que envejecemos, nuestra fuerza física nos limita de hacer las mismas tareas de la misma forma en que siempre las hemos hecho. La flexibilidad en la espina dorsal y las coyunturas se reduce también, causando dolores y molestias cuando ejercemos fuerza en los músculos. Esto resulta cuando el colágeno (la proteína que principalmente soporta la piel, los tendones, cartílagos y los tejidos conjuntivos), toma una forma irregular.

Eventualmente, un granjero se vuelve menos capaz de manipular los controles de maquinarias y tractores, recoger pacas de heno o sacos de comida, y subir escaleras y gradas. Las tareas que eran ordinarias llegan a ser más difíciles y peligrosas. Un granjero mayor que opera regularmente tractores quizás encuentre difícil poder girar su cuerpo para revisar el implemento que está remolcando o para verificar si se acerca tráfico antes de entrar a un camino.

Deterioros combinados

La disminución en la audición, la visión, el equilibrio, la fuerza y las habilidades de flexibilidad que son una parte del envejecimiento a menudo se combinan para reducir considerablemente el tiempo de reacción de las persona en situaciones peligrosas. Los granjeros mayores a menudo encuentran que ellos pueden hacer todavía las mismas tareas agrícolas que hacían cuando eran más jóvenes. Sin embargo, las tareas a menudo toman más tiempo, aumentando a veces el riesgo de lesiones para ellos, sus compañeros de trabajo y familiares. En estas situaciones, la experiencia en reconocer y limitar los peligros es esencial para compensar por el aumento en los riesgos causados por tener habilidades físicas limitadas.

Consejos de seguridad para granjeros mayores

Reducir los peligros de la granja, el riesgo de lesiones y la muerte generalmente no es diferente para granjeros mayores que para cualquier otro granjero. La manera más efectiva de aminorar estos peligros es volver a diseñar el ambiente laboral, la maquinaria o los métodos de realizar las tareas para poder disminuir la exposición a las lesiones y poder hacer de la seguridad una prioridad. Es especialmente difícil cambiar las actitudes y las conductas de los granjeros mayores, que tiene muchos años de experiencia y para quienes la conducta arriesgada ha llegado a ser aceptable y ha tenido resultados positivos.

Debido a que pueden tener habilidades físicas limitadas, las sugerencias siguientes son especialmente importantes para la seguridad y la salud de los granjeros mayores.

- Aumente los niveles de luz en los graneros y otros ambientes laborales.
- Coloque barandillas y superficies antiresbalantes en las gradas y escaleras.
- Cerciórese que el paso en los graneros y edificios esté libre de obstáculos.
- Asegúrese que todos los corrales y áreas que albergan animales sean estructuralmente seguras y estén equipadas con rutas de escape.
- Coloque picaportes y cerraduras que sean accesibles y fáciles de usar en las puertas.
- Use protección para los oídos al operar equipo ruidoso y mientras trabaja en áreas interiores que albergan animales.
- Haga las tareas que sean peligrosas durante las horas en que hay luz.

- Use ascensores hidráulicos y carretas transportadoras para trasladar materiales como pacas de heno y alimentos alrededor de la granja.
- Equipe todos los tractores con estructuras de protección contra volcaduras y cinturones de seguridad.
- Opere los tractores sólo durante el día cuando haya luz.
- Absténgase de operar maquinaria y tractores si está bajo la influencia de fármacos; ellos quizás tengan efectos secundarios que limitan su tiempo de reacción y su sentido de equilibrio, o intervenga con su habilidad de realizar el trabajo en forma segura.

Artefactos de asistencia

Los granjeros a menudo son productivos por muchos años más que las personas que hacen otros trabajos. Ellos pueden modificar sus lugares de trabajo o cambiar la organización de las tareas para compensar por la disminución de sus habilidades físicas. La familia juega también una parte importante en lograr que ellos continúen siendo una parte principal de la operación de la granja.

Su productividad dura por más tiempo porque los granjeros acostumbran a solocionar problemas y son expertos en modificar el equipo, las herramientas y la maquinaria para hacer las tareas más fáciles. Reconociendo el gran potencial comercial de los artefactos de asistencia, muchas compañías ahora ofrecen una gama de productos que hacen que las tareas que históricamente eran difíciles y requerían de trabajo intensivo, ahora sean mucho más fáciles de realizar. Estos productos pueden beneficiar a los agricultores de todas las edades y estados físicos.

El Proyecto Nacional “AgrAbility”, que es administrado por la Universidad de Wisconsin y por Easter Seals, mantiene una base de datos de productos tecnológicos de asistencia para agricultores y sus fabricantes en su página de Internet (<http://www.agrabilityproject.org>). Usted encontrará que los productos están agrupados en las categorías siguientes:

Las empresas relacionadas con la agricultura, incluyendo herramientas e instrumentos de asistencia para el cuidado general del césped, la jardinería y para viveros y huertos pequeños:

- herramientas ergonómicas de jardín
- tijeras y podadoras neumáticas
- cortacéspedes de control remoto
- carreta motorizada para materiales

Cercas, incluyendo varias puertas automatizadas y picaportes, y herramientas para construir y reparar cercas:

- cercas solares y eléctricas
- picaportes y accesorios para cercas
- cabrestantes para puertas
- sistemas para reforzar cercas

Manejo y albergue de ganado, incluyendo productos para ayudar a los granjeros a alimentar, dar agua, medicar y transportar el ganado vacuno, lechero, porcino y las aves caseras:

- mesas y carretas para becerros
- carritos motorizados para alimentación
- contenedores de agua térmicos
- elevadores para caballos
- ordeñadoras automáticas

Manejo de materiales, incluyendo equipo para cosechar y transportar granos, forraje y otros materiales en bulto:

- vagones y carretas de alimentos
- indicadores de nivel y controles para materiales
- cajones para heno, carretillas y acumuladores
- elevador para granos y semillas
- remolques con ascensor e implemento de descarga

Movilidad en exteriores, incluyendo muchos productos diseñados para los retos ambientales y los terrenos en mal estado de las granjas:

- vehículos todo terreno, sus herramientas y accesorios
- sillas de ruedas para exteriores
- vehículos para trabajo pesado y sus accesorios
- vehículos especiales

Tractores y equipo autopropulsado, incluyendo varios equipos y opciones para montar y operar tractores agrícolas y para remolcar implementos:

- ascensores y plataformas para asientos
- gradas y manijas
- dispositivos de control para frenar y cambiar velocidades
- enganches automáticos
- sistemas de guía

La historia demuestra que, aunque envejecer impone ciertas limitaciones, los granjeros mayores pueden continuar siendo productivos durante muchos años adaptando su ambiente de trabajo, cambiando la organización o reasignando las tareas y utilizando artefactos y herramientas de asistencia para las tareas difíciles y peligrosas. La clave de la seguridad es reconocer estas limitaciones y tomar las acciones apropiadas para aminorar el riesgo de lesionarse a sí mismo, sus compañeros de trabajo y sus familiares.

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en *AgriLifeBookstore.org*

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.