

SEGURIDAD PARA LOS AGRICULTORES Y GRANJEROS EN LA TERCERA EDAD

Makenzie McLaurin Thomas, Texas A&M AgriLife Extension, Texas AgrAbility

Desarrollado de una hoja informativa creada por David W. Smith, Texas A&M AgriLife Extension; traducido por Elizabeth Gándara-Castillo.

Mientras que muchas personas se están jubilando, los agricultores y ganaderos están esperando 10 a 20 años más de productividad. El promedio de edad del agricultor de Texas es de 59.2, según el Censo de Agricultura de 2017 (2017, Censo de Agricultura), significativamente más alto que en cualquier otro empleo. La agricultura y la ganadería no sólo es un empleo, sino una forma de vida. Esto ayuda a explicar por qué muchos agricultores siguen cultivando hasta bien entrados los 70 y 80, hasta que físicamente no puedan realizar tareas esenciales o se convierta en un riesgo demasiado para continuar.

La agricultura puede ser un empleo peligroso, con alrededor de 100 trabajadores agrícolas sufriendo heridas/lesiones por pérdida de tiempo de trabajo cada día ("CDC - Seguridad Agrícola", 2018).

El envejecimiento contribuye a los riesgos que implica la agricultura, a medida que se desarrollan las limitaciones funcionales a medida que envejecemos. La fuerza física, la vista, la audición, el equilibrio y el tiempo de reacción se reducen significativamente en el proceso de envejecimiento, sin embargo, los peligros de los equipos agrícolas, los tractores y el ganado suelen seguir siendo los mismos.

Por lo tanto, es importante que los agricultores de la tercera edad comprendan los desafíos físicos y el aumento de los riesgos del envejecimiento, y realicen los cambios apropiados en las tareas y actividades de trabajo para garantizar la seguridad de sí mismos, de los compañeros de trabajo y de los miembros de la familia.

FACTORES DE RIESGO RELACIONADOS CON LA EDAD

Con el envejecimiento vienen factores de riesgo como disminución de las capacidades físicas y sensoriales. La mayor parte del tiempo, las granjas no son sólo el lugar de trabajo, sino también una finca/hogar, así ampliando el riesgo para miembros de familia y compañeros de trabajo. Es importante reconocer algunos de los factores comunes relacionados con la edad que afectan a los agricultores de la tercera edad.

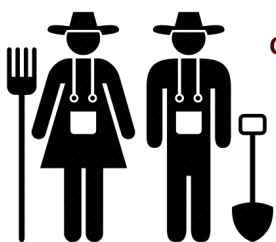
Pérdida de Audición

La exposición al ruido disminuye la audición con el tiempo. Los agricultores y ganaderos están expuestos a ruido de maquinaria y equipo sobre una base regular, acelerando la pérdida de la audición en muchos casos. La capacidad de escuchar es importante para muchas tareas agrícolas y ganaderas (comunicarse con compañeros de trabajo, funcionamiento de la maquinaria, etc.) y la disminución de la audición puede aumentar el riesgo de heridas/lesiones.



Disminución de la Visión

La visión es el sentido más común usado para protegerse de riesgos. La visión disminuye con la edad, aumentando así los factores de riesgo de herida(s) o lesión(s) secundaria(s). Por ejemplo, muchos de 45 años necesitan cuatro veces más luz para ver objetos tan claramente como lo hicieron cuando tenían 20. A los 60 años, la luz necesaria para ver claramente es el doble que los de 45 años. Los agricultores a menudo trabajan temprano en la mañana o hasta altas horas de la noche, cuando la luz ya es limitada. Las deficiencias visuales solo agravan el problema. Las caídas, la causa más común de lesiones entre las personas mayores, a menudo se atribuyen a la mala visión debido a la incapacidad para ver los obstáculos y la pérdida del equilibrio.



EL PROMEDIO DE EDAD DE LOS AGRICULTORES Y GANADEROS EN TEXAS ES

59.2

Equilibrio

El balance (o equilibrio) está controlado en una parte del oído interno. El líquido y las pequeñas vellosidades en el conducto semi-circular (laberinto) estimulan el nervio que ayuda al cerebro a mantener el equilibrio. A medida que se envejece, las estructuras auditivas se deterioran. El tímpano con frecuencia se hace más grueso y los huesecillos del oído interno y otras estructuras se afectan. A menudo se hace cada vez más difícil mantener el equilibrio. Esta es una de las principales causas de las caídas en los ancianos, en especial los agricultores de la tercera edad .



Buen equilibrio corporal es esencial para realizar muchas actividades agrícolas (granjas y ranchos) tales como fijación (montar) y a caballo, montar y operar un tractor, escalar cercas, cargar y apilar el heno, y llevando sacos de piensos. Pérdida del sentido del equilibrio puede significar caer desde una gran distancia vertical o encontrarse en un entorno peligroso. Por ejemplo, la caída de un tractor es especialmente grave, ya que uno puede caer en el camino de los neumáticos del tractor o remolque de implementos.

Fuerza y Flexibilidad

A medida que envejecemos, nuestra fuerza física y flexibilidad nos limita de hacer las mismas tareas que siempre hemos hecho de la misma manera. La flexibilidad en la columna vertebral y las articulaciones también se reduce, lo que conduce dolor y malestar cuando se ejercen los músculos. Esto se produce cuando el colágeno, la principal proteína de apoyo en la piel, los tendones, el cartílago articular y los tejidos conectivos, se vuelven irregulares en forma.



Con el tiempo, se vuelve más difícil, la capacidad de un agricultor para manipular los controles de la máquina o el tractor, recoger fardos de heno o sacos de pienso, subir escaleras o escalones, y haciendo que las tareas algo ordinarias sean relativamente más difíciles y peligrosas. Los agricultores de la tercera edad que operan regularmente tractores pueden encontrar difícil mirar detrás de ellos para revisar los implementos remolcados o girar sus cuerpos para comprobar si hay tráfico que se aproxima antes de entrar en una carretera.

Deficiencias Combinadas

La disminución de las capacidades auditivas, visuales, de equilibrio, de fuerza y flexibilidad que forman parte del envejecimiento, a menudo se combinan para reducir significativamente el tiempo de reacción de una persona en situaciones peligrosas. Los agricultores de la tercera edad a menudo encuentran que todavía pueden hacer las mismas tareas agrícolas que cuando eran más jóvenes; sin embargo, las tareas a menudo toman más tiempo, a veces aumentando el riesgo de heridas/lesiones a sí mismos, compañeros de trabajo y miembros de la familia. En estas situaciones, la experiencia en el reconocimiento y la limitación de los peligros es esencial para compensar el aumento de los riesgos debido a las capacidades físicas limitadas.



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LOS AGRICULTORES DE LA TERCERA EDAD

La reducción de los peligros agrícolas y el riesgo de heridas/lesiones y muerte generalmente no es diferente para los agricultores de la tercera edad que para cualquier otro grupo de edad de los agricultores. La forma más eficaz de minimizar los peligros agrícolas es rediseñar el entorno/ambiente de trabajo, la maquinaria o los métodos para realizar tareas de trabajo para disminuir la exposición a heridas o lesiones y que la seguridad sea una prioridad.

Es mucho más difícil cambiar actitudes y comportamientos, especialmente en los agricultores de la tercera edad que tienen muchos años de experiencia donde el comportamiento riesgoso se ha vuelto aceptable y ha tenido resultados positivos.

Teniendo en cuenta las capacidades limitadas físicas que se pueden encontrar, las siguientes sugerencias son especialmente importantes para la seguridad y la salud de los agricultores de la tercera edad.

➤ Aumentar los niveles de luz en graneros y otros ambientes/entornos de trabajo

Por ejemplo, este granero está equipado con luces LED, que proporcionan una amplia iluminación con menos bombillas y reduce el costo de energía.



Credito de foto: LampShining

- ✚ Equipar escaleras y escalones con pasamanos y superficies antideslizantes
- ✚ Asegúrese de que todos los caminos/senderos en graneros y edificios permanezcan limpios y libres de obstáculos
- ✚ Asegúrese de que todos los corrales y áreas de confinamiento de animales estén estructuralmente seguros y equipados con rutas de escape
- ✚ Equipe puertas con cerraduras de fácil acceso y cerraduras viables.

Por ejemplo, el pestillo de la puerta que se muestra se abre y se cierra fácilmente con una mano de ambos lados de la puerta



Credito de foto: Patriot

- ✚ Utilice protección auditiva mientras opera equipo de ruido fuerte y en áreas de reclusión de animales con ruido fuerte
- ✚ Limite tareas particularmente peligrosas a las horas durante el día, donde la luz es más brillante
- ✚ Utilice elevadores accionados y carros de material móvil para transportar fardos de heno, piensos, etc. alrededor de la granja.

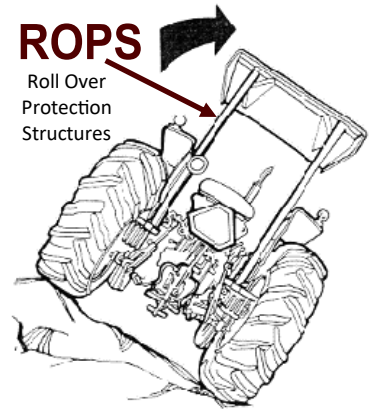
Se muestra a continuación: Alimentador Automático UTV de Stull Feeders



Credito de foto: Stull Feeders

- ✚ Abstenerse de operar maquinaria y tractores bajo la influencia de medicamentos recetados que tienen efectos secundarios que limitan su tiempo de reacción, sentido del equilibrio, y que interfieren con su capacidad para realizar el trabajo de forma segura.

- ✚ Equipar todos los tractores con estructuras de protección contra vuelco (ROPS) y cinturones de seguridad



Credito de foto: National Ag Safety Database

- ✚ Limitar el funcionamiento del tractor a la hora de luz diurna (del día)

DISPOSITIVOS ASISTIVOS

Los agricultores son únicos en el que a menudo siguen siendo productivos mucho más tarde en edad en comparación con individuos en otros empleos. Una razón para esto es su capacidad para modificar sus sitios de trabajo o reestructurar sus tareas de trabajo para acomodar sus habilidades físicas. Las contribuciones de los miembros de la familia de la granja también juegan un papel importante en ayudar a los agricultores mayores (de la tercera edad) a seguir participando en la granja o rancho.

Los agricultores típicamente suelen ser buenos solucionadores de problemas, expertos en modificar equipos, herramientas y maquinaria para facilitar las tareas agrícolas. Esta capacidad de adaptación prolonga la productividad de un agricultor.

Reconociendo la necesidad de dispositivos de asistencia y el gran potencial de mercado, numerosas empresas existentes y emergentes ofrecen ahora una gama de productos que hacen que las tareas históricamente difíciles y laboriosos sean mucho más fáciles de realizar.

Estos productos no sólo permiten que los agricultores de la tercera edad y los agricultores con discapacidad continúen siendo productivos en la granja, sino que también pueden beneficiar a los trabajadores agrícolas de todas las edades.

El Proyecto Nacional de AgrAbility mantiene una base de datos de productos y fabricantes de tecnología de asistencia relacionados con granjas y ranchos en su sitio web

agrability.org/toolbox

Referencias

Census of Agriculture, 2017 Census of Agriculture (n.d.). Retrieved from <https://www.nass.usda.gov/AgCensus/>

CDC - Agricultural Safety - NIOSH Workplace Safety and Health Topic. Retrieved from <https://www.cdc.gov/niosh/topics/aginjury/default.html>

Smith, D. W. (2011). *Safety for Senior Farmers* (Publication). Retrieved 2019, from Texas A&M AgriLife Extension website: <http://agrilife.org/agsafety/files/2011/06/SAFETY-FOR-SENIOR-FARMERS3.pdf>