

↪ Las pautas de actuación son las siguientes:

-Trasladar a la víctima a una zona más fresca.

-Acostarle con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro y aflojarle la ropa para que esté más cómoda, abanicándole constantemente.

-En caso de que no se recupere, avisar a los Servicios de urgencias 112.



Además, en el caso concreto de la insolación, es adecuado adoptar las siguientes recomendaciones:

- Intentar bajar su temperatura a través de la aplicación de compresas o paños de agua fría en su frente.

- Frotar los miembros de la víctima en dirección al corazón para facilitar la circulación de la sangre y si está consciente, darle de beber agua con un poco de sal para reemplazar el agua y las sales minerales perdidas por el sudor.

Picaduras y mordeduras

↪ Las picaduras de abejas y avispas pueden ser graves, sobre todo en personas alérgicas al veneno de estos insectos, así como las mordeduras de animales venenosos, como la víbora, el escorpión, etc.

↪ Pueden manifestarse de forma local o general:

-La forma más común es la local y se manifiesta por medio de hinchazón, enrojecimiento, picor y dolor en la zona de la picadura.

-Si se presenta de forma general, lo hace por reacción alérgica y produce picor generalizado, inflamación de labios y lengua, dolor de cabeza y estómago o sudoración, e insuficiencia respiratoria. En casos muy graves, podría llegar a producir un shock y finalmente, la muerte.

Medidas preventivas

↪ Evita llevar ropa de colores vivos, ya que pueden atraer a abejas y avispas.

↪ Utiliza, si es necesario, productos repelentes de protección personal (crema o spray). En caso de picadura, el primer paso será tranquilizar a la víctima, proporcionándole reposo.

↪ Si el aguijón está visible, se intentará extraer con un alfiler o unas pinzas, y se aplicará sobre la picadura, un trozo de tela impregnada con agua fría o amoníaco, siempre que sea posible.



↪ En caso de no poder extraerlo, es recomendable verter bicarbonato con agua sobre la picadura.

↪ Cuando se trate de una picadura o mordedura de un animal venenoso, como la víbora o el escorpión, se debe acudir con urgencia a un centro de salud.

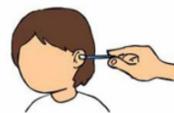
Cuerpos extraños

En ocasiones, se produce la entrada de cuerpos extraños (polvo, virutas, tierra, etc.) en el organismo a través de la boca, los ojos, la nariz y los oídos.



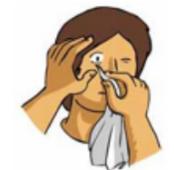
Cuerpo extraño en la nariz

Se intentará extraer el cuerpo extraño tapando la fosa nasal que no está obstruida, haciendo posteriormente el gesto de sonarse.



Cuerpo extraño en el oído

Debido a la peligrosidad de la manipulación en el interior del oído, sólo se extraerán los cuerpos extraños alojados en el exterior del mismo. Una vez hecho esto, se trasladará a la víctima a un centro de salud.



Cuerpo extraño en los ojos

Nunca hay que frotarse el ojo afectado para impedir que el cuerpo extraño penetre más. En caso de que se haya alojado en el párpado inferior, se eliminará tocándolo con la punta de un pañuelo limpio.

Si se ha introducido en la superficie de la córnea, se debe parpadear varias veces para expulsar el elemento y en caso de que siga adherido, se colocará una gasa sobre el párpado cerrado, fijándola con esparadrapo y se trasladará inmediatamente a un centro médico.

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>



Vendimia



Condiciones del lugar de trabajo

↪ Mantén despejadas y libres de materiales las zonas de paso, eliminando objetos o restos como las piedras, los sarmientos, las zarzas o las sirgas y alambres, que pueden ocasionar tropiezos, golpes y heridas.

↪ Los apilamientos de materiales deben ser estables y seguros. Procura que las pilas de objetos guarden siempre la verticalidad.

↪ En caso de realizar trabajos en solitario, comunícalo con anterioridad, con objeto de que se conozca tu ubicación en todo momento.

↪ En ocasiones, en vendimias cálidas, con objeto de evitar fermentaciones incontroladas y pérdidas de la materia fenólica, se utiliza hielo seco. Cuando lo emplees, evita usarlo en espacios sin ventilación y el contacto con la piel.

↪ Si llevas a cabo trabajos en terrenos con pendiente o bancales y detectas algún peligro de desprendimiento, protege tu entorno. Revisa siempre previamente las condiciones de éste.

Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

↪ Cuando los materiales a manipular sean pesados, voluminosos o la frecuencia vaya a ser elevada, pide ayuda a las personas que se encuentran vendimiando contigo o utiliza, siempre que dispongas de ellos, medios auxiliares.

↪ Al manipular las cajas, los capazos, las cestas llenas o cualquier otro peso, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

-Aproxímate la carga al cuerpo.

-Asegúrate un buen apoyo sobre superficies estables. Coloca los pies separados y alineados con los hombros y flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.

-Procura que el esfuerzo recaiga sobre los músculos de las piernas y no sobre la columna.



■ **Sujeta firmemente el cesto con las dos manos y llévalo pegado al cuerpo.** ■

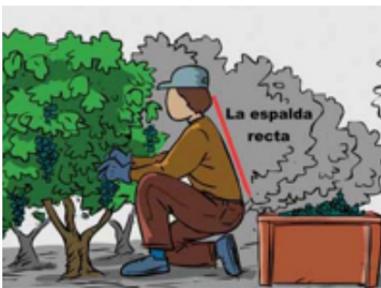
-Agarra firmemente el peso con las dos manos y llévalo próximo al cuerpo durante todo el trayecto, en su caso.

-No realices movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso manejando cargas ligeras. Mueve los pies en vez de la cintura.

↪ Evita, en la medida de lo posible, las posturas forzadas mantenidas, como trabajar con los brazos por encima de los hombros o inclinado a la altura de las rodillas. Para ello, cambia de postura procurando siempre que la espalda esté recta.

↪ Sustituye la posición “de rodillas”, por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada para “obtener” una postura de espalda recta y en el caso de la vendimia en parras, por ejemplo, utiliza banquetas con objeto de poder acceder a las partes altas de estas.

↪ En tareas que impliquen movimientos repetidos, procura evitar sobrecargas. Si es posible, cambia de mano, intercambia tareas y realiza ejercicios de estiramientos y relajación muscular.



Herramientas manuales

↪ Selecciona la herramienta adecuada para el trabajo a realizar y úsala únicamente en las operaciones para las que ha sido diseñada.

↪ Si detectas anomalías en las mismas, comunícalas. Cuida el afilado, el engrase y la limpieza, en especial de las empuñaduras.

↪ Durante el manejo de las tijeras o navajas, mantén la mano y el antebrazo alineados en posición neutra, evitando flexionar la muñeca.

↪ En los desplazamientos por las zonas de trabajo, lleva las tijeras o las navajas protegidas y nunca en los bolsillos.

↪ Cuando termines de usarlas, guárdalas en un lugar seguro y de forma estable, sin que esto suponga un riesgo de caída o de tropiezo con las mismas.



Tractor y maquinaria autopropulsada

↪ Inspecciona si los neumáticos tienen cortes en la banda de rodaje o en las laterales. Un neumático en mal estado puede reventar y hacer perder el control de la maquinaria.

↪ No retires los bastidores, pórticos o cabinas de seguridad; en caso de vuelco, te protegen de aplastamiento.

↪ Mantén los peldaños de acceso a la cabina de conducción limpios y secos de barro y suciedad.

↪ Si el tractor no dispone de asiento de acompañante, recuerda que está prohibido transportar personas en el mismo por lo que sólo será utilizado por la persona que conduce.

↪ Cuando haya que desarrollar trabajos de mantenimiento en tractores o aperos, si es posible, bloquea los elementos de arranque (retira la llave de contacto) para evitar puestas en marcha no previstas. Asegúrate de que estén parados y frenados.

■ **Haz uso de los asideros y apoyos para acceder y abandonar la maquinaria. No saltes para descender de la misma.** ■

↪ Extrema las precauciones en el acoplamiento de aperos si estos disponen de sistemas de acople directo, ya que muchos accidentes tienen lugar realizando esta operación.

↪ Todo eje de transmisión de fuerzas debe estar recubierto por un protector. En caso de deterioro, será inmediatamente sustituido.

↪ Los órganos móviles de las máquinas acopladas al tractor que puedan entrar en contacto con cualquier parte del cuerpo, incluido el cabello o la ropa suelta, deben estar totalmente protegidos, en especial las tomas de fuerza y sus transmisiones; bajo ninguna circunstancia se debe retirar la protección de la toma de fuerza.

↪ En el caso de la descarga de los cestos o capazos, se debe guardar una distancia de seguridad con respecto al tractor y antes de acercarte a descargar, has de asegurarte de que éste se encuentra parado. Además, recuerda que el ascenso, el descenso y los trabajos desde las escaleras han de hacerse siempre de frente a las mismas y que éstas han de estar apoyadas sobre una superficie plana y estable.



Protección individual

La utilización del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.

El equipo facilitado se debe mantener en perfecto estado de conservación, solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.

Sigue siempre las indicaciones del manual de *usuario* del equipo durante su uso y mantenimiento.

Calzado de seguridad

Es necesario el empleo de calzado de seguridad con puntera reforzada para evitar golpes o cortes, entre otros. Este material se adaptará a las características del trabajo que haya que realizarse (por ejemplo: botas altas de goma cuando exista agua, barro...).

Guantes de seguridad

Certificados frente al riesgo existente (de cuero o de fibras textiles) para la manipulación de los racimos, las cajas, las cestas y las herramientas manuales como las tijeras, pues son apropiados para evitar golpes y cortes.

Cremas de protección

Para personal especialmente sensible bajo criterio médico, así como durante la exposición al sol. Su uso no exime del empleo de sombreros o ropa.

Equipos de protección auditiva

Puede ser necesario el uso de protección auditiva durante el manejo de equipos de trabajo, como en el caso de tractores sin cabina cerrada que emitan niveles de ruido por encima de los límites técnicos establecidos.

Evaluación de riesgos

Utiliza aquellos determinados en función de lo indicado en la Evaluación de riesgos.

Exposición a temperaturas ambientales extremas

Riesgos

↪ La aclimatación al calor es el mecanismo por el cual el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas mediante repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera, una mejor tolerancia al mismo. Es un proceso gradual que dura entre 1 y 2 semanas, pero que, en ausencias prolongadas, en torno a un mes, se pierde por lo que se deberá iniciar nuevamente.

↪ Los riesgos más comunes debidos a la realización de trabajos a la intemperie, son el estrés térmico, los calambres y el agotamiento, causados por los efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo, como consecuencia de la actividad física o el ambiente que nos rodea (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire).

Además, un exceso de calor en el organismo puede agravar dolencias previas, tales como las enfermedades cardiovasculares, las respiratorias, las renales o las cutáneas.

Medidas preventivas

↪ Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y el cuerpo mediante el uso de gorros, sombreros o ropa adecuada (ligera y fresca), y no olvides usar crema solar con factor de protección alto.

↪ Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia, aunque no tengas sed para reponer el agua y las sales perdidas al sudar. No ingieras alcohol ni bebidas con cafeína.

↪ Procura no realizar comidas copiosas y con grasa.

↪ Siempre que sea posible, desarrolla las tareas de mayor esfuerzo físico fuera del horario con más carga solar.

Lesiones producidas por el calor

↪ La **insolación** se presenta de forma súbita debido a la exposición a altas temperaturas y puede suponer la pérdida del conocimiento. La víctima tiene el pulso rápido y fuerte, y sufre calambres. Además, su piel se torna seca, careciendo de sudor, llegando a generar en casos graves, dolores de cabeza, náuseas y vómitos.

↪ En días calurosos, tanto en lugares cerrados como abiertos, se pueden producir **lipotimias** debidas fundamentalmente, a una deficiencia transitoria cerebral que se traduce en mareos, sudores, pesadez en las extremidades y en casos extremos, en la pérdida del conocimiento.

