

## Universidad de California Davis

Ingeniería Biológica y Agrícola

One Shields Ave  
Davis, CA 95616

Teléfono gratuito  
(800) 477-6129

Teléfono  
(530) 752-1613

Fax  
(530) 752-2640

Correo electrónico:  
calagra@ucdavis.edu

Director del programa:  
Fadi Fathallah, Ph.D.



Ability Tools conecta a californianos con discapacidades a dispositivos de asistencia, herramientas, y servicios para mejorar sus vidas.

Sitio de web:  
abilitytools.org

Correo electrónico:  
info@abilitytools.org

Teléfono gratuito  
(800) 390-2699

Teléfono de texto  
(800) 900-0706

# CalAgrAbility **FACTact**

## Soluciones para comunidades agrícolas

### Ergonomía y agricultura

La ergonomía es la ciencia del diseño de equipos para reducir el cansancio y malestar del trabajador, y aumentar productividad. En práctica, la ergonomía adapta la tarea al trabajador; históricamente los trabajadores se han adaptado al trabajo.

La meta de la ergonomía es prevenir las enfermedades musculo esqueléticas (de los músculos y huesos) en el lugar de trabajo, lo cual es muy importante en la agricultura, esta es considerada una de las ocupaciones más peligrosas.

Las actividades repetitivas y agotadoras tales como podar, agacharse, levantar objetos, inclinarse y girar pueden causar lesiones graves inmediatamente y a largo plazo. Las herramientas y procedimientos ergonómicos pueden reducir estas lesiones y permitir a los trabajadores ampliar su salud y seguridad.



Imagen de Ability Tools

forma más eficiente y segura.

Por ejemplo, un pequeño cambio en las herramientas, tal como agregar un RoboHandle® (arriba) a un rastrillo para que sea ergonómico, puede hacer que los trabajadores sean más eficientes por periodos de tiempo más largos eficazmente. El rastrillo ergonómico también permite que la muñeca se mantenga en una posición neutral.

Para acceder las herramientas para el hogar, agricultura y jardín contacte a CalAgrAbility o Ability Tools en California.



*Herramienta mal diseñada: El mango hace presión en la base de la palma de la mano y requiere que el usuario la abra después de cada corte (no tiene muelle).*



*Herramienta bien diseñada: Los mangos son largos. El muelle o resorte abre automáticamente la herramienta. Los mangos están cubiertos de goma o plástico.*

Imagen de Soluciones Simples

### ¿Cómo CalAgrAbility le puede ayudar?

CalAgrAbility visita las granjas y lugares de trabajo de los agricultores y trabajadores agrícolas para evaluar los peligros. Durante estas visitas, CalAgrAbility da asesoramiento a los agricultores y trabajadores que pueden hacer pequeños cambios para trabajar de forma

## ¿Cómo puedo aplicar la ergonomía?

El primer paso es aprender a estar consciente de cuando su postura o articulaciones están en una posición que no es natural y forzosa. El cambio de estas posturas poco saludables se puede hacer con el tiempo, desarrollando el hábito de corregir su postura. Obtener información acerca de las herramientas ergonómicas que fomentan buenas posturas y posiciones. Muchas de las herramientas que ya tiene se pueden adaptar para ayudarle a trabajar de forma más natural.

### Administración de Seguridad y Salud Ocupacional: Ergonomía

U.S. Department of Labor  
Occupational Safety & Health Administration  
200 Constitution Avenue, NW  
Washington, D.C. 20210  
1 (800) 321-OSHA (6742)

<https://www.osha.gov/SLTC/ergonomics/>  
(haga click en el botón de Español)

OSHA trabaja para "asegurar condiciones de trabajo seguras y saludables para los hombres y mujeres que trabajan por establecer y hacer cumplir normas y proporcionando información, divulgación, educación y asistencia". Si trabaja en condiciones inseguras, contacte a la oficina de OSHA más cerca de usted.

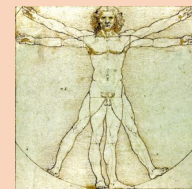


### Ergonomics.org

<http://ergonomics.org/>

Los expertos aconsejan tener condiciones de trabajo que permitan al trabajador utilizar varias posturas que sean sanas y seguras. "Las actividades de trabajo se deben realizar con las articulaciones aproximadamente al punto medio de su rango de movimiento. Esto se aplica en particular a la cabeza, el tronco y las extremidades superiores".

*Ergonomics.org* es una gran fuente de recursos sobre temas de ergonomía, con artículos, libros, audio / video, y enlaces.



### Soluciones simples: ergonomía para trabajadores agrícolas

*Soluciones simples: ergonomía para trabajadores agrícolas* es un libro de soluciones ergonómicas diseñado y aplicable para trabajadores agrícolas de todo tipo de trabajo como campos, viveros, arbustos, huertos y líneas de producción.

Un ejemplo de los consejos ergonómicos en *Soluciones simples* es usar tinas más chicas para recolectar uvas. Las tinas convencionales pueden pesar 57 libras cuando están llenas. Los trabajadores tienen que agacharse, agarrar, llevar y llenar la góndola más de 20 veces cada hora.

Las tinas chicas, recomendadas por *Soluciones simples* pesan 46 libras, son más fácil de cargar y previenen presión en las manos.

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

U.S. Department of Health and Human Services

National Institute for Occupational Safety and Health

4676 Columbia Parkway  
Cincinnati, OH 45226-1998

1 (800) 356-4674

[pubstaff@cdc.gov](mailto:pubstaff@cdc.gov)

[www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture

[nifa.usda.gov/program/agrability](http://nifa.usda.gov/program/agrability)

CalAgrAbility es apoyado por USDA-NIFA.



CalAgrAbility apoya a comunidades agrícolas con discapacidades y enfermedades, preservando la calidad de vida.

[CalAgrAbility.UCDavis.edu](http://CalAgrAbility.UCDavis.edu)