

# Manual de Seguridad y Salud en la vendimia



**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DEL ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE LA ORGANIZACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023





# Índice

<b>Presentación</b> .....	3
<b>1. Riesgos y medidas preventivas generales</b> .....	5
Condiciones del lugar de trabajo .....	5
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas .....	6
Seguridad frente a riesgos eléctricos / rayos .....	8
Herramientas manuales .....	9
Protección individual .....	10
<b>2. Riesgos y medidas preventivas específicas</b> .....	12
Tractor y maquinaria autopropulsada .....	12
Exposición a temperaturas ambientales extremas .....	15
<b>3. Ejercicios de estiramiento y relajación</b> .....	17
<b>4. Primeros auxilios</b> .....	20
Actuación en caso de accidente .....	20
Posición lateral de seguridad .....	21
Picaduras y mordeduras .....	22
Heridas .....	24
Lesiones producidas por el calor .....	24
Lipotimia.....	25
Golpes y contusiones.....	26
Cuerpos extraños.....	27





# Presentación

*Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este manual que pretende dar a conocer a quienes vendimian, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.*

*Para ello, se van a considerar factores de riesgo como los ocasionados por las características del terreno en el que se encuentra el cultivo, las dificultades para la mecanización de algunas de las tareas desarrolladas con una amplia dependencia del trabajo manual o las condiciones climatológicas adversas, entre otras.*

*Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en este sector de actividad.*



# Riesgos y medidas preventivas generales

## 1.1 Condiciones del lugar de trabajo

### Riesgos

- ✦ Caídas por tropiezos y resbalones debido a suelos irregulares u obstáculos.
- ✦ Golpes contra objetos o maquinaria presentes en las zonas de paso.
- ✦ Desprendimientos en terrenos con pendientes pronunciadas.

### Medidas preventivas

- ✦ 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 ocasiones, en vendimias cálidas, con objeto de evitar fermentaciones incontroladas y pérdidas de la materia fenólica se utiliza hielo seco.

Cuando emplees hielo seco, evita usarlo en espacios sin ventilación y el contacto con la piel.





- ✦ En terrenos con pendiente o bancales, si detectas algún peligro de desprendimiento, protege tu entorno. Revisa previamente las condiciones de éste.
- ✦ En caso de realizar trabajos en solitario, comunícalo con anterioridad, con objeto de que se conozca tu ubicación en todo momento.

## 1.2 Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

### Riesgos

- ✦ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, por el manejo de cargas de peso excesivo, voluminoso o de difícil agarre.
- ✦ Caída de objetos en manipulación, tales como los útiles de trabajo o cualquier otro material propio de la actividad realizada.
- ✦ Golpes, cortes y aplastamientos debido a la existencia de cargas de difícil sujeción, inestables o con aristas vivas.
- ✦ Sobrecargas por posturas inadecuadas, mantenidas en el tiempo o movimientos repetidos.

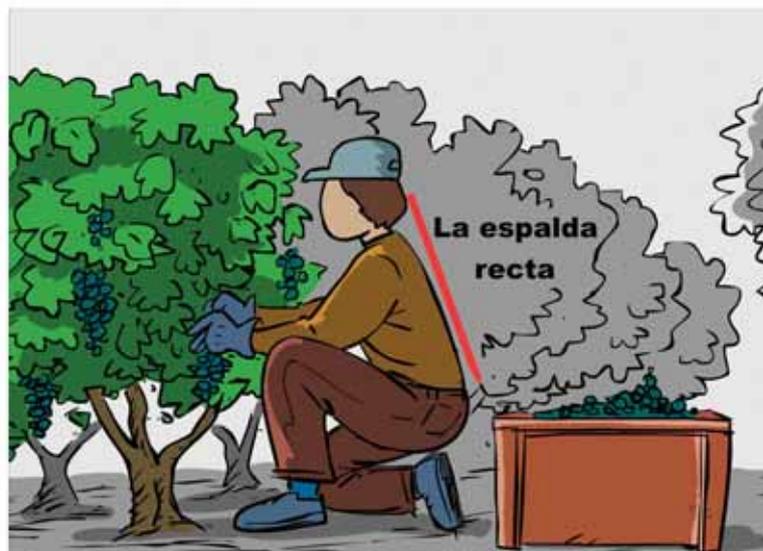
### Medidas preventivas

- ✦ 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.



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

- ✘ Antes de manipular una carga, ten en cuenta su estado, en especial la existencia de aristas cortantes, elementos punzantes, astillas...
- ✘ Cuando manipules peso, considera 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.
  - 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.



■ Procura que el esfuerzo recaiga sobre las piernas y no sobre la columna. ■

- ✘ Evita, en la medida de lo posible, las posturas forzadas mantenidas, trabajar con los brazos por encima de los hombros o inclinado a la altura de las rodillas.
- ✘ 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.
- ✘ 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.

## 1.3 Seguridad frente a riesgos eléctricos / rayos

### Riesgos

- ↘ Contactos accidentales con líneas eléctricas aéreas.
- ↘ Caída de rayos durante las tormentas.

### Medidas preventivas

- ↘ Verifica que no hay líneas eléctricas en torno a la zona donde te encuentras.
- ↘ En caso de contacto accidental con una de ellas o si la máquina se ha visto afectada por una descarga, adopta las siguientes recomendaciones:
  - Permanece en la cabina y maniobra haciendo que cese el contacto.
  - Aleja la máquina del lugar para impedir que alguien pueda acercarse a los neumáticos.
  - Si no es posible cesar el contacto ni mover el vehículo, permanece en la cabina indicando a todas las personas que se alejen del lugar hasta que te confirmen que la línea ha sido desconectada y descargada.
  - En caso de que el vehículo se hubiera incendiado y te vieras forzado a abandonarlo, comprueba que no existen cables de líneas caídos en el suelo o sobre el vehículo.



- Desciende de un salto sin tocar el vehículo y el suelo al mismo tiempo. Procura caer con los pies juntos y aléjate dando pasos cortos sorteando los objetos que se encuentren en la zona.
  - Las personas que se encontrasen de pie junto a la maquinaria en el momento del contacto, permanecerán sin moverse con los dos pies juntos y en caso necesario, se alejarán de la zona dando pequeños saltos o pasos.
- ❏ En caso de tormenta, suspende las tareas a la intemperie, aléjate de las zonas de mayor riesgo: proximidad a líneas eléctricas, postes, árboles, etc. Mantén los pies juntos, permanece en cuclillas y no sostengas objetos metálicos.

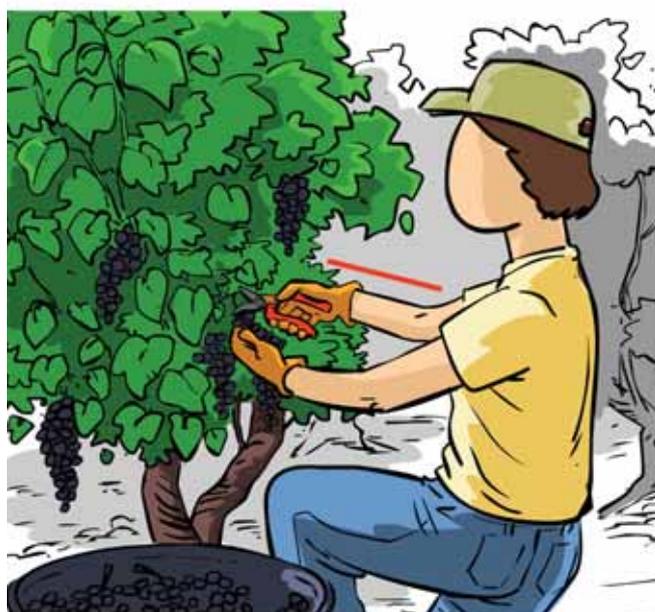
### 1.4 Herramientas manuales

#### Riesgos

- ❏ Cortes por la utilización de tijeras, navajas, etc.
- ❏ Microtraumatismos y trastornos musculares debidos a la realización de movimientos repetidos.
- ❏ Caídas de las herramientas durante su manipulación.

#### Medidas preventivas

- ❏ Selecciona la herramienta adecuada para el trabajo a realizar y úsala únicamente en las operaciones para las que ha sido diseñada.
- ❏ Mantén las herramientas en buen estado. Si detectas anomalías, comunícalas. Cuida el afilado, el engrase y la limpieza, en especial de las empuñaduras.
- ❏ Cuando termines de usarlas, guárdalas en un lugar seguro, de forma estable y sin que suponga riesgo de caída o de tropiezo con las mismas.
- ❏ 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, utiliza medios auxiliares para su transporte u otro tipo de dotación que te permita llevarlas de forma segura. Los elementos de corte y punzantes se trasladarán protegidos. No hagas uso generalizado de los bolsillos para llevar las tijeras o las navajas.

## 1.5 Protección Individual

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

Se debe mantener en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal facilitado, solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.

Sigue siempre las indicaciones del *manual del 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 realizar (por ejemplo: botas altas de goma cuando exista agua, barro...).



### Guantes de seguridad

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

En caso de manipular algún producto químico, se usarán aquellos específicos para cada tarea como los de látex o goma de protección frente a riesgo químico o biológico, en su caso.

### 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.

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

# Riesgos y medidas preventivas específicas

## 2.1 Tractor y maquinaria autopropulsada

### Riesgos

- ❖ Atrapamiento o aplastamiento por vuelco de máquinas y vehículos, debido a las irregularidades del terreno, parcelas a distinto nivel o zanjas, entre otros, así como en transmisiones u órganos en movimiento.
- ❖ Caídas al subir o bajar los peldaños de acceso a los puestos de conducción.
- ❖ Cortes y pinchazos con herramientas durante la ejecución de pequeños trabajos de mantenimiento o en cambios de útiles y aperos.
- ❖ Exposición a ruido y vibraciones durante la conducción de la maquinaria.
- ❖ Exposición a temperaturas ambientales extremas.
- ❖ Colisión con otros vehículos en vías de circulación.
- ❖ Incendio y explosión durante el repostaje de combustible.

### Medidas preventivas

- ❖ Nunca manejes este tipo de maquinaria si no tienes la formación para hacerlo de forma segura. Infórmate y respeta las indicaciones del manual de uso y de la persona encargada.
- ❖ Al principio de cada jornada, comprueba los dispositivos y elementos de seguridad, así como los de funcionamiento que pueden poner en duda la seguridad del equipo: neumáticos, niveles, frenos, etc. Si detectas deficiencias, comunícalas y no asumas intervenciones o conductas sin garantías de seguridad.
- ❖ No pongas en marcha la maquinaria puenteando el motor de arranque, ya que de esta forma se anulan los dispositivos que impiden que arranque con una marcha puesta, con el consiguiente peligro de movimientos incontrolados y atropellos.

- ❏ Aquellas operaciones de cambio de útiles, aperos y de mantenimiento que exijan proximidad a transmisiones y órganos móviles, realízalas con la máquina parada. Recuerda colocar los dispositivos de bloqueo en todos los accesorios que cuenten con ellos y poner correctamente todos los sistemas de protección.
- ❏ No uses ropa suelta al acercarte a las piezas en movimiento, en especial a la toma de fuerza de los tractores y sus transmisiones.
- ❏ Efectúa los arranques y paradas suavemente, embragando lentamente y acelerando progresivamente.
- ❏ No bajes nunca pendientes con el motor embragado y sin una marcha metida.
- ❏ En labores próximas a lindes en desnivel, no apures en exceso el trabajo. Mantén una distancia prudencial a zanjas, canales, regueras, taludes o cunetas, ya que puede ceder el terreno y propiciar el vuelco; utiliza la maquinaria con el máximo de apertura de las ruedas.
- ❏ Mantén los peldaños de acceso a la cabina limpios y secos de barro y suciedad. Asimismo, limpia el piso del calzado antes de acceder al puesto de conducción, sobre todo en terrenos húmedos o embarrados.
- ❏ Si dispone de cabina, aprovecha su protección frente a la exposición al ruido. En caso contrario, utiliza un sistema de protección como los tapones o los cascos, siempre en función de lo establecido en la evaluación de riesgos.



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



- ↙ Cuida y revisa el estado del asiento, así como su efectividad en cuanto a reducir la transmisión de vibraciones, apoyo lumbar, sujeción lateral, etc.
- ↙ Si la maquinaria queda atascada en el barro, el procedimiento correcto para sacarla es el siguiente:
  - Quitar el barro de detrás de las ruedas motrices.
  - Colocar tabloncillos en la parte trasera de las ruedas propulsoras para proporcionar una base sólida y tratar de retroceder lentamente.
  - No colocar nunca los tabloncillos delante de las ruedas motrices e intentar salir hacia adelante puesto que se corre el riesgo de perder el control de la máquina.
  - Solicitar la ayuda de otro tractor.
- ↙ En vías públicas, cumple con las normas de circulación del Código de Circulación.
- ↙ Evita transportar personas en el puesto de conducción o en los remolques. Está prohibido y puede ser causa de consecuencias graves en caso de vuelco.
- ↙ Realiza las operaciones de repostaje al aire libre o en lugares bien ventilados, con la máquina parada y alejada de focos ignición. Recuerda que los gases procedentes del tubo de escape pueden generar una atmósfera peligrosa. Cierra los depósitos en cuanto termines la operación.
- ↙ No acerques nunca llamas desnudas a baterías de arranque de la maquinaria, ya que se puede provocar la explosión de la batería.
- ↙ Cuando vayas a descargar los cestos, recuerda que el ascenso, 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.
- ↙ Mantente fuera y no permitas que otras personas permanezcan en el radio de alcance de la máquina; guarda una distancia de seguridad con respecto al tractor y antes de acercarte a descargar, asegúrate de que éste se encuentra parado.
- ↙ Para resolver atascos y averías en otras máquinas, tales como los monorraíles, a ser posible, antes de intervenir, páralas, y siempre mantente fuera de las zonas de riesgo de atrapamiento y de proyección.

### 2.2 Exposición a temperaturas ambientales extremas

#### Riesgos

- ❏ Los factores de riesgo a tener en cuenta son el tiempo de exposición y los hábitos, así como características personales tales como la edad, la forma física, la medicación o la falta de aclimatación, entre otros.
- ❏ 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.
- ❏ En ausencias prolongadas, en torno a un mes, se pierde la aclimatación al calor por lo que se deberá iniciar nuevamente el proceso.
- ❏ Los riesgos más comunes, debidos a la realización de trabajos a la intemperie, son los siguientes:
  - Estrés térmico, calambres y 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 le rodea (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire).
  - Un exceso de calor en el organismo puede agravar dolencias previas, tales como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales o cutáneas, entre otras.

#### Medidas preventivas

- ❏ Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y cuerpo mediante el uso de gorros, sombreros o ropa adecuada, en su caso.





- ↙ Viste ropa ligera, fresca y de colores claros.
- ↙ 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 café o 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 de mayor carga solar.
- ↙ Considera el uso crema solar con factor de protección alto.

# Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas representan uno de los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos. Las posturas forzadas más habituales en el proceso de recogida de la vid, son las siguientes:

- Postura inclinada: tronco y rodillas flexionadas.
- Brazos por encima de los hombros.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.

Son objetivos de los estiramientos:

- Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- Disminuir el estrés y la tensión.
- Prevenir lesiones musculares.
- Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su realización, basta con adoptar las siguientes recomendaciones:

- Establecer una posición de inicio.
- Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- Mantenerlo durante 5 segundos, excepto en aquellos ejercicios en los que se especifique un tiempo diferente, y al terminar, volver de forma paulatina a la posición original.
- Reposar durante 5 a 10 segundos.

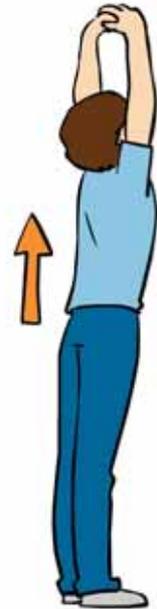
A continuación, se muestra una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse debido a la adopción de las posturas mencionadas anteriormente:

### A) Postura inclinada: Ejercicios de espalda

#### Relajación global de la musculatura posterior

Flexiona progresivamente el tronco hacia adelante. Inclínate siempre desde las caderas, no desde la zona lumbar.

Mantén esta posición de 10 a 15 segundos.



#### Estiramiento de columna

De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

#### Movilidad de cadera

Sube la rodilla hacia el pecho y mantenla así un instante. Posteriormente, realiza movimientos de apertura de la rodilla hacia afuera. Luego, repite el mismo ejercicio con la otra pierna.

Este ejercicio flexibiliza la cadera y permite que la flexión del tronco hacia la vid sea más estable.



#### Báscula pélvica

Apoya tu espalda en una pared tratando de “borrar” el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.



### B) Brazos por encima de los hombros: Extremidad superior

El uso de herramientas de corte y los alcances a las ramas superiores requieren la musculatura de brazos y hombros. La práctica de los ejercicios de extremidad superior están indicados para que estas posiciones no generen una sobrecarga muscular:

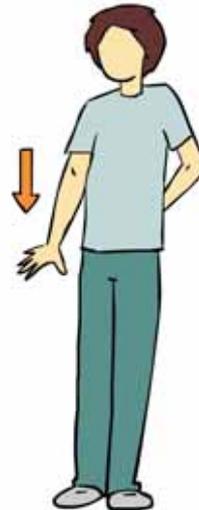
#### Estiramiento deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.



#### Descenso de hombro: estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro permitiendo el estiramiento del antebrazo de éste.



#### Estiramientos de muñeca y antebrazos



Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.

Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.

Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante de los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Con este ejercicio, permitirás la relajación de la musculatura posterior del hombro.

# Primeros auxilios

## 4.1 Actuación en caso de accidente

### Actuación en caso de accidente

**1** PROTEGER

**2** AVISAR

**3** SOCORRER

RECONOCIMIENTO  
DE SIGNOS VITALES

**A** CONSCIENCIA

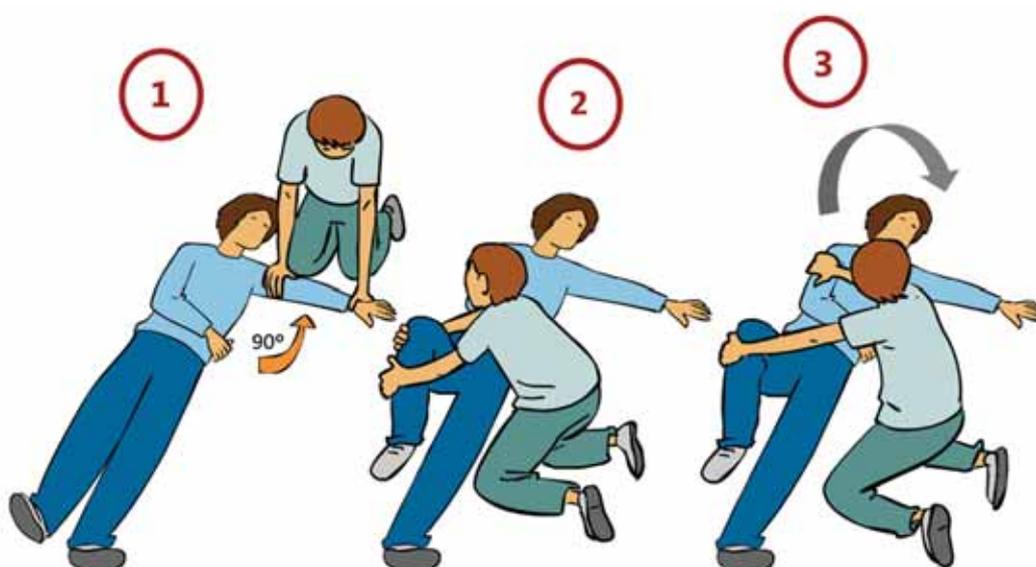
**B** RESPIRACION

**C** PULSO

RECUERDA QUE A LA VÍCTIMA  
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.  
NO TRASLADARLA CON URGENCIA

## 4.2 Posición lateral de seguridad

- ✚ Si bien, no se reconoce una posición perfecta para todas las víctimas, en general, la posición debería ser estable, cercana a una posición lateral con la cabeza más baja y sin presión sobre el tórax que impida la respiración.
- ✚ Para conseguir la posición lateral de seguridad, se recomienda realizar la siguiente secuencia de acciones:
  - Retirar las gafas a la víctima si las tuviese.
  - Arrodillarse a un costado de la misma.
  - Colocar el antebrazo más cercano hacia fuera, perpendicularmente a su cuerpo y doblar el codo en ángulo recto con la palma de la mano hacia arriba.
  - Traer el brazo más lejano por encima del tórax y poner la mano contra el hombro más cercano.
  - Con la otra mano, flexionar la pierna más alejada justo bajo la rodilla y tirar de ella hacia arriba, poniendo el pie en el suelo.
  - Coger a la persona accidentada por debajo de la rodilla y del hombro más alejado para girarlo hacia tí y colocar la pierna superior de modo que cadera y rodilla formen un ángulo recto.
  - Finalmente, cerciorarse que la vía aérea está abierta, situando la mano debajo de la mejilla.



- ✚ Si la víctima tiene que permanecer más de 30 minutos en dicha posición, deberá cambiársele al lado opuesto para reducir la presión de la circulación en el brazo inferior.



- ↙ El paso de la postura en la que se encuentra la víctima a la posición lateral de seguridad, se debe hacer preferentemente entre varias personas, con suavidad y sin forzar movimientos bruscos de la columna y de los miembros.



- ↙ De manera simultánea, otra persona debe haber avisado a los servicios de urgencias 112, informando siempre que sea posible, de forma clara y concisa, de la situación de la víctima, a qué se debe la emergencia y el lugar en el que se encuentra.

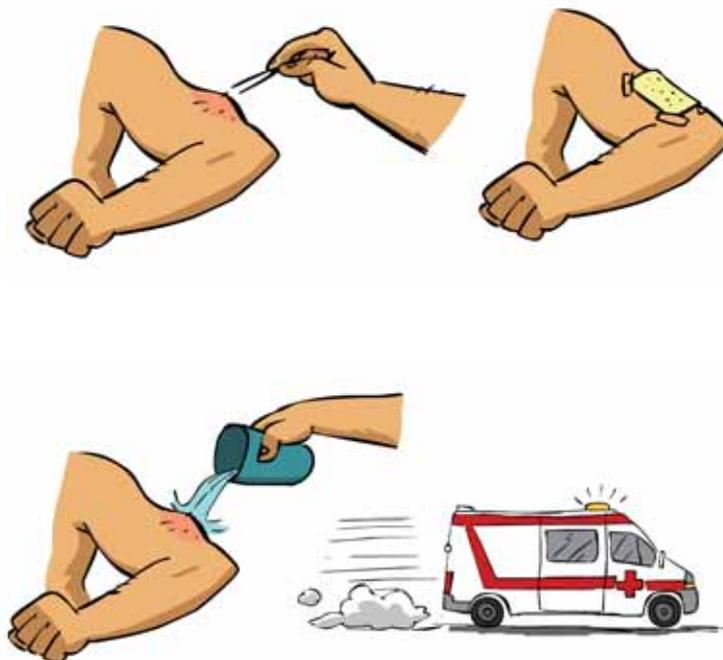
### 4.3 Picaduras y mordeduras

#### Riesgos

- ↙ 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, la tarántula, 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 ropas de colores vivos, ya que pueden atraer a abejas y avispas.
- ❖ Utiliza, si es necesario, productos repelentes de protección personal (crema o espray).
- ❖ En caso de picadura, el primer paso será tranquilizar a la víctima, proporcionándole reposo.
- ❖ Si el aguijón está visible, inténtalo sacar con un alfiler o pinzas.
- ❖ Aplica sobre la picadura, una vez extraído el aguijón, un trozo de tela impregnada con agua fría o amoníaco.
- ❖ Si no puedes extraer el aguijón, vierte sobre la picadura bicarbonato con agua.
- ❖ Cuando se trate de una picadura o mordedura de un animal venenoso, por ejemplo la víbora o el escorpión, acude rápidamente a un centro de salud.



## 4.4 Heridas

### Pautas de actuación

Ante una herida sin gran hemorragia en los miembros, se procederá a una limpieza rápida de la misma, cubriéndola con un apósito o vendaje limpio y posteriormente, se trasladará a la persona accidentada a un centro médico, donde se valorará la localización y profundidad, y si precisa sutura o tratamiento quirúrgico.



## 4.5 Lesiones producidas por el calor

En caso de una exposición prolongada a los rayos del sol o a temperaturas elevadas, se pueden producir lesiones tales como la insolación o el agotamiento, entre otras.

### La insolación

Se presenta de forma súbita debido a la exposición a altas temperaturas y puede suponer la pérdida del conocimiento.

Se manifiesta en forma de dolores de cabeza, náuseas y vómitos. La víctima sufre calambres y su piel se torna seca, careciendo de sudor. El pulso es rápido y fuerte.

### Pautas de actuación

Si una persona sufre una insolación, se observarán las siguientes pautas:

-  Trasladarle a una zona más fresca.
-  Acostarle con la cabeza elevada para aumentar el flujo de sangre al cerebro y aflojarle la ropa para que esté cómodo.

- ✘ 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.
- ✘ Si no ha perdido el conocimiento, darle de beber agua con un poco de sal para reemplazar el agua y las sales minerales perdidas por el sudor.
- ✘ Controlar constantemente la temperatura y avisar sin pérdida de tiempo a los Servicios de urgencias 112.

## 4.6 Lipotimia

En días calurosos, tanto en lugares cerrados como abiertos, se pueden producir lipotimias.

Esto es debido fundamentalmente, a una deficiencia transitoria cerebral, lo que se traduce en mareos, sudores, pesadez en las extremidades y en casos extremos, en la pérdida del conocimiento.



### Pautas de actuación

- ✘ 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.



## 4.7 Golpes y contusiones

### Pautas de actuación

En general, la atención urgente que alguien puede prestar en los casos de golpes y contusiones es similar. Así, se pueden establecer tres acciones como pautas fundamentales a seguir:

#### 1. Inmovilizar la zona afectada. La mejor manera de inmovilizar es “no mover”.

La movilización intempestiva, es decir, sin conocimientos ni medios técnicos adecuados, sólo servirá para desencadenar complicaciones y despertar dolor.

No obstante, se debe tener en cuenta que ante una situación de riesgo vital para la persona accidentada, se debe proceder como convenga en cada caso para preservar la vida de la víctima. De este modo, las maniobras de RCP o trasladar a la víctima a un lugar seguro desde un escenario peligroso, serán medidas prioritarias sobre el manejo de un miembro roto.

#### 2. Calmar el dolor. Incluso desde el lugar de un primer interviniente se pueden adoptar medidas para aliviar el dolor en el caso de un traumatismo.

Estas medidas son fundamentalmente la inmovilización de la zona afectada y la aplicación de frío local a intervalos regulares.

Con ello, además de aliviar el dolor, se retrasa la aparición de la inflamación inicial de la zona.

#### 3. Pedir ayuda especializada si debido a la gravedad de la situación no es posible trasladar a la víctima a un centro sanitario por medios convencionales.

Es importante tener en cuenta, sobre todo en momentos iniciales, que conviene retirarle a la víctima cualquier objeto como relojes, anillos o pulseras que pudiera llevar.

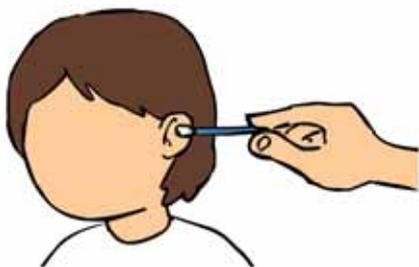
## 4.8 Cuerpos extraños

En ocasiones se produce la entrada de cuerpos extraños (polvo, virutas, tierra) en el organismo a través de la boca, los ojos, la nariz y los oídos. Esto puede suponer en casos leves unas ligeras molestias, si bien en casos extremos, puede acarrear serios problemas para la salud de la persona afectada.



### 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 hospitalario.



### Cuerpo extraño en los ojos

Evita frotarte 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, la persona afectada deberá parpadear varias veces para expulsar el elemento. Si aún así sigue adherido, se colocará una gasa sobre el párpado cerrado, fijándola con esparadrapo y se le trasladará inmediatamente a un centro médico.

**Edita:**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

**Depósito legal:**

M-2120-2021

**Diseña e Imprime:**

Imagen Artes Gráficas, S.A.





**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

[www.fremap.es](http://www.fremap.es)

<http://prevencion.fremap.es>