

# LECCIÓN 1

## Como trabajar seguro en las lecherías *Working Safely in Dairy*

### *Seguridad en las lecherías*

**Curriculum preparado por:**  
*Curriculum prepared by:*

Amy K. Liebman, MPA, MA

Patricia Juarez – Carillo, PhD, MPH

Matthew Keifer, MD, MPH

Iris Reyes, MPH

Michael Piorunski

Dennis Ray



Scan to visit website:  
<http://umash.umn.edu/projects/projects/seguridad.htm>



This facilitator's guide is part of the *Seguridad en las lecherías*: Immigrant Dairy Worker Health and Safety Project which is a joint initiative of the Migrant Clinicians Network and the National Farm Medicine Center. This project is supported by the Upper Midwest Agricultural Safety and Health Center.

Translation of the facilitator's guide was completed by Shaun Judge Duvall, with support from University of Wisconsin River Falls.

The complete curriculum has been approved by OSHA.

\*Funding for this material was made possible (in part) by the cooperative agreement award U54OH010170 for the Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health, and grant number DOL OSHA SH-23576-12-60-F-55 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. The views expressed in this presentation do not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services or the Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

# LECCIÓN 1

## INSTRUCCIONES

### *Objetivos de la lección*

Esta lección le ayudará a los participantes a:

1. Reconocer la importancia de estar seguros en el trabajo
2. Identificar los peligros principales (las causas de lesiones y enfermedad) en las lecherías
3. Enlistar las maneras generales en que se pueden controlar los peligros

### *Materiales*

Estos son los materiales y las cosas que usted necesitará durante esta sesión:

- » Presentación de PowerPoint y/o el rotafolio con la presentación
- » Rotafolio, marcadores
- » Material para distribuir: Peligro A- Ganado
- » Material para distribuir: Peligro B- Maquinaria/Equipo
- » Material para distribuir: Peligro C- Químicos
- » Material para distribuir: “Como evitar lesiones y muertes en una lechería”

### *Tiempo*

Esta lección tomará 1 hora más o menos.

## LECCIÓN 1

### ANTECEDENTES DE LA INFORMACIÓN

Esta es la primera de una serie de lecciones para ayudar a los trabajadores y trabajadoras a mantener la seguridad en una lechería. El propósito general de esta primera lección es ayudar a los trabajadores a reconocer la importancia de mantenerse seguros y sanos en el trabajo e iniciar un intercambio de ideas acerca de los peligros principales y las maneras básicas de prevenir lesiones y las enfermedades relacionadas con el trabajo en una lechería.

Esta lección se propone ampliar la conversación acerca de la seguridad y la salud del trabajador, ofreciendo un panorama más allá del individuo y su ocupación. Controlar los peligros para prevenir lesiones y enfermedades beneficia el bienestar físico, mental y social del trabajador y a todos quienes le rodean en el hogar y en el trabajo. Estando herido o enfermo en el trabajo tiene un efecto dominó, impactando al trabajador, a sus compañeros del trabajo, a su familia, y al rancho.

#### *¿Por qué nos preocupa la seguridad y la salud en una lechería?*

Los trabajadores agrícolas tienen más probabilidad de lastimarse o morir en el trabajo que en cualquier otro sector laboral. La industria lechera, como la agricultura en general, es una ocupación peligrosa. Cada año, más de 500 personas mueren durante su trabajo en ranchos y lecherías. Sabemos poco sobre cuántas lesiones y enfermedades les ocurren a los trabajadores cada año, pero sí sabemos que el trabajo en ranchos, incluyendo el de las lecherías, es peligroso.

#### *¿Cuáles son los peligros principales en una lechería?*

Los ranchos lecheros tienen muchos peligros. Un peligro es cualquier cosa del trabajo que tiene la probabilidad de causar daño físico o mental o de matar a una persona. Esto puede ser una instalación, un lugar, el equipo, los animales, las sustancias, las herramientas, un trabajo, una tarea, o una acción. Los peligros principales en un rancho lechero son los animales y la maquinaria, pero hay otros peligros, tales como las sustancias químicas.

#### *Animales*

El ganado es uno de los peligros principales en una lechería. Las vacas pueden patear, morder, arrinconar, pisar, y pisotear a los trabajadores. Los trabajadores también pueden enfermarse al trabajar alrededor de las vacas. Todos los toros son peligrosos y pueden causar lesiones graves o la muerte.

#### *Maquinaria*

La maquinaria también es un peligro significativo. Los tractores y los mini cargadores pueden ser peligrosos para los conductores y la gente alrededor. Las volcaduras, los choques y los ejes de toma de fuerza de los tractores son peligros importantes. Los peligros de los mini cargadores incluyen ser atropellado, quedar atrapado entre los aditamentos del mini cargador, ser machucado entre las partes de la máquina, ser atrapado por el cargamento que resbalan o se caen, y quedar atrapado durante una volcadura o cuando se ladea el mini cargador. Además, la maquinaria sin blindaje o escudos protectores, y quedar atorado entre las partes móviles de la maquinaria pueden causar lesiones.

# LECCIÓN 1

Otros riesgos:

- » Las sustancias químicas (en cualquier forma: líquido, sólidos, gas)
- » Los espacios cerrados o confinados tales como donde se almacena el estiércol
- » La electricidad
- » El calor y el frío extremos
- » Las escaleras, los techos, y los silos donde es peligroso al caer desde esas alturas
- » Los agujeros y las superficies mojadas, resbalosas, o dispares que aumentan la posibilidad de resbalones, tropezones, y caídas
- » Las agujas y las herramientas afiladas
- » El polvo
- » El ruido

La dimensión del peligro depende de las circunstancias en la lechería y de cómo los trabajadores y los dueños del rancho controlan el peligro. Por ejemplo:

- » Hay menos riesgos asociados con el uso de los químicos cuando los trabajadores saben cómo utilizarlos correctamente y cuál tipo de protección personal deben usar (como guantes y lentes de protección) con el fin de reducir la exposición.
- » Casi no hay muertes causadas por volcaduras de tractor en los Estados Unidos cuando el tractor tiene el sistema de protección para volcadura (ROPS, por sus siglas en inglés) y el conductor usa el cinturón de seguridad.
- » Las prácticas de administración de la lechería, incluyendo la supervisión adecuada, entrenamiento de los trabajadores, y buenas reglas y procedimientos de seguridad son factores importantes que impactan la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras.
- » El conocimiento, las prácticas, y las actitudes de los trabajadores y los dueños de los ranchos hacen una diferencia en cómo se controlan los peligros. El peligro puede aumentar si alguien no sabe acerca de ese peligro, no sabe cómo controlarlo, o no cree que las medidas de protección puedan disminuir los peligros.
- » La fatiga o el cansancio en el trabajo a causa de las tareas repetitivas, los turnos largos y los frecuentes cambios en los horarios, o la falta de sueño, son factores de riesgo importantes.
- » El estrés también contribuye a las lesiones en la lechería.

## *¿Qué tipos de lesiones y enfermedades del trabajador pueden suceder en una lechería?*

Los incidentes en el trabajo en las lecherías varían desde lesiones y enfermedades leves hasta más severas como por ejemplo la muerte.

- » Las lesiones relacionadas con el ganado incluyen huesos fracturados, heridas en la cabeza, mordeduras, cortadas, y moretones y contusiones. La fuerza al ser golpeado por una vaca o un toro puede causar la muerte. Los toros son especialmente peligrosos.
- » Las lesiones como huesos fracturados, músculos distendidos o torcidos, e incluso la muerte pueden ser resultar por resbalones, tropezones, y caídas.

# LECCIÓN 1

- » Las enfermedades causadas por el ganado incluyen infecciones de la piel y la diarrea.
- » Dolores musculares pueden ocurrir por repetir los mismos movimientos durante largos períodos de tiempo, por levantar cosas, y por estiramientos forzados.
- » La exposición a las sustancias químicas y gases puede causar síntomas inmediatos tales como la irritación de los ojos y la piel, dificultad para respirar y mareos. Algunas exposiciones pueden causar la muerte. También puede causar enfermedades crónicas y otros problemas de salud que se manifiestan mucho tiempo después.
- » La sordera puede ocurrir por la exposición repetida a ruidos fuertes sin usar protección.

## *¿Qué se puede hacer para prevenir lesiones y enfermedades en las lecherías?*

En general, los peligros se pueden reducir o eliminar de tres maneras.

### *1. Eliminar el peligro*

Muchos ranchos lecheros han decidido deshacerse de los toros o utilizar solo la inseminación artificial. Algunas lecherías cambian el diseño de la sala de ordeñar para evitar que los trabajadores sean pateados por las vacas. Los ranchos pueden instalar ROPS y cinturones de seguridad en sus tractores para eliminar el riesgo de muertes. Estos son ejemplos de cambios que eliminan los peligros y hacen la lechería más segura.

### *2. Establecer reglas o procedimientos que reducen los riesgos*

Muchas lecherías tienen reglas y políticas que orientan el trabajo que se hace. Una regla de la lechería puede ser tan simple como requerir a los trabajadores que llenen una tarjeta de registro de horario o de usar un reloj registrador para anotar las horas que trabajaron. Un sistema básico de reglas de seguridad y salud acerca de cómo manejar los peligros también es importante.

Una regla en la lechería que indica que todos los trabajadores tienen que usar el cinturón de seguridad al manejar el mini cargador o un tractor es un ejemplo de una regla de seguridad. Un plan claro de comunicación que facilita la explicación de los peligros potenciales a los trabajadores en cada turno es un ejemplo de una regla que puede ayudar a todos los trabajadores a estar informados acerca de peligros tales como vacas nuevas o un equipo descompuesto.

Una fosa para el estiércol es un ejemplo de un espacio cerrado o confinado que requiere una serie de reglas y procedimientos para proteger a los trabajadores de los riesgos asociados con este peligro. Esto incluye el entrenamiento de los trabajadores, un plan de rescate para los espacios cerrados, el uso de letreros de advertencia, el uso de sistemas de monitoreo de aire, y los requisitos de usar el equipo de protección personal y equipo para rescates.

### *3. Usar el equipo de protección personal (PPE, por sus siglas en inglés)*

A veces, los trabajadores tienen que enfrentar peligros y necesitan tomar medidas para protegerse. El uso del equipo de protección personal puede ayudar a prevenir enfermedades y lesiones. Unos ejemplos incluyen el uso de lentes de protección y guantes al usar ciertas sustancias químicas con el fin de proteger los ojos y la piel de la exposición, usar un respirador para evitar respirar polvos y sustancias químicas, usar protectores de oídos para evitar la pérdida del oído, también el uso de botas con punta de acero para proteger los pies de las pisadas por el ganado.

## LECCIÓN 1

### *¿Cuáles son las barreras para proteger a los trabajadores y controlar los peligros en una lechería?*

Hay varias razones que impiden que los trabajadores y los dueños del rancho mantengan la seguridad en la lechería. Las barreras pueden incluir cualquier cosa desde la falta de conocimientos, creencias erróneas y la presión para trabajar rápido. El dueño del rancho puede estar bajo presión para obtener ganancias y no perder dinero. Esta presión puede evitar que el dueño del rancho repare la maquinaria o que haga cambios costosos en la lechería que pudieran proteger mejor a los trabajadores.

La creencia de que tomar riesgos es “normal” también puede ser una barrera para el control de los riesgos. Los trabajadores quizás quieran trabajar más horas o más turnos para ganar más dinero. Esto puede llevar a la fatiga o cansancio. Los trabajadores que están cansados en el trabajo no pueden pensar con claridad ni estar alertos. Esto puede hacerlos más vulnerables a lesiones e incluso a causar lesiones a otras personas.

Para los trabajadores inmigrantes, las barreras adicionales para mantener su seguridad incluyen:

- » **las dificultades para comunicarse debido a las diferencias entre los idiomas y niveles educativos bajos**
- » **el miedo de perder el empleo**
- » **las diferencias culturales o religiosas relacionadas con las creencias acerca del riesgo y la disposición a tomar riesgos, por ejemplo el fatalismo, que es la creencia de que “si Dios lo quiere así, así tendría que pasar” o “si esto es lo que Dios quiere, entonces es el destino”**
- » **la falta de experiencia laboral en los ranchos lecheros de los Estados Unidos**

### *¡Usted puede hacerlo!*

Es importante recordar que la mayoría de los peligros se pueden controlar y TODAS las lesiones y enfermedades laborales se pueden prevenir. Mantener la seguridad en el trabajo involucra a todos y todas: empleados, supervisores, y los dueños. Muchos peligros deben controlarse mediante cambios en el lugar de trabajo. Sin embargo, todavía hay muchos pasos que los trabajadores pueden hacer para protegerse a sí mismos y a sus compañeros del trabajo de lastimarse o enfermarse.

El entrenamiento es un primer paso importante en el aprendizaje acerca de los riesgos y en lo que los trabajadores y los granjeros pueden hacer para prevenir las lesiones y las enfermedades. Los entrenamientos deben motivar a los trabajadores a “pensar en la seguridad” y utilizar los procedimientos de seguridad en sus tareas diarias.

Las lecciones 2, 3, 4 y 5 incluyen información más detallada sobre los peligros en las lecherías y las formas de prevenir las lesiones y muertes.

# Guía para el facilitador y Presentación

## Como trabajar seguro en las lecherías

*Seguridad en las Lecherías*



1

### Diga:

Esta es la primera de cinco lecciones donde hablaremos acerca de cómo mantenerse seguros y sanos cuando se trabaja en una lechería. Estos entrenamientos son una parte del enfoque general en la seguridad y la salud en su lechería. El dueño de la lechería nos ha invitado a estar aquí. También haremos recomendaciones para hacer la lechería más segura. Nuestro objetivo es ayudarles a ustedes y al dueño a hacer que la lechería sea un lugar más seguro para trabajar.

Durante los entrenamientos, ustedes aprenderán acerca de las causas de las lesiones y cómo pueden evitar lastimarse. Algunas medidas para prevenir las lesiones son más posibles o más fáciles de hacer que otras. Nos enfocaremos mucho en lo que usted como trabajador puede hacer para mantenerse seguro. Es importante saber que hay muchas maneras de estar seguro en el trabajo. Muchas veces se necesita hacer cambios en la lechería con el fin de ayudar a que los trabajadores se mantengan seguros. ¡La seguridad empieza hoy! Nunca es demasiado tarde para aprender las maneras de mantener la seguridad en su trabajo.

### Organice un ejercicio para romper el hielo:

Para empezar la sesión, vamos a hacer algo para conocernos entre nosotros. Por favor díganos su primer nombre y luego cuéntenos brevemente lo que le gusta hacer en sus días de descanso. Voy a empezar por decir mi nombre y las cosas que me gusta hacer.

### Explique las “reglas”. Pregunte y escriba sus respuestas en el rotafolio:

Vamos a asegurarnos de que todos estemos de acuerdo en algunas reglas que harán que nuestros entrenamientos vayan bien. Para que todos y todas aprendamos y estemos contentos, ¿cuáles creen ustedes que son algunas reglas importantes que debemos seguir?

### Diga:

Durante este entrenamiento, es importante que respetemos las ideas y preguntas de todos los participantes. También les invitamos a todos y todas a participar. Todos tenemos diferentes experiencias y conocimientos y tenemos mucho que aprender unos de otros. Por favor, apaguen o silencian su teléfono celular.

## Aprenderemos

- Importancia de estar seguro en el trabajo
- Causas principales de lesiones y enfermedades en las lecherías
- Maneras de controlar los peligros



2

### Diga:

Ustedes aprenderán en esta lección...

La importancia de mantener la seguridad en el trabajo

Los peligros principales que causan lesiones y enfermedades en las lecherías

Las formas generales de controlar los peligros

## Mantenerse seguro en el trabajo

3

### Pregunte:

¿Cree que su trabajo es uno de los trabajos más peligrosos en los Estados Unidos?

### Diga:

Si, trabajar en una lechería es uno de los trabajos más peligrosos en los Estados Unidos.

### La agricultura es peligrosa!

- El índice de muertes en agricultura es el más alto que en cualquier otro sector laboral
- Más de 500 trabajadores mueren cada año en los Estados Unidos



4

#### Diga:

El porcentaje de trabajadores que mueren en la agricultura es mayor que en cualquier otro sector laboral. Más de 500 personas mueren trabajando en los ranchos cada año en los Estados Unidos.

### Muertes en Minnesota

21

Trabajadores mueren al año en los ranchos en Minnesota



5

#### Diga:

Más o menos, 30 trabajadores mueren al año en los ranchos en Wisconsin y 21 trabajadores mueren al año en los ranchos en Minnesota. En los Estados Unidos, uno de cada cuatro trabajadores que mueren en las lecherías es hispano.

### Compartir una historia

6

#### Pregunte:

¿A quién le gustaría compartir una historia acerca de algún trabajador o trabajadora que se haya lesionado en una lechería? Puede ser una historia que escuchó, de alguien que conoce, o de usted. Vamos a escuchar una historia.

#### Pregunte y escriba sus respuestas en el rotafolio:

¿Qué le pasó a la persona?

¿Cuánto tiempo estuvo la persona en el hospital?

¿Cuánto tiempo estuvo la persona sin poder trabajar?

¿Podía la persona mantener a su familia o enviarles dinero?

Haga notar que los impactos de la lesión van más allá del daño físico de la persona. Subraye o agrupe las respuestas en el rota folio en la siguiente manera:

- Las lesiones: los huesos fracturados, los dedos, los brazos o las piernas cortadas, la incapacidad, la muerte.
- Las pérdidas ocasionadas por la mala salud/las lesiones: Ya no poder trabajar en la agricultura, pérdida de una parte del cuerpo, resultar incapacitado.
- Las pérdidas por no tener ingresos o tener menos dinero: Incapaz de mantener a su familia, de enviar dinero a la familia y de pagar los gastos del doctor, del hospital, y de los medicamentos.
- Otras pérdidas: La pérdida de empleo, la pérdida de tiempo para ir al hospital o para ir a terapias, un cambio de posición en el trabajo, las represalias por el incidente, tener que mudarse a otro pueblo para encontrar trabajo, regresar a su país de origen.

#### Diga:

Como comentaron, las lesiones y las enfermedades que ocurren en el trabajo tienen muchas consecuencias.

#### Escriba en el rota folio: “**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENERSE SANO EN EL TRABAJO?**”

#### Pregunte y escriba sus respuestas en el rotafolio:

¿Por qué se debe preocupar sobre las lastimaduras en el trabajo? ¿Por qué debe tratar de prevenir las lesiones?

Los ejemplos incluyen:

Para mantener a su familia (aquí o en su país)

Para mantenerse sano y poder hacer lo que sea sin dolor o problemas

No estar preocupado de perder el trabajo

Poder trabajar en una lechería, poder trabajar tiempo completo

# Peligros en el trabajo

7

### **Divida los participantes en parejas o equipos y diga:**

De acuerdo con la historia que acabamos de comentar, hable con su pareja para identificar qué causó o hizo que sucediera la lesión. Tienen 3 minutos y luego compartiremos nuestros hallazgos.

### **Pregunte y escriba sus respuestas en el rotafolio:**

Ya que comentaron la historia, comparten por favor sus ideas con el grupo. ¿Qué creen que originó el incidente y causara lesiones?

Las respuestas pueden incluir:

El trabajador no sabía qué hacer, él/ella no estaba entrenado/a

El trabajador estaba apurado o apurada, estaba presionado, no estaba atento

El trabajador estaba cansado, acaba de cambiar de turno El trabajador estaba cerca del animal/el toro

El trabajador quería quedar bien con su jefe

El trabajador no llevaba la ropa o el equipo adecuado

El compañero del trabajador no le ayudó

El equipo estaba descompuesto

El animal fue agresivo o era nuevo

El equipo o la maquinaria estaba descompuesto/a, estaba "prendido/a" o "conectado/a"

La superficie del terreno estaba dispareja

### **Pregunte:**

Como ustedes han dicho, una lesión puede ser causada por muchas cosas. ¿Qué cosas con las que usted trabaja o cosas que usted hace podrían causarle daño?

## Peligros laborales

Un peligro laboral es cualquier cosa en el trabajo con la capacidad de lesionar, enfermar o matar al trabajador

*Los peligros laborales* pueden ser:

- El lugar de trabajo
- La maquinaria
- Los animales
- Las herramientas
- Los químicos
- Las tareas o actividades

8

### Diga:

Un peligro es cualquier cosa en el trabajo que tiene el potencial de hacer que se enferme o que lo dañe, lastime, o mate. Un peligro puede ser...

Una instalación o un sitio

Una pieza de equipo o una herramienta

Un animal, grande o pequeño

Una sustancia química

Un trabajo, una tarea, o una acción

### Peligros en las lecherías



9

**Diga:**

Enseguida hablaremos de esos peligros que mencionaron y otros más.

**Divida al grupo en tres equipos o en parejas y distribuya un material de los peligros a cada equipo o pareja. Pídale que comenten entre ellos y que se preparen para responder al grupo lo siguiente: “cuáles son los peligros que causan lesiones y enfermedades y qué tipos de lesiones y enfermedades pueden ocurrir.” Deles un minuto para comentar entre ellos.**

Peligro A – El ganado

Peligro B - La maquinaria/el equipo

Peligro C – Las sustancias químicas

El principal peligro en la lechería es...



10

## Pregunte al equipo del Peligro A – El ganado:

Por favor digan al grupo los peligros del ganado que puede causar lesiones y transmitir enfermedades, y también qué tipos de lesiones y enfermedades son causadas al trabajar alrededor del ganado.

## Explique:

Las vacas y los toros son la causa de la mayoría de las lesiones y algunas enfermedades en una lechería.



11

## Diga:

Los toros causan lesiones graves en las lecherías.

### Peligros del ganado



12

#### Diga:

El ganado es un peligro porque pueden patear, morder, arrinconar, golpear con fuerza, y pisar a los trabajadores.

### Enfermedades



13

#### Diga:

El ganado también puede transmitir o causar enfermedades en los trabajadores. Esta foto muestra alguien con tiña. Tanto las vacas enfermas como las sanas a veces pueden causar enfermedades.

Photo source: [http://web.udl.es/usuaris/dermatol/Atlasweb/tinea\\_corporis/600/tinea\\_corporis14.JPG](http://web.udl.es/usuaris/dermatol/Atlasweb/tinea_corporis/600/tinea_corporis14.JPG)



## Maquinaria y herramientas

El segundo peligro más importante

- Tractores
- Toma de fuerza
- Mini cargador
- Maquinaria sin protección-blindaje

14

### Diga:

La maquinaria y el equipo también son peligros importantes.

### Pregunte al equipo del Peligro B – La maquinaria y el equipo:

Por favor comparten con el grupo por qué la maquinaria y el equipo pueden causar lesiones y qué tipos de lesiones pueden occasionar.



## Tractores

15

### Diga:

Los tractores y los mini cargadores (también llamadas palas mecánicas) pueden ser peligrosos para los conductores y la gente alrededor. Los trabajadores se pueden lastimar cuando los tractores se vuelcan, chocan con algo o con las personas, o atropellan a alguien.

## Toma de fuerza



16

### Diga:

Esta es una toma de fuerza (PTO) sin protectores. Los PTOs en los tractores pueden causar lesiones graves. La ropa suelta se puede atorar y la persona puede ser jalada hacia la barra en movimiento. Uno puede perder un brazo o una pierna o incluso morir de una lesión causada por PTOs.

## Mini cargador



17

### Diga:

Los mini cargadores pueden ser mortales! Los trabajadores pueden ser atropellados, quedar atrapados en los aditamentos de la máquina, ser machucado entre piezas de la máquina, ser atrapados por las cargas que ruedan o se caen, y también quedar atrapados en una volcadura o cuando pierde el equilibrio el mini cargador.

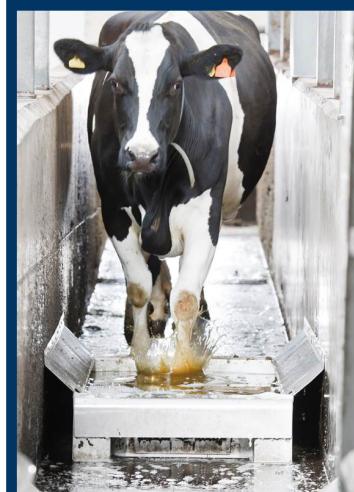
## Maquinaria sin protección



18

### Diga:

La maquinaria puede lesionar a los trabajadores: la maquinaria sin blindaje o sin protección y atorándose en las partes móviles puede causar lesiones.



Los químicos  
en cualquier  
forma

19

### Diga al equipo del Peligro C – Las sustancias químicas:

Por favor comparten con el grupo por qué las sustancias químicas pueden causar lesiones y que tipos de lesiones o enfermedades pueden resultar.

### Explique:

Exponerse o estar en contacto con las sustancias químicas puede lastimar a los trabajadores. Las sustancias químicas existen en varias formas incluyendo materia sólida, líquida y/o gaseosa. Hay otros peligros comunes en una lechería.

Photo Source: <http://www.delaval.com/en/-/Dairy-knowledge-and-advice/Smart-Farming/Caring-for-your-cows/>



Espacios  
confinados

20

**Pregunte:**

¿Por qué es esto un peligro?

**Explique:**

Los espacios cerrados o confinados de las lecherías son un peligro. En esta imagen, este es un espacio cerrado donde se almacena el estiércol. Esto es un peligro porque el estiércol produce ciertos gases que son peligrosos e incluso pueden matar si los respiran. También, el estiércol tiene muchas gérmenes que pueden causar enfermedades.



Electrocución

21

**Pregunte:**

¿Por qué deberíamos estar preocupados por esto?

**Explique:**

La electrocución es otro peligro común en una lechería que puede causar lesiones graves o que puede matar a los trabajadores.



22

**Pregunte:**

¿Por qué las escaleras y las alturas son un peligro?

**Explique:**

Las escaleras, los techos, y el ensilaje pueden ser peligrosos porque los trabajadores pueden lastimarse o morir al caerse de ellos. La escalera de aluminio colocada cerca de las fuentes de electricidad también es peligroso porque transfieren la electricidad.



23

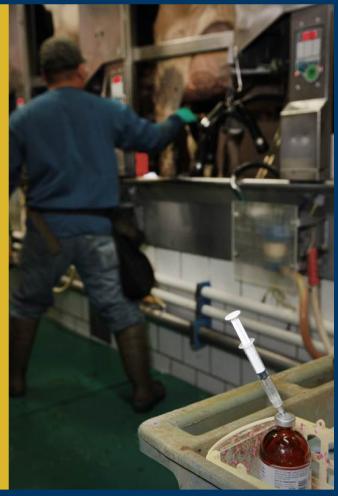
**Pregunte:**

¿Qué lesiones muy comunes pueden suceder cuando está trabajando alrededor de pisos mojados o disparejos?

**Explique:**

Los resbalones, los tropezones, y las caídas son lesiones muy comunes en las lecherías. Los pisos mojados, resbalosos, disparejos y abiertos son peligrosos porque pueden causar resbalones, tropezones, y caídas. Muchas lesiones como las torceduras, las distensiones, y los huesos fracturados pueden ocurrir cuando se resbala, tropieza, o se cae.

Agujas



24

**Pregunte:**

¿Qué lesiones pueden suceder con las agujas?

**Explique:**

Los pinchazos con las agujas pueden herir a los trabajadores o exponerlos a los medicamentos que están diseñados exclusivamente para el ganado y no los humanos.

Polvo



25

**Pregunte:**

¿Por qué debemos de preocuparnos del polvo?

**Explique:**

El polvo que se forma o levanta al almacenar o manejar el silo, la tierra, o el estiércol pueden causar problemas respiratorios o de los ojos.



Ruido

26

**Pregunte:**

¿Por qué hay que preocuparse de los ruidos fuertes en el rancho?

**Explique:**

Los ruidos fuertes pueden causar problemas del oído y la sordera. Usar audífonos para escuchar música no le protege de los ruidos fuertes.



27

**Pregunte:**

Cuando trabajamos en la sala de ordeñar y repetimos los mismos movimientos muchas veces ¿estamos en riesgo de hacernos daño?

**Explique:**

Los movimientos del cuerpo repetitivos pueden causar dolores en la espalda, del cuello, las muñecas, y los dedos.

# Prevención de lesiones y enfermedades

*Cómo mantenerse seguro en el trabajo*

28

**Diga:**

Ahora que ya son expertos y expertas en la identificación de los peligros y los riesgos en el rancho, hablemos de las maneras que pueden trabajar con mayor seguridad

## 3 formas de prevenir lesiones y enfermedades

1. Eliminar el peligro
2. Establecer normas y procedimientos de seguridad para reducir los peligros
3. Usar el equipo de protección personal y la ropa adecuada

29

**Diga:**

Hay 3 maneras principales de prevenir lesiones y enfermedades.

Eliminar el peligro

Tener/contar con reglas y procedimientos de seguridad

Usar el equipo de protección personal (PPE) y la ropa adecuada

**Explique:**

Los ranchos tienen muchas reglas o políticas. ¿Cuántos de ustedes llenan una tarjeta donde registran sus horas o usan un reloj registrador cuando llegan y salen del trabajo cada día? Este es un ejemplo de una regla – es algo que el rancho dice que hagas durante tu trabajo. Los ranchos también necesitan políticas y reglas para la seguridad y salud.

**Distribuya las tarjetas marcadas “SI/NO”. Explique:**

Vamos a ver una serie de fotos. De acuerdo a LAS TRES FORMAS de prevenir lesiones y enfermedades mencionadas antes, les voy a preguntar si la imagen es un ejemplo de “eliminar el peligro,” un ejemplo de “regla o procedimiento,” o si es un ejemplo de usar el equipo de protección personal”. Para cada imagen, muestre la tarjeta con la palabra “SI” si usted piensa que la imagen muestra un ejemplo de lo que yo les pregunto. Levante la tarjeta con la palabra “NO” si usted cree que la imagen no es un ejemplo. Ustedes también solo pueden decir sí o no



Sí

No

30

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si deshaciéndose de los toros en las lecherías es una forma de 'eliminar el peligro.' Si cree que deshacerse del toro no es una forma de 'eliminar el peligro,' levante la tarjeta que dice "NO."

**Después que levanten sus tarjetas, diga:**

Sí, deshacerse de los toros en el rancho es un ejemplo de 'eliminar el peligro.'



Sí

No

31

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si modernizar el diseño de la sala de ordeñar es un ejemplo de 'eliminar el peligro.' Si cree que no es un ejemplo de 'eliminar el peligro,' levante la tarjeta que dice "NO".

**Diga:**

Sí, cambiar o modernizar la sala de ordeña es un ejemplo de 'eliminar el peligro'. Las estructuras modernas hacen el sitio laboral más seguro porque elimina ciertos peligros. En este tipo de sala, las vacas se mueven hacia el trabajador y puede prevenir ciertas lesiones y también pueden hacer a las lecherías más eficientes. También hay una barra fija que se puede instalar para prevenir que las vacas pateen a los trabajadores.



32

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si colocar escudos o blindajes a la maquinaria es un ejemplo de 'eliminar el peligro.' Levante la tarjeta que dice "NO" si cree que no es un ejemplo de 'eliminar el peligro' para proteger a los trabajadores.

**Después que levanten sus tarjetas, diga:**

Sí. Colocar protectores o cubiertas adecuadas en la maquinaria mientras está funcionando es un ejemplo de eliminar el peligro.



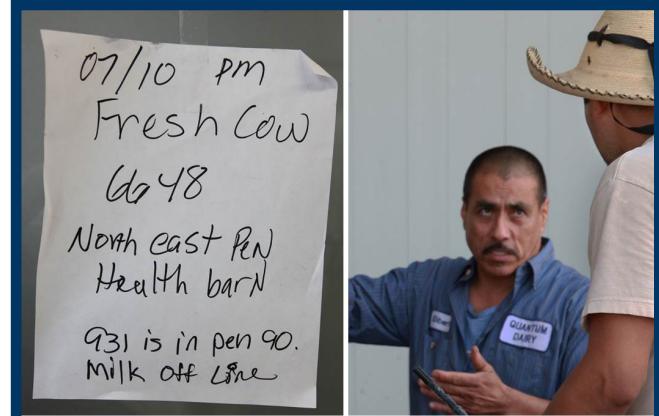
33

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si recibir entrenamiento de seguridad es un ejemplo de 'reglas y procedimientos de seguridad'. Si cree que no es un ejemplo de 'reglas y procedimientos de seguridad' entonces levante la tarjeta que dice "NO".

**Diga:**

Sí. Dar entrenamiento de seguridad y salud y hacerlos obligatorios para los trabajadores es un ejemplo de 'reglas y procedimientos de seguridad' de la lechería que puede ayudar a los trabajadores a prevenir lesiones.



Sí

No

34

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si comunicar los riesgos a los compañeros de trabajo y al supervisor es un ejemplo de 'reglas y procedimientos de seguridad'. Si cree que no es un ejemplo de 'reglas y procedimientos de seguridad', entonces levante la tarjeta que dice "NO".

**Diga:**

Sí. El comunicar los riesgos al supervisor y a los compañeros de trabajo es un ejemplo de 'reglas y procedimientos de seguridad' de la lechería. El requerir que se informe a los compañeros de trabajo de una vaca nueva o enojada o informar a los supervisores de un portón descompuesto o atorado son ejemplos de procedimientos y reglas de seguridad que pueden ayudar a los trabajadores a prevenir lesiones.

Tener reglas y políticas de seguridad en la lechería y seguir esas reglas ayuda a que todos trabajen con mayor seguridad y reducir las posibilidades de ser lastimados.



Sí

No

35

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si colocar letreros marcados claramente es un ejemplo de 'reglas y procedimientos de seguridad'. Si cree que no es un ejemplo entonces levante la tarjeta que dice "NO".

### Ejemplos



36

#### Diga:

Sí. Instalar letreros marcados y visibles para advertir a los trabajadores de los peligros es un ejemplo de políticas y procedimientos de seguridad de la lechería para proteger a los trabajadores.



37

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si exigir a los trabajadores usar el cinturón de seguridad siempre al manejar el mini cargador es un ejemplo de reglas y procedimientos de seguridad de la lechería. Si cree que no es un ejemplo entonces levante la tarjeta que dice "NO".

**Después que levanten sus tarjetas, diga:**

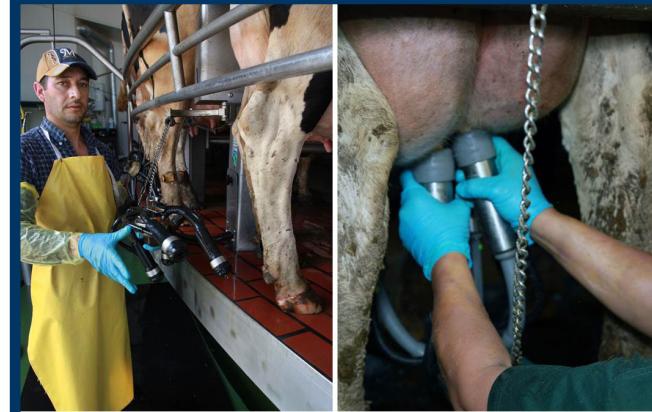
Sí. Requerir que todos los trabajadores usen siempre el cinturón de seguridad al manejar el mini cargador es un ejemplo de una regla o política de seguridad de la lechería que ayuda a prevenir lesiones de los trabajadores.

Otros ejemplos de reglas y políticas son: establecer estrategias para comunicar acerca de las emergencias, establecer un plan para el almacenamiento y el uso seguro de sustancias químicas, y reunirse regularmente para identificar los peligros.

**Diga:**

Muchas veces la lechería ordena o requiere ciertos procedimientos y reglas. Pero mucho de lo que sugerimos se puede hacer aunque no sea una regla o procedimiento formal. ¿Me pueden dar un ejemplo?

Busque respuestas tal como usando los cinturones de seguridad o diciéndoles a los compañeros del trabajo de una vaca nueva



Sí

No

38

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si cree que ponerse guantes es un ejemplo de 'usar equipo de protección personal'. Si cree que no es un ejemplo de 'usar equipo de protección personal' entonces levante la tarjeta que dice "NO".



Sí

No

39

**Diga:**

Levante la tarjeta que dice "SI" si cree que ponerse los tapones para los oídos es un ejemplo de 'usar equipo de protección personal'. Si cree que no es un ejemplo de 'usar equipo de protección personal' entonces levante la tarjeta que dice "NO".

## Usar equipo de protección personal



40

**Diga:**

Sí. Ponerse los guantes y tapones en los oídos es un ejemplo de 'usar el equipo de protección personal (también conocido como PPE, por sus siglas en inglés). Otros ejemplos de equipo de protección personal que ayudan a prevenir lesiones son los respiradores o mascarillas respiratorias y los cinturones de seguridad. También el usar ropa adecuada como camisas de larga manga y botas con punta de acero pueden prevenir las lesiones.

## 3 formas de prevenir lesiones y enfermedades

1. Eliminar el peligro
2. Establecer normas y procedimientos de seguridad para reducir los peligros
3. Usar el equipo de protección personal y la ropa adecuada

41

**Diga:**

Hay 3 maneras principales de prevenir lesiones y enfermedades.

Eliminar el peligro

Tener/contar con políticas y procedimientos de seguridad y salud

Usar el equipo de protección personal (PPE) y la ropa adecuada

Como pueden ver, los peligros se pueden controlar de diferentes maneras. Usted, sus compañeros del trabajo, y el dueño del rancho tienen un papel muy importante en la prevención de lesiones en la lechería. La tarea del dueño del rancho es deshacerse de los peligros y establecer las reglas y procedimientos. Pero los trabajadores deben seguir esas reglas y usar el PPE. Todos y todas en la lechería tienen un papel en la seguridad.

### ¡USTED SÍ PUEDE!

- Piense en su seguridad siempre
- Piense y analice antes de hacer
- Recuerde, trabajar en una lechería es peligroso

*¡Siempre piense en la seguridad!*

**42**

**Diga:**

¡Usted sí puede hacerlo! Usted puede reducir las posibilidades de lastimarse o enfermarse en el trabajo.

Haga lo siguiente:

Piense en su seguridad siempre

Piense y analice antes de hacer

Recuerde, trabajar en una lechería es peligroso

Finalmente, ¡usted quiere mantenerse sano, mantener a su familia, y ser feliz por muchos años!

Gracias por su  
participación

Información de contacto:

**Upper Midwest Agricultural Safety and Health  
Center (UMASH)**

612-625-8836



**43**

**Diga:**

Gracias por su participación. Ustedes son participantes muy activos y entusiasmados. Ahora me gustaría invitarlos a nuestra próxima sesión. Las siguientes lecciones le darán información más detallada sobre los peligros en las lecherías y las formas de prevenir las lesiones. La fecha y la hora son \_\_\_\_\_.

# DAIRY HEALTH AND SAFETY TRAINING ATTENDANCE RECORD

Registro de Asistencia Entrenamiento de Salud y seguridad en Lecherías

Farm Name: \_\_\_\_\_

Nombre del Rancho

City, State: \_\_\_\_\_

Ciudad, Estado

Training Location on Farm: \_\_\_\_\_

Lugar de Entrenamiento en el Rancho

Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Fecha

Time: \_\_\_\_\_ AM / PM

Hora

Duration: \_\_\_\_\_ mins

Duración

Trainer Name: \_\_\_\_\_

Nombre del Entrenador

Observer Name: \_\_\_\_\_

Nombre del Observador

Lesson Topic:

Tema Lección

Language:  English  Spanish

Idioma  Inglés  Español

1: Hazard Identification & Control

Identificación de Peligros & Control

4: Workers' Rights & Responsibilities

Derechos & Responsabilidades de los Trabajadores

2: Animal Handling

Manejo de Animales

5: Chemicals, Confined Spaces & Silos

Químicos, Espacios Cerrados & Silos

3: Machinery & Equipment

Equipo y Maquinaria

Other: \_\_\_\_\_

Otro

## Employee Names (please print)

Nombre Empleados (escriba nombre)

1.	13.
2.	14.
3.	15.
4.	16.
5.	17.
6.	18.
7.	19.
8.	20.
9.	21.
10.	22.
11.	23.
12.	24.

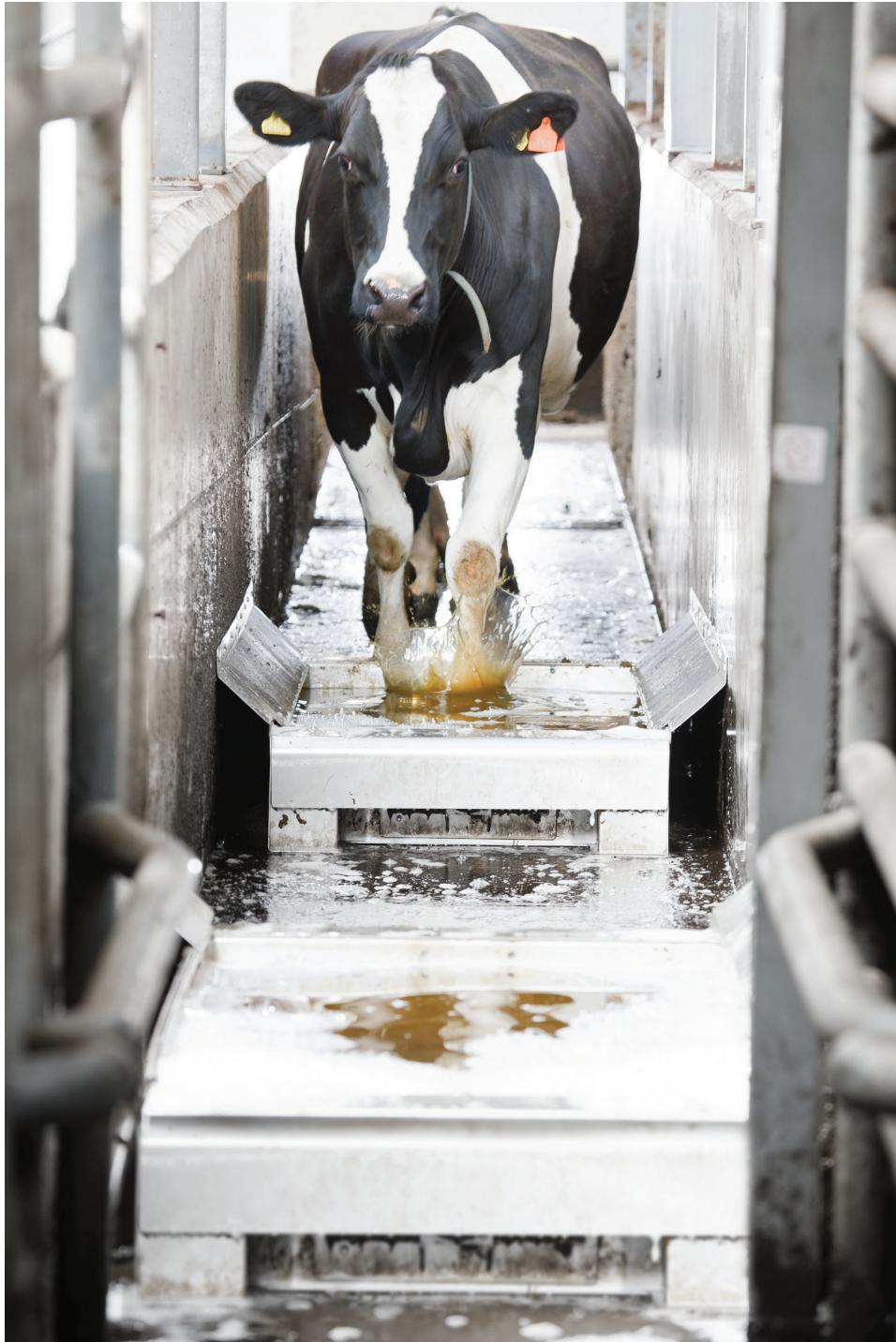
## Ganado



## Maquinaria



## Químicos



# ¡Usted sí puede hacerlo!

Todos tienen la responsabilidad de evitar lesiones y muertes en las lecherías.

**Los granjeros** pueden hacer la lechería más segura y saludable.

**Los trabajadores** en las lecherías deben asistir a entrenamientos, practicar las acciones preventivas, y mantener la comunicación.



## SIEMPRE PIENSE EN SU SEGURIDAD

Deténgase, observe, y piense antes de actuar



Si tiene dudas o desea mayor información, llame a:

Upper Midwest Agricultural Safety and Health Center (UMASH)  
612.625.8836

*Hablamos Español*

## CÓMO EVITAR LESIONES Y MUERTES EN LAS LECHERÍAS

¡Usted sí puede!

*Su salud y el bienestar de su familia y sus compañeros de trabajo están en sus manos.*

Proyecto Seguridad en las Lecherías. Este folleto fue patrocinado en parte con fondos del contrato U54OH010170 con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

## ¿Por qué es peligroso trabajar en la lechería?

Cada año, más que 500 trabajadores mueren en la agricultura. Cuide su salud y el bienestar de su familia controlando y evitando los peligros laborales en la lechería.

## ¿Cuáles son los peligros en la lechería?

Hay muchos peligros laborales en las lecherías. Los animales y la maquinaria son los peligros que causan más daños y muertes. Algunos daños a la salud se ven inmediatamente, otros daños aparecen algunos años después.

## LOS ANIMALES

El ganado puede patear, morder, embestir, pisar, y aplastar a los trabajadores. Los toros son muy peligrosos. Además, los animales pueden causar enfermedades a los trabajadores.



## LA MAQUINARIA

El mini cargador y los tractores son peligrosos para quien los usa y quienes estén alrededor. Pueden lesionar o causar muertes por volcaduras, atropellos, choques y por contacto con la toma de fuerza del tractor.



## ¡Y TAMBIÉN HAY OTROS PELIGROS!

- **Químicos:** ya sean líquidos, polvos o gases
- **Espacios confinados o cerrados:** estanques y canales de estiércol, silos, contenedores de grano
- **Electricidad:** enchufes, cables, cordones eléctricos, y herramientas
- **Escaleras y pisos o superficies mojadas o congeladas:** son causas de caídas
- **Agujas y objetos filosos**
- **Pollo**
- **Ruido:** causado por la maquinaria

## ¿Y cómo se pueden evitar las lesiones y muertes?

### 1.

Eliminar el peligro.



### 2.

Establecer políticas y procedimientos para reducir los peligros, por ejemplo entrenamientos sobre seguridad y colocar anuncios y salidas de escape.



### 3.

Usar equipo de protección personal (PPE en inglés), por ejemplo los protectores de ojos, guantes, tapones para las orejas, cinturón de seguridad, y la ropa y botas apropiadas.

