

Manual de Seguridad y Salud en salas de despiece y mataderos



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



Índice

Presentación	5
1. Riesgos y medidas preventivas generales	
1.1 Orden y limpieza en los lugares de trabajo	7
1.2 Manejo manual de cargas y posturas forzadas	9
1.3 Seguridad frente a riesgos eléctricos	12
1.4 Equipos de trabajo	14
1.5 Utilización de productos químicos	15
1.6 Trabajo nocturno y a turnos	18
1.7 Equipos de protección individual	18
2. Riesgos y medidas preventivas específicas	
2.1 Herramientas manuales y de potencia	21
2.2 Lugares de trabajo	28
2.3 Carretillas elevadoras y transpaletas	30
2.4 Exposición a temperaturas extremas	33
2.5 Riesgo biológico	34
3. Ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y relajación	37
4. Señalización	41
5. Seguridad vial	43
6. Normas de actuación en caso de emergencia	
6.1 Medidas para la prevención de incendios	45
6.2 Actuación en caso de incendio	45
7. Primeros auxilios	
7.1 Actuación en caso de accidente	47
7.2 Posición lateral de seguridad	48
7.3 Heridas	49
7.4 Hemorragias	50
7.5 Amputaciones	52
7.6 Golpes y contusiones	52
7.7 Cuerpos extraños	53



Presentación

El sector cárnico es uno de los más importantes de nuestro país. Se encuentra ampliamente distribuido por toda la geografía española.

Este manual, que se incluye dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, pretende sensibilizar a quienes trabajan en mataderos y salas de despiece respecto a los riesgos más habituales a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas que se pueden adoptar para evitarlos. Para ello, se han tenido en cuenta los riesgos específicos de la actividad, desde el acceso de los animales al sacrificio hasta el despiece de las canales de ganado porcino, vacuno, ovino, caprino y equino si bien, no se ha contemplado el sacrificio de aves y conejos.

El sector presenta una gran diversidad en el grado de mecanización (circunstancia que marca la mayor o menor dependencia del trabajo manual) lo que unido a unas condiciones muy específicas de temperatura y humedad, incide directamente en la tipología de los riesgos a los que se encuentra expuesta la persona que desarrolla sus tareas en dichos lugares y por consiguiente, en las lesiones relacionadas con los mismos.

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 Orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ❖ Caídas por resbalones debidos al suelo mojado o resbaladizo por la presencia de desperdicios y restos de carne o materia orgánica, como en la sala de despiece.
- ❖ Golpes y caídas por tropiezos contra mangueras, cajas o carros, entre otros, situados en las zonas de paso.

Medidas preventivas

- ❖ Mantén despejadas y libres las zonas de paso, las salidas y las vías de evacuación. Además, los materiales almacenados no dificultarán el acceso y visibilidad a los equipos de emergencia.
- ❖ Realiza la limpieza periódica del suelo, gradillas y plataformas con el fin de evitar la acumulación de desperdicios.

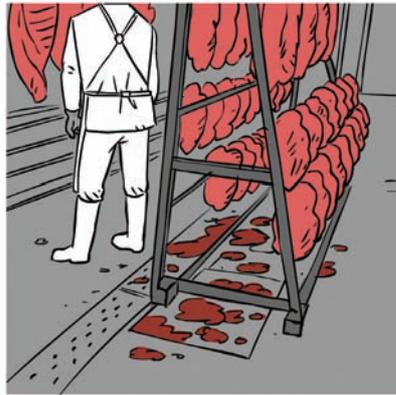


No

- ❖ Utiliza los recipientes destinados a la recogida de desperdicios; no los tires al suelo.
- ❖ Mantén los desagües libres y las rejillas bien colocadas en el suelo para que no se puedan producir obstrucciones y tropiezos.



No



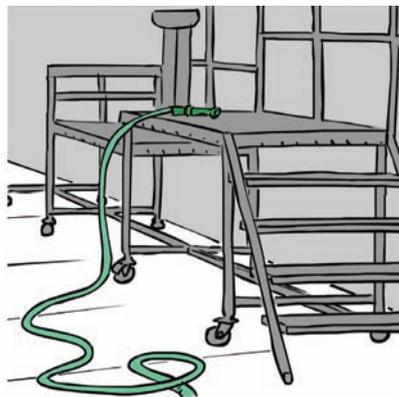
- ❖ En las operaciones de limpieza, coge la manguera a presión con las dos manos para evitar la pérdida de control de la misma y que te golpee. Realiza la limpieza cuando no haya personas en la zona.

No



Sí

- ❖ Siempre que sea posible, procura colocar las mangueras una vez utilizadas en sus devanaderas.



- ✚ Los apilamientos de las cajas deberán ser estables y seguros sin invadir las zonas de paso.



1.2 Manejo manual de cargas y posturas forzadas

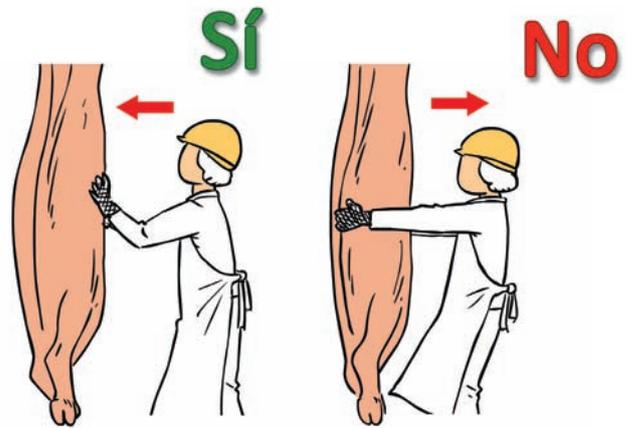
Riesgos

- ✚ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, por el manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil agarre.
- ✚ Sobreesfuerzos debidos a la manipulación manual de bandejas llenas de carne o por empujar canales, entre otros.
- ✚ Caída de canales, jamones o cajas mientras se manipulan.
- ✚ Sobrecargas por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, o bien debidas a la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, en tareas como sacar piezas del jumbo o quitar las costillas del bacon.

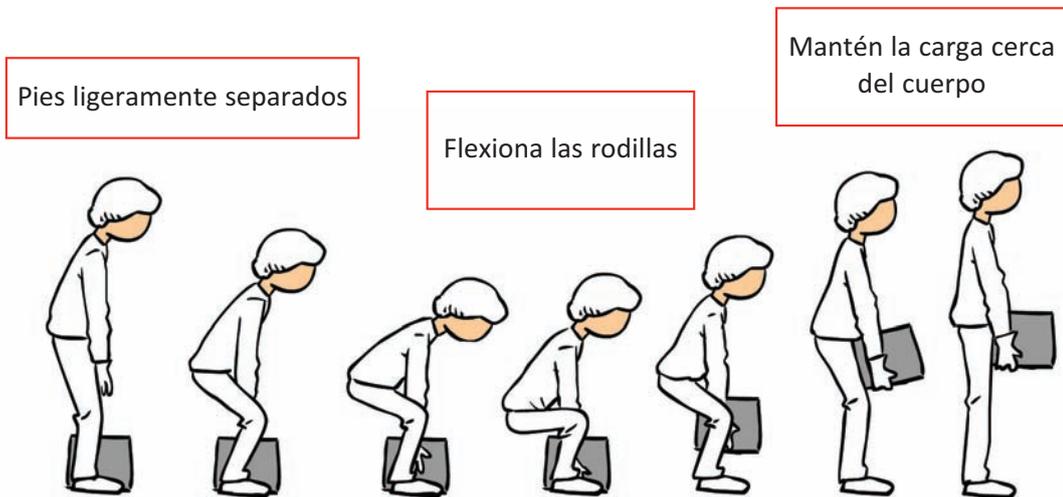


Medidas preventivas

- Siempre que la tarea que estás realizando te lo permita, empuja la carga en vez de tirar de ella, por ejemplo, al mover las canales colgadas.



- Cuando manipules cargas, adopta las siguientes recomendaciones:



- Deposita las cargas en lugar de arrojarlas, como en las tareas de pulido de lomo.



- Utiliza los medios mecánicos disponibles, tales como volteadores, jaulas con ruedas, mesas elevadoras para gavetas, cintas transportadoras...



- Mueve los pies en vez de la cintura cuando vayas a coger o depositar una pieza, bandeja o caja. Procura colocar todos los elementos que utilices en una zona de alcance óptimo. No te adelantes a la línea.



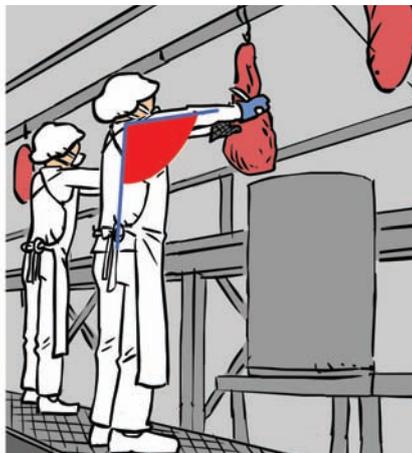
No

■ **Coloca todos los materiales que manejas (piezas de carne, bandejas, cajas...) en una zona de alcance óptimo.** ■

- Evita, en la medida de lo posible, posturas forzadas mantenidas, como trabajar con los codos por encima de los hombros. Si dispones de plataformas regulables en altura ajústalas a la tuya.



Sí



No

■ Evita trabajar con los brazos por encima de los hombros. ■

- ❖ En aquellos puestos con exposición a posturas forzadas mantenidas o que impliquen movimientos repetitivos, conviene realizar ejercicios de estiramiento en sentido contrario al movimiento mantenido para relajar los grupos musculares. Si es posible, intercambia tareas. Lee con atención el capítulo 3 sobre *Ejercicios de estiramientos y relajación*, página 37.

1.3 Seguridad frente a riesgos eléctricos

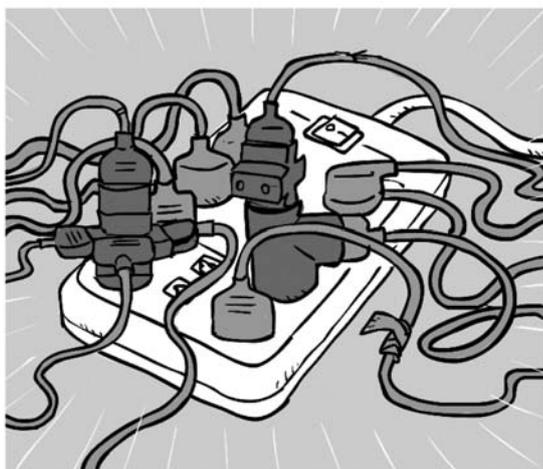
Riesgos

- ❖ Contacto eléctrico directo durante la utilización de las pinzas de aturdimiento, así como al tocar partes activas de las máquinas o de la instalación.
- ❖ Contactos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ❖ Quemaduras por arco eléctrico e incendios derivados de cortocircuitos o sobrecalentamientos.

Medidas preventivas

- ❖ Recuerda que la humedad ambiental incrementa el riesgo de contactos eléctricos.
- ❖ No efectúes manipulaciones en los equipos ni en las instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación de éstos, solo la puede hacer personal autorizado y cualificado para ello.

- ✦ Manipula las pinzas siempre por la empuñadura, con las manos secas. Antes de utilizarlas extiende el cable y comprueba que no tiene elementos de tensión desprotegidos. Cuando no las uses, corta la energía, recoge el cable y deposítalas en el lugar habilitado; nunca abandonadas en el área de trabajo.
- ✦ No conectes cables sin su clavija de conexión homologada o si observas que se encuentran pelados.
- ✦ Procura que los cables no discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan estropearse por el paso de vehículos, las bajas temperaturas o producir tropiezos de personas.
- ✦ Evita sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.



No

- ✦ Desconecta siempre los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- ✦ Evita su sobrecalentamiento. En caso de observar alguna anomalía en forma de descarga eléctrica, olor, humo o ruido no habituales, desconecta la máquina y avisa a la persona encargada para que notifique a “*mantenimiento*” su reparación.
- ✦ Nunca anules la puesta a tierra. Si adviertes algún tipo de deterioro en esta, comunícalo.
- ✦ No manipules interruptores de luz, bases o los equipos con las manos mojadas ni pisando el suelo húmedo.



1.4 Equipos de trabajo

Riesgos

- ❖ Cortes y atrapamientos con sierras, cizallas, las cadenas de transporte, etc.
- ❖ Proyección de fragmentos de hueso (astillas, esquirlas de hueso...)
- ❖ Golpes con equipos de trabajo como mangueras de equipos de limpieza a presión o herramientas.
- ❖ Quemaduras con la escaldadora, la chamuscadora o las máquinas de termosellado, entre otras.

Medidas preventivas

- ❖ No manipules los dispositivos de seguridad del equipo. Informa a la persona encargada si detectas que han sido manipulados.
- ❖ Utiliza los equipos solo para las operaciones para las que han sido diseñados.
- ❖ En caso de avería o atasco, presiona el pulsador de emergencia y avisa a la persona encargada. Nunca intentes desatascar con un cuchillo.



■ No accedas a las partes calientes en la chamuscadora. ■

- ❖ Utiliza los equipos de protección individual indicados en el equipo de trabajo.
- ❖ Asegúrate de llevar la ropa de trabajo bien ajustada al cuerpo.

- ✚ En la sierra de cinta no sobrepases la cuchilla para recoger el corte de carne. No utilices los guantes anticorte ni de malla cuando uses este equipo.
- ✚ Cumple con la señalización de los equipos y no accedas a las partes calientes de los mismos.

1.5 Utilización de productos químicos

Las vías de entrada de los productos químicos al organismo pueden ser: respiratoria, digestiva, dérmica y parenteral (a través de heridas).

Riesgos

- ✚ Exposición permanente o accidental a productos químicos biocidas en tareas tales como la limpieza o la desinfección.
- ✚ Debido al contacto directo con productos químicos, pueden producirse patologías como la dermatosis, la dermatitis o irritaciones en las vías respiratorias y los ojos.

Medidas preventivas

- ✚ Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- ✚ Recuerda que para poder utilizar productos químicos biocidas, has de tener la capacitación pertinente.
- ✚ Identifica los productos. Etiqueta todo recipiente no original, indicando su contenido. No utilices envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- ✚ Evita manipularlos en zonas donde se trabaje con equipos que produzcan chispas o generen calor, como una radial o un equipo de soldadura.
- ✚ No emplees disolventes para eliminar restos de suciedad, grasa u otros productos.
- ✚ Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas, siempre que sea posible. Separa especialmente los productos inflamables y las botellas de gases del resto.



- ✚ Mantén en tu lugar de trabajo la cantidad mínima necesaria para un uso diario.



- ✚ Nunca abras los botes o garrafas con la boca ni forzándolos, y recuerda no dejar los envases abiertos, ya que su contenido pasaría al ambiente.
- ✚ Evita realizar trasvases. En caso de hacerlos, procura buscar lugares ventilados, procede lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Emplea medios auxiliares como los dosificadores, en su caso. Utiliza los equipos de protección individual recomendados por la empresa fabricante.
- ✚ Recoge los derrames accidentales de forma inmediata con materiales absorbentes siguiendo las indicaciones del producto.
- ✚ Protégete adecuadamente las heridas abiertas que puedan entrar en contacto con los productos químicos.
- ✚ No comas ni bebas mientras manipulas dichos productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- ✚ Siempre que sea posible, utiliza los lugares acondicionados para guardar tu ropa de trabajo o de protección y la "de calle" de forma separada.

La etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización y dispone, entre otra, de la siguiente información:

Las frases H, que permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.

Las frases P, que a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.



1.6 Trabajo nocturno y a turnos

Riesgos

- ❖ Atropellos durante los desplazamientos por el exterior y en las áreas de entrada de camiones.
- ❖ Alteraciones digestivas, del sueño y de la vida social.
- ❖ Fatiga física y mental que pueden contribuir a una mayor dificultad para la realización de las tareas propias del puesto de trabajo, así como incrementar los accidentes.

Medidas preventivas

- ❖ Por la noche, presta especial atención al desplazamiento de los vehículos ya que las condiciones de visibilidad son menores y se reduce la capacidad de reacción durante la conducción.
- ❖ Procura tomar comidas calientes entre las dos y tres horas después de levantarte, antes de comenzar el turno nocturno. Asimismo, intenta no realizar comidas abundantes una vez terminado el mismo. De esta forma, garantizarás un reposo adecuado. Mantén, en la medida de lo posible, una continuidad en los horarios de las comidas.
- ❖ Realiza, siempre que sea posible, pequeñas pausas para evitar los efectos perjudiciales de la fatiga y mantener la atención. Ingiere a lo largo de la noche algún alimento.
- ❖ Para evitar las consecuencias negativas del trabajo a turnos y nocturno sobre la vida social y familiar, trata de compaginar la vida laboral con la personal.
- ❖ Planifica los periodos de sueño, de forma que se garantice el poder descansar en las mejores condiciones posibles. Elige para ello espacios silenciosos y oscuros. Además, descansa al menos, durante 6 horas diarias, aunque no puedas conciliar el sueño.
- ❖ Realiza ejercicio moderado con frecuencia. Recuerda que mantenerse físicamente activo, ayuda a conciliar el sueño y a evitar las consecuencias nocivas del sedentarismo y de la fatiga mental.

1.7 Equipos de protección individual

El uso del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad.

Toda persona debe mantener en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal que se le ha facilitado, solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.

Sigue siempre las indicaciones del manual del equipo durante su utilización y mantenimiento.

Dependiendo de las tareas o de la zona donde te encuentres, pueden ser obligatorios algunos de los siguientes equipos de protección individual:

Calzado de seguridad

- ✚ Es necesario el empleo de calzado de seguridad y de suela antideslizante para reducir daños por golpes, aplastamientos de los pies o resbalones.

Este material se adaptará a las características del trabajo que haya de realizarse, por ejemplo, las botas altas de goma cuando exista agua, como en el puesto de sangrado.

Guantes de seguridad

- ✚ En la mano con la que NO usas el cuchillo, utiliza guante de cota de malla y manguito anticorte. Para mejor ajuste a tu mano, puedes colocarte un adaptador.



- ✚ En la mano con la que usas el cuchillo es recomendable llevar un guante anticorte.
- ✚ Utiliza los guantes de tu talla.
- ✚ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y lo señalado al respecto en la Evaluación de Riesgos.

Gafas de protección y pantalla facial

- ✚ Estos equipos te protegen de las proyecciones de partículas durante el afilado de cuchillos o cortes de canales con la sierra, y de salpicaduras en las tareas de sangrado, evisceración o limpieza de intestinos.
- ✚ Presta especial atención en las operaciones de limpieza a presión porque se pueden generar aerosoles. Utiliza los equipos de protección indicados por tu empresa.



Equipos de Protección auditiva

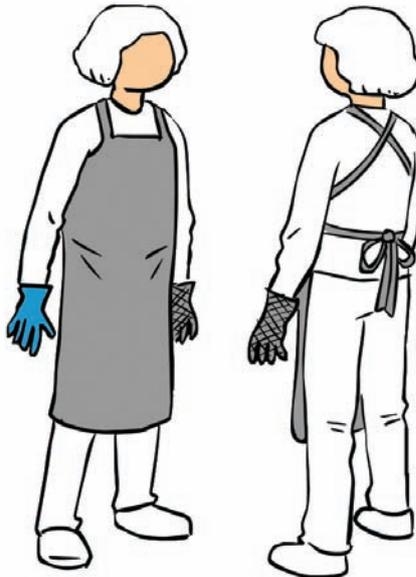
- ↙ Utiliza la protección auditiva en aquellas zonas indicadas en la evaluación de riesgos y en caso de duda, consulta con la persona encargada.

Protección de las vías respiratorias

- ↙ Usa mascarillas frente a riesgos biológicos de las características especificadas en la evaluación de riesgos en tareas como el manejo de animales en corrales, sacrificio o de limpieza con agua a presión.

Mandil anticorte

- ↙ Utilízalo en todas las tareas en las que el corte lleve la dirección del abdomen y siempre que así lo indique la evaluación de riesgos. Ajústalo bien a la altura de los hombros y la cintura para reducir el peso del mandil sobre las cervicales.



Ropa de trabajo frente a agentes biológicos

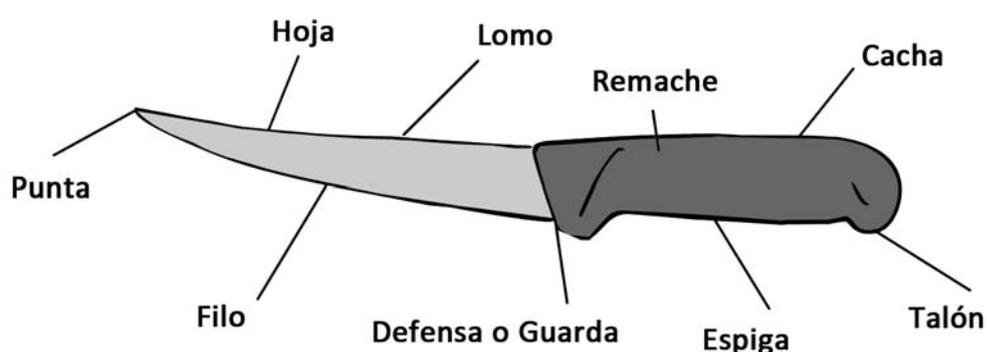
- ↙ En aquellas tareas donde entres en contacto con agentes biológicos, tareas de sacrificio, limpieza de instalaciones, etc.

Riesgos y medidas preventivas específicas

2.1 Herramientas manuales y de potencia

CUCHILLOS

Conoce las partes de un cuchillo.



Riesgos

- ❏ Cortes y pinchazos:
 - o Durante el sacrificio y despiece de las piezas de carne.
 - o Por alcance a otra persona en el afilado, mientras se realiza la limpieza o por el uso de cuchillos defectuosos, así como mal afilados.
- ❏ Trastornos musculoesqueléticos debidos a la realización de movimientos repetitivos y posturas forzadas en el corte, o al trabajar con cuchillos inadecuados o mal afilados.
- ❏ Quemaduras al introducirlos en el esterilizador y en la limpieza al finalizar la jornada.
- ❏ Proyecciones de partículas durante el afilado de cuchillos.



Medidas preventivas

En sacrificio y despiece

- ❖ Presta atención a tu cuchillo. Revisa que tanto la empuñadura como la hoja se encuentran en perfecto estado.
- ❖ Utiliza el apropiado a la tarea que estas realizando (degollar, deshuesar, despiece...) y asegúrate que el afilado se ha hecho específico para esa tarea.
- ❖ Mantén la hoja del cuchillo perfectamente afilada con el fin de reducir la fuerza necesaria para realizar el corte.
- ❖ Si se te cae cuchillo, no intentes cogerlo en el aire. Déjalo caer y recógelo del suelo.
- ❖ Evita usar el filo para limpiar la superficie de trabajo; utiliza para ello el lomo del mismo.
- ❖ En caso de que alguien solicite tu atención, detén la tarea y deposita el cuchillo en la cuchillera antes de atenderle.
- ❖ No lo utilices nunca para desplazar piezas de carne.

No

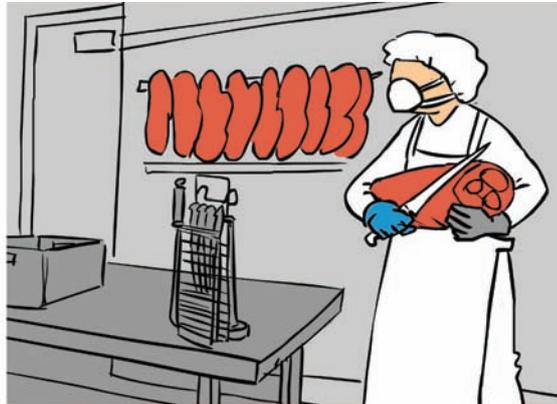


- ❖ Deposita el cuchillo en la cuchillera si necesitas las dos manos para coger o dejar una pieza o bandeja.



No

- ❏ Mantén todos los cuchillos en la cuchillera salvo el que estás usando.



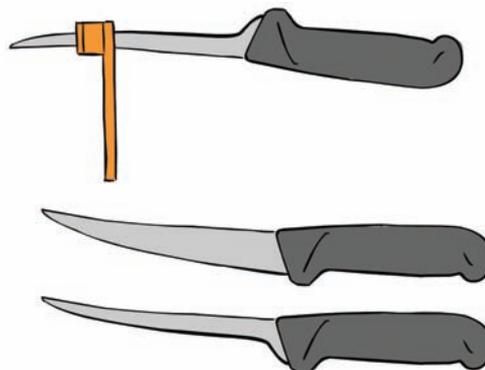
No

- ❏ Conserva los mangos y empuñaduras de las herramientas limpias para que no se resbalen.
- ❏ No te adelantes a la velocidad de la cadena. Respeta la distancia de seguridad con quién trabaja a tu lado.



No

- ❏ Manipula el cuchillo siempre sujetándolo firmemente por la empuñadura.
- ❏ No sobrepases nunca la capacidad de corte de la hoja. Utiliza medidores con el fin de determinar cuando el cuchillo deja de ser utilizable y retíralo.





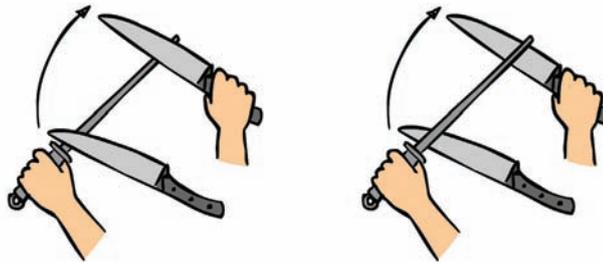
- ↘ En caso de dar un cuchillo a otra persona, deposítalo sobre una superficie con el filo hacia adentro para que ella lo recoja.
- ↘ Utiliza el tipo de agarre (espada, puñal...) más adecuado dependiendo de la tarea a realizar. Un agarre seguro garantiza una distribución uniforme de la presión a lo largo de la palma cuando se aplica fuerza reduciendo el riesgo por sobreesfuerzos.

En el transporte

- ↘ Siempre que te desplaces con un cuchillo llévalo guardado en la cuchillera.

En el afilado

- ↘ Cuando utilices la chaira evita que el filo vaya hacia tu cuerpo.



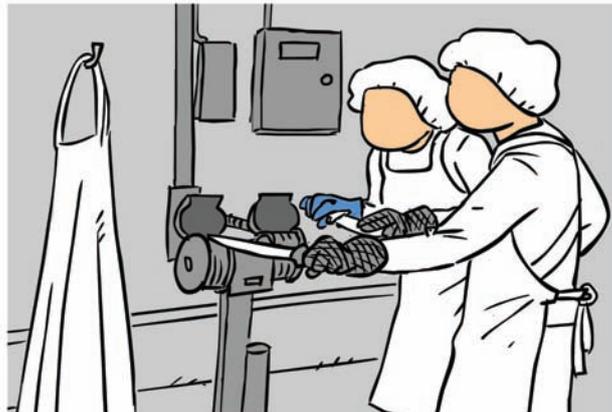
- ↘ Colócate frente al afilador fijo en la línea cuando lo emplees.



- ↘ Al afilar con el esmeril, hazlo siempre con el filo en sentido contrario a tu cuerpo.



- ❖ No uses las máquinas de afilado con otras personas a la vez y utiliza los epis recomendados por el fabricante.



No

En la limpieza

- ❖ Introduce los cuchillos por su mango en las cubetas de esterilización evitando el contacto con el agua a alta temperatura.
- ❖ Lava los cuchillos de uno en uno, sujetándolos por el mango y manteniendo el guante de protección en la mano en la que no tienes el cuchillo. Nunca pases la mano por el filo.

HERRAMIENTAS DE POTENCIA

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos causados por el uso de herramientas neumáticas.
- ❖ Cortes con el perco o sierra neumática cuando se perfilan las piezas.
- ❖ Golpes por rotura de la manguera de aire comprimido.



Medidas preventivas

- ❖ Conserva los mangos y empuñaduras limpios para evitar que se resbalen durante su uso.
- ❖ Colócate siempre de tal manera que puedas alcanzar la herramienta con comodidad y que no interfieras con quiénes trabajan a tu lado durante su utilización.
- ❖ Asegúrate de que los guantes de protección se ajustan a tu mano y no dificultan el agarre de la herramienta.
- ❖ Las herramientas neumáticas que transmiten vibraciones pueden agravar el riesgo de sufrir una lesión. Sigue las recomendaciones de posturas más adecuadas que se indican a continuación.
- ❖ Si la manguera de la herramienta no permite aproximarse al objeto sobre el que hay que actuar, no tires de la manguera.
- ❖ En cuanto al uso de Epis, considera lo indicado en el apartado 1.7 Equipos de protección individual, página 18.



RECOMENDACIONES DE CARÁCTER ERGONÓMICO DURANTE EL USO DE LAS HERRAMIENTAS

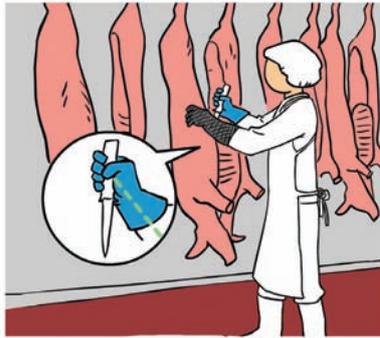
Procura que los guantes se encuentren lo más limpios posible para mejorar el agarre del cuchillo y reducir la fuerza necesaria para realizar el corte.

El trabajo con herramientas manuales exige un uso intensivo de muñeca, codo y hombro, mantener posturas neutras en las articulaciones reduce el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo.

Recuerda:

- ❖ La muñeca ha de estar lo más recta posible, alineando cuchillo y brazo.

Sí



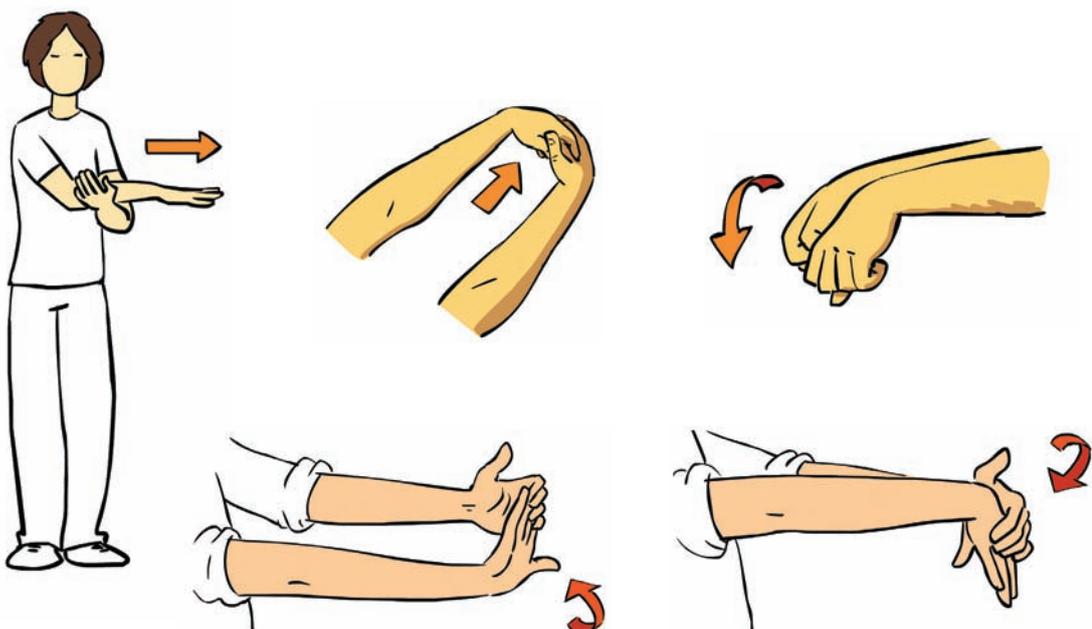
No

↪ Los codos lo más bajo posible y pegados al cuerpo.



Sí

↪ No olvides realizar estiramientos de las extremidades superiores:





2.2 Lugares de trabajo

Se incluyen en este apartado los riesgos específicos de las instalaciones: estabulación, sacrificio y despiece.

Riesgos

- ❖ Golpes, mordiscos y pisadas producidos por los animales en la distribución de corrales, aproximación y área de sacrificio.
- ❖ Caídas desde las pasarelas o muros en los corrales, en las zonas de estabulación, así como desde gradillas o plataformas de trabajo en la línea de sacrificio y despiece.
- ❖ Caída de animales manipulados con polipastos cuando tienen limitaciones de movilidad o durante el traslado en las líneas aéreas.
- ❖ Atropellos en las tareas de aproximación de los camiones de transporte de animales al muelle de descarga en los corrales.
- ❖ Caídas al acceder o abandonar el vado higiénico o bien, por escaleras fijas de acceso.
- ❖ Desplomes, atrapamientos y caídas por el hueco del montacargas, durante el uso de este.

Medidas preventivas

- ❖ No accedas al vehículo que transporta a los animales en la operación de descarga.
- ❖ Colócate en el lugar donde pueda verte el vehículo que se aproxima al muelle.
- ❖ Dirige siempre los animales desde los lugares habilitados para ello.
- ❖ Mantén las pasarelas de los corrales de recepción de animales libres de obstáculos y circula por los pasillos transitables sin sacar el cuerpo por encima de las protecciones.
- ❖ Espera a que la res esté bien posicionada en el lugar de sacrificio antes del aturdimiento para evitar que te golpee.
- ❖ Asegúrate de que el animal está inmóvil tras el aturdimiento, antes de colgarlo de la pata a la vía aérea.

- ✦ Nunca accedas al interior de las cabinas de aturdimiento. Si la compuerta no está bien cerrada, no la acciones. En caso de observar alguna anomalía avisa a la persona encargada.
- ✦ Accede y abandona el vado higiénico haciendo uso de las barandillas.



- ✦ Utiliza los pasamanos cuando subas las escaleras.
- ✦ Si estás trabajando sobre una gradilla móvil, colócala de forma que tu cuerpo no sobrepase el borde de la misma, y sobre una plataforma elevadora cuando así se indique, utiliza la protección anticaídas.



Durante el uso del montacargas, recuerda que:

- ✦ Está prohibido utilizarlos como ascensores de personas; solo se pueden usar para el transporte de cargas.
- ✦ Las puertas de seguridad de acceso siempre deben estar cerradas cuando el montacargas no se encuentra en tu nivel. En caso contrario no lo utilices, coloca un cartel "Averiado" y comunícalo a la persona encargada.
- ✦ Has de conocer la capacidad de carga y respetarla, evitando introducir cargas de peso superior.



2.3 Carretillas elevadoras y transpaletas

CARRETILLAS ELEVADORAS

Riesgos

- ❖ Atropellos y atrapamientos por la carretilla mientras se transita por las instalaciones, en la recogida de palés en líneas de despiece, zonas de picking, etc.
- ❖ Golpes por la caída de los materiales transportados y al subir y bajar de la misma.
- ❖ Quemaduras por incendios en las operaciones de carga de la batería.
- ❖ Sobresfuerzos durante la manipulación manual de las baterías.

Medidas preventivas

- ❖ Recuerda la necesidad de tener autorización y cualificación para poder conducir una carretilla elevadora.
- ❖ Respetar los límites de velocidad indicados para circular por el interior de las instalaciones.
- ❖ Utilizar la carretilla única y exclusivamente en las funciones y trabajos para los que ha sido diseñada.

- ❏ No transportes o eleves personas, ya sea en carga o en vacío. Recuerda que tampoco está permitido el uso de plataformas acopladas a la carretilla para elevar personas.



- ❏ Asegúrate de que no hay nadie en la zona próxima a la máquina o entre esta y su carga, u otros obstáculos.
- ❏ Circula siempre con las horquillas en posición baja, a una distancia de entre 15 y 25 cm del suelo.
- ❏ En caso de atravesar puertas interiores de las instalaciones, reduce la velocidad ante la posible presencia de personas en lugares próximos a las mismas. También en las intersecciones, las zonas de difícil visibilidad y los cruces por pasillos; utiliza el claxon en los mismos.
- ❏ Cuando tengas que acceder con ella a los camiones en el muelle de carga, observa que la distancia es correcta, que la pasarela de comunicación está firme y que el camión se encuentra detenido.



- ❏ Durante la recarga de la batería, evita la presencia de fuentes de ignición en su proximidad.
- ❏ Utiliza los medios mecánicos disponibles en la operación del cambio de baterías.





• **ATENCIÓN** •

Si estás trabajando en salas donde circulan carretillas, presta atención a los movimientos de las mismas, especialmente cuando se encuentren a tu espalda para recoger los jumbos o palés.

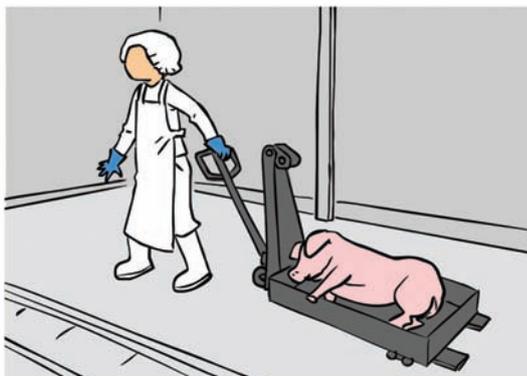
TRANSPALETAS MANUALES Y ELÉCTRICAS

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debidos a sobreesfuerzos por las posturas inadecuadas adoptadas durante la conducción de la transpaleta, por ejemplo, al ubicarse detrás de la misma y moverla empujándola desde esa posición.
- ❖ Caída de animales o cajas durante su traslado por peso excesivo, realizar el traslado de manera incorrecta o al no haber equilibrado la carga.

Medidas preventivas

- ❖ Conduce la transpaleta tirando de ella con una mano por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto, ubicado a la derecha o izquierda de ella indistintamente.
- ❖ Procura que tu brazo y la barra de tracción constituyan una línea recta.
- ❖ Asegúrate de que el peso a levantar es apropiado para su capacidad y que la paleta o plataforma a su vez, también son las precisas para el que deben soportar, así como de su buen estado.
- ❖ Comprueba que la longitud de la paleta o plataforma es mayor que la de las horquillas, ya que los extremos de las mismas no deben sobresalir.
- ❖ Introduce las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo y cerciórate que las dos horquillas están bien centradas bajo la misma.
- ❖ Verifica que las cargas están perfectamente equilibradas, calzadas o atadas a sus soportes.
- ❖ Nunca intentes elevar la carga con solo un brazo de la horquilla.
- ❖ Cuando estés trasladando un animal observa que esté bien colocado con la polea y estable para evitar movimientos bruscos durante el manejo de la transpaleta.



- ✦ Mira en el sentido de la marcha y conserva siempre una buena visibilidad del recorrido.
- ✦ En caso de tener que descender una ligera pendiente, hazlo solo si dispones de freno y situado siempre por detrás del equipo.
- ✦ Nunca uses la transpaleta para el transporte de personas.
- ✦ Aparca la transpaleta fuera de los pasillos y las áreas de paso, retira la llave de contacto (si es automotora) y comprueba que el timón se mantiene en posición vertical.

2.4 Exposición a temperaturas extremas

- ✦ La exposición laboral a ambientes fríos durante los trabajos en las salas donde se manejan piezas de carne genera riesgos de tipo térmico en función de la temperatura y la velocidad del aire.
- ✦ Esta exposición puede producir desde incomodidad y deterioro de la ejecución física y manual de las tareas o enfriamiento local hasta, en casos más graves, la hipotermia (enfriamiento general del cuerpo por la pérdida del calor corporal).
- ✦ No hacer uso de la ropa de protección frente al frío o pasar más tiempo del establecido en el interior de la cámara frigorífica puede generar una hipotermia.
- ✦ El riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando se usa ropa inadecuada, cuando la ropa se encuentra mojada produciendo una pérdida rápida de calor y en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes o problemas de circulación...).

Medidas preventivas

- ✦ Usa ropa de trabajo adecuada para el desarrollo de las tareas habituales de tu puesto de trabajo y abrigo para los trabajos específicos en las salas de congelación.



- ❖ Mantén tu piel seca. La ropa humedecida favorece la pérdida de energía calorífica.
- ❖ Protege tus extremidades. Así evitaras el enfriamiento localizado.
- ❖ Toma agua y bebidas templadas de forma regular para evitar la deshidratación.
- ❖ Haz comidas equilibradas y adecuadas a las necesidades energéticas de tu actividad.
- ❖ Recuerda la prohibición de beber alcohol. Además, evita tomar bebidas con cafeína, ya que su uso inadecuado aumenta el metabolismo y modifica la circulación, produciendo la pérdida rápida de calor.
- ❖ Evita la acumulación de placas de hielo en las zonas de entrada y salida de las salas de congelación, utilizando sal cuando sea necesario.

Con objeto de evitar hipotermias:

- ❖ Verifica que los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación.
- ❖ Respeta los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara, según se refleja en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 de 21 de septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo	
Temperatura de la cámara	Descansos de recuperación *
Entre 0 ^o y -5 ^o C	10 minutos cada 3 horas
Entre -6 ^o y -18 ^o C	15 minutos cada hora
A partir de -18 ^o C	15 minutos cada 45 minutos

** Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6^o C la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.*

2.5 Riesgo biológico

Los agentes biológicos son seres vivos, microorganismos con un determinado ciclo de vida que, al penetrar en el ser humano, son susceptibles de originar daños para su salud, de tipo infeccioso, alérgico o tóxico.

Riesgos

- Exposición a agentes biológicos, en las diferentes fases del trabajo, tales como el manejo de animales en los corrales, la cadena de sacrificio o el de despiece.

Medidas preventivas

- No comas ni bebas en las zonas de trabajo.
- Utiliza la ropa de trabajo que tienes a tu disposición. Inicia tu jornada poniéndote ropa limpia.
- Evita entrar en zonas comunes con ropa contaminada con fluidos de los animales.
- No mezcles la ropa de trabajo con la ropa de calle; esta debe lavarse diariamente. Al terminar la jornada, déjala en el lugar que se haya habilitado para tal fin.



- Guarda los equipos de protección individual en el lugar designado por tu empresa cuando dejes de utilizarlos (nunca los abandones en el área de trabajo). Revisalos después de usarlos y sustituye aquellos defectuosos antes de un nuevo uso.
- Utiliza cuartos de aseo para lavarte y antisépticos para la piel cuando abandones el área de trabajo.
- Los cortes y heridas deben ser inmediatamente tratados. Cúbrelos con apósitos estériles y usa guantes impermeables.
- Emplea los equipos de protección individual frente a riesgos biológicos, de acuerdo con la tarea que estás realizando y según establezca la evaluación de riesgos.

Los equipos impregnados de restos biológicos no deben ser reutilizados hasta su limpieza y descontaminación, según las indicaciones establecidas por tu empresa.

Los de un solo uso, serán desechados en el lugar habilitado para tal fin tras su uso.

Ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y relajación

La adopción de posturas forzadas y manejo de cargas dentro del área de sacrificio y despiece representa uno de los factores de riesgo en la aparición de lesiones de tipo muscular y articular.

La mayoría de éstas son localizadas en las extremidades superiores (muñeca, codo y hombro) por la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, en tareas de despiece, evisceración, pulido de chuletas, corte de patas, de cuernos, etc., y en la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar) debido a la adopción de posturas forzadas y manejo de cargas como en el preparado de pedidos, corte de canales o al colgar jamones.

■ *“La mejor manera de prevenir un accidente es trabajando en el fortalecimiento, estiramiento y relajación de nuestro cuerpo”* ■

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. Al inicio a la actividad a realizar el estiramiento debe ser muy suave para evitar una relajación excesiva de la musculatura y al finalizar la jornada laboral se debe intensificar.

Para su realización, basta con adoptar las siguientes recomendaciones:

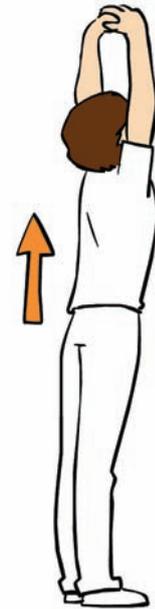
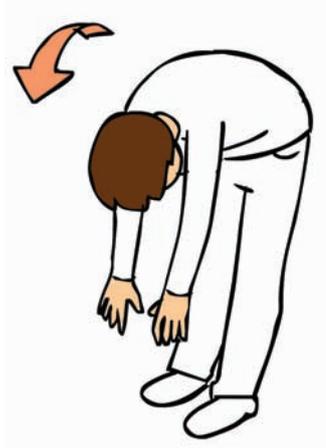
- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligeramente moderada.
- ✓ Mantenerlo entre 15 y 30 segundos, excepto en aquellos ejercicios en los que especifique un tiempo diferente, y al terminar, volver de forma paulatina a la posición original.
- ✓ Reposar de 5 a 10 segundos entre ejercicio y ejercicio.

A continuación, se muestran una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse en el desarrollo de las tareas realizadas durante la jornada laboral.

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.

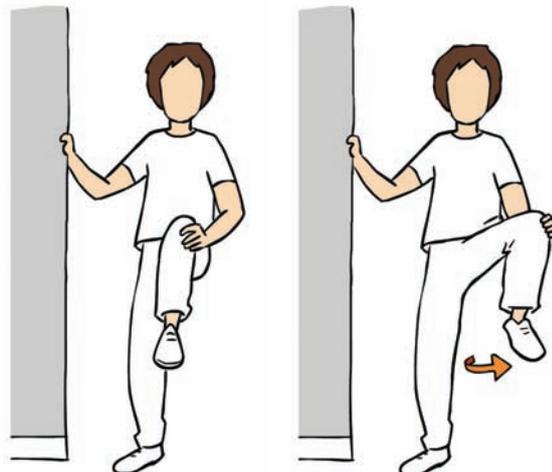


Estiramiento de columna

De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna.

Movilidad de cadera

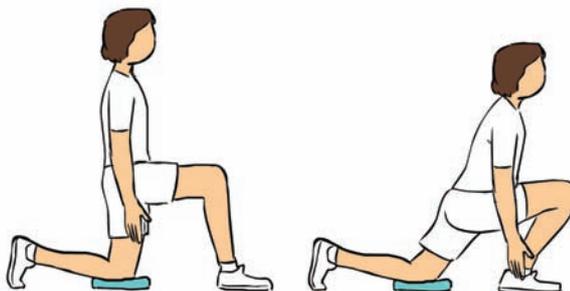
Sube la rodilla hacia el pecho y mantenla así alrededor de 30 segundos. Posteriormente, realiza movimientos de apertura de la rodilla hacia afuera. Luego, repite el mismo ejercicio con la otra pierna.



↪ Relajación de la musculatura de la parte anterior de la cadera.

De pie, adelanta la pierna izquierda y flexiona ligeramente la rodilla hasta que sientas el estiramiento en la cadera derecha.

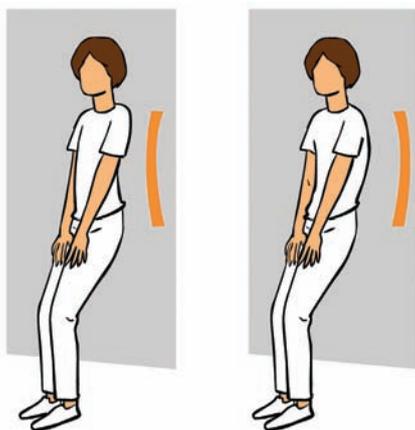
Una vez acabado, repite el mismo movimiento con la otra pierna.



↪ 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.



Extremidad superior

Las tareas que conllevan los trabajos en la industria cárnica requieren el uso de la musculatura de brazos y hombros. La práctica de los ejercicios de extremidad superior está indicada para que estas tareas no generen una sobrecarga muscular.

↪ Estiramiento de Deltoides

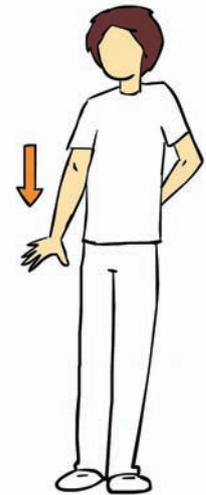
Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.





↙ Estiramiento de trapecio

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



↙ Estiramiento de pectorales y rotadores internos del hombro

En posición de pie busca una pared donde puedas apoyar el antebrazo y mano (como indica el dibujo), y tira del pectoral hacia delante hasta que notes el estiramiento. Repite el ejercicio con el brazo contrario.



↙ Estiramiento de antebrazo

Con el codo recto a la altura del pecho, tira de la palma de la mano hacia el cuerpo hasta que notes el estiramiento. Una vez finalizado, baja la muñeca y tira del dorso al igual que en el ejercicio anterior, manteniendo el estiramiento.

Repite el ejercicio con el otro brazo.



La importancia de realizar estiramientos radica en que permiten mantener la musculatura flexible y con capacidad de adaptación ante la posible sobrecarga.

Además de estas recomendaciones sobre el estiramiento, es importante fortalecer la musculatura mencionada, con la realización de algún tipo de deporte. Ten en cuenta que un músculo fortalecido se fatiga menos y protege la articulación.

Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación que puedes encontrar en tu lugar de trabajo.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.



Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad.



Paso obligatorio de peatones.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.



Atención, riesgo de atrapamiento.



Atención, caídas a distinto nivel.



Atención, paso de carretillas.



SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de equipo portátil.



Situación de BIE.



Situación de pulsador de alarma.



Escalera de mano.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de Salvamento.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de seguridad.



Lavado de ojos.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.

Seguridad vial

En vías de circulación

- ↘ Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- ↘ Extrema las precauciones cuando te aproximes a:
 - ✓ Un cruce de carreteras.
 - ✓ Cambios de rasante.
 - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
 - ✓ Pasos a nivel.
- ↘ En caso de bancos de niebla, circula lentamente utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.
- ↘ Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ↘ Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- ↘ En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.

Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

- ↘ Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.
- ↘ No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- ↘ Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- ↘ Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar para garantizar tu visibilidad en todo momento.



Mantenimiento del vehículo

- ↻ Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- ↻ Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- ↻ En cualquier caso, presta siempre atención a:
 - ✓ Los sistemas de seguridad activa.
 - ✓ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - ✓ El correcto funcionamiento de la dirección.
 - ✓ Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
 - ✓ La efectividad de los frenos (discos, pastillas, etc.).
 - ✓ El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - ✓ Los sistemas de seguridad pasiva.
 - ✓ El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, chasis y carrocería.
 - ✓ El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

Normas de seguridad para peatones

- ↻ En núcleo urbano:
 - ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales y los semáforos.
 - ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
 - ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.
- ↻ En carretera:
 - ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente y si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
 - ✓ En caso de desplazarte por la noche, colócate prendas reflectantes.

Normas de actuación en caso de emergencia

6.1 Medidas para la prevención de incendios

- ✚ Mantén siempre el orden y la limpieza.
- ✚ Evita sobrecargar los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal con cualificación.
- ✚ No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- ✚ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área, y familiarízate con ellos.
- ✚ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ✚ Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.

6.2 Actuación en caso de incendio

- ✚ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si tienes capacitación para ello. Recuerda:
 - ✓ Utilizar el extintor más adecuado.
 - ✓ Descolgar el extintor.
 - ✓ Quitar el pasador de seguridad.
 - ✓ Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - ✓ Apretar la maneta de forma intermitente.



■ Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente. ■

- ↪ No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- ↪ Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- ↪ En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras de suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



■ Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca. ■

- ↪ Si te encuentras en un recinto sin posibilidad de salir del mismo:
 - ✓ Cierra todas las puertas.
 - ✓ Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - ✓ Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



Primeros auxilios

7.1 Actuación en caso de accidente

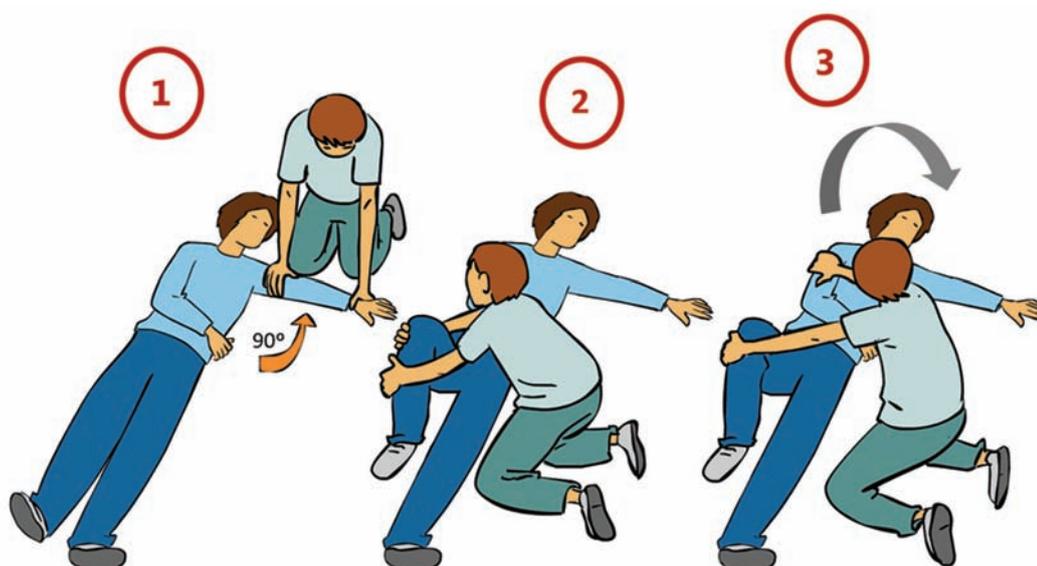


**RECUERDA QUE A LA PERSONA ACCIDENTADA
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.
NO TRASLADARLA CON URGENCIA**



7.2 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 víctima.
 - ✓ 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 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 cambiarse 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 emergencias 112, informando siempre que sea posible, de forma clara y concisa, de la situación del afectado, a qué se debe la emergencia y el lugar en el que se encuentra.

7.3 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.



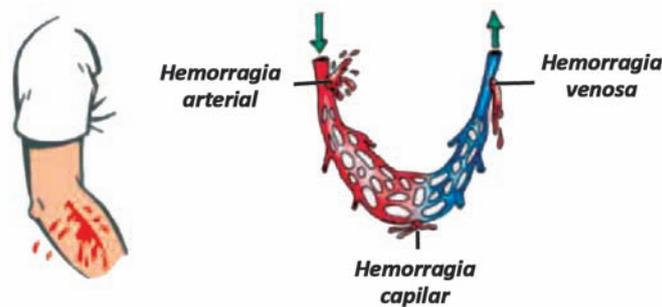


7.4 Hemorragias

Se considera hemorragia cuando hay una salida de sangre del torrente circulatorio.

La principal complicación de una hemorragia es la aparición del llamado shock producido por la falta de oxigenación de los tejidos al no llegar sangre suficiente.

A continuación, se describen los tipos de actuación en función del tipo de hemorragia:



Identificación

Cuando se rompe un vaso del sistema arterial existe la posibilidad de una importante salida de sangre con elevado peligro para la vida de la persona.

Se puede identificar este tipo de hemorragia porque la salida de sangre es a chorro e incluso, puede llegar a una distancia considerable.

Pautas de actuación

La prioridad en estos casos es detener la hemorragia y para ello, en primer lugar se debe proceder a taponar el lugar de salida de la sangre, poniendo encima un apósito amplio y limpio y apretando firmemente sobre dicha zona. A continuación, se debe hacer un vendaje sobre el mismo apósito de taponamiento.

Por último, siempre que sea posible, se elevará la zona sangrante, para así disminuir la presión y por tanto, el sangrado.

Si pasado un tiempo se comprueba que el vendaje se encuentra manchado de sangre, se procederá a realizar otro vendaje encima del que ya tenemos, sin retirarlo.

Cuando no se haya podido controlar la hemorragia por presión directa y elevación de la extremidad o en los casos en los cuales no se pueden utilizar los métodos anteriores (fracturas abiertas), se procederá a efectuar una compresión próxima a dicha zona y sobre el recorrido de la arteria que esté sangrando. Para facilitar la aplicación de estas técnicas, a continuación se describen con un mayor detalle:

Aplicación del punto de presión o presión indirecta sobre las extremidades

Consiste en comprimir con la yema de los dedos la arteria contra el hueso subyacente.

Esta técnica reduce la irrigación de todo el miembro y no sólo de la herida como sucede en la presión directa. Al utilizar el punto de presión se debe hacer simultáneamente presión directa sobre la herida y elevación.

Control de hemorragias en miembros superiores e inferiores.

En miembros superiores:

La presión se hace sobre la cara interna del tercio medio del brazo sobre la arteria humeral. Esta presión disminuye la sangre en brazo, antebrazo y mano.

Para aplicar la presión, coloque la palma de su mano debajo del brazo de la víctima, palpe la arteria y presiónela contra el hueso húmero.



En miembros inferiores:

La presión se hace colocando la base de la palma de una mano o el puño en la ingle en la raíz del muslo, sobre la arteria femoral, disminuyendo la hemorragia en muslo, pierna y pie.

Esta medida se mantendrá hasta la llegada de la asistencia sanitaria.

Sólo en situaciones desesperadas, en las que no se haya podido detener la hemorragia por los métodos anteriores y se vea en peligro la vida del paciente, se debe recurrir al torniquete, instrumento cada vez más desechado por las complicaciones que puede suponer.





7.5 Amputaciones

Ante la amputación de un miembro, se adoptarán las siguientes medidas:

- Si existe separación completa del miembro:
 - La zona que queda en el cuerpo será taponada con una toalla, mientras que la parte amputada será envuelta en un paño. Siempre que sea posible, se introducirá en un recipiente y este en hielo. Se debe evitar el contacto directo del miembro amputado con el hielo. Posteriormente se trasladará, con urgencia, a la persona accidentada con el órgano amputado a un centro hospitalario.
- Si no existe amputación total y el miembro queda colgando:
 - Será inmovilizado con una toalla y trasladado así.

7.6 Golpes y contusiones

Pautas de actuación

En general, la atención urgente que un primer interviniente 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 trasladarla 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.

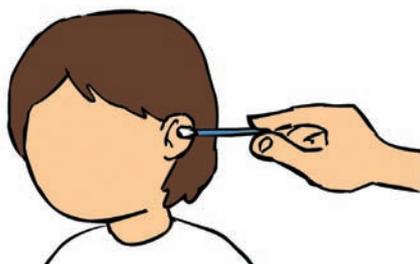
7.7 Cuerpos extraños

En ocasiones se produce la entrada de cuerpos extraños (restos biológicos, esquirlas de huesos, etc.) 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 persona 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:

FREMAP, Mutua colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-30331-2018

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>