

Manual de seguridad y salud en la recolección de cítricos



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 ORGANIZACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

Presentación	3
1. Riesgos y medidas preventivas generales	5
1.1 Condiciones del trabajo de recogida de los cítricos	5
1.2 Manipulación manual de cargas	8
1.3 Movimientos repetidos y posturas forzadas.....	11
1.4 Equipos de protección individual	13
2. Riesgos y medidas preventivas específicas	15
2.1 Uso de camiones, tractores y remolques	15
2.2 Exposición a temperaturas ambientales extremas.....	17
3. Ejercicios de estiramiento y relajación	21
4. Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?	27



Presentación

El sector hortofrutícola y en concreto, el cítrico es una actividad económica característica con presencia en diversas Comunidades Autónomas.

La campaña de la recogida de los cítricos representa una actividad económica muy importante para un colectivo numeroso de personas, que comienza a finales de septiembre con la variedad de mandarinas extra-tempranas y se alarga hasta junio, con las variedades tardías. Tiene una duración variable según la zona y el producto implantado.

Una campaña que se desarrolle con normalidad, con variedades tempranas a recolectar (hasta diciembre) puede tener una duración entre 90 y 100 días. Por el contrario, si estas son de media estación, la campaña se alarga hasta mediados de marzo, unos 180 días, y en el caso de aquellas tardías, puede llegar hasta principios de junio, suponiendo en torno a 240 días.

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este manual que pretende dar a conocer a las personas que realizan la recolección de cítricos, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestas y las medidas preventivas generales que se pueden adoptar para evitarlos.

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 trabajo de recogida de los cítricos

1.1.1. Caídas debidas a tropiezos durante la realización de las tareas habituales

- ⚠ En el tránsito hacia los árboles de recogida y a los puntos de acopio en los cultivos de cítricos, se pueden producir caídas por la presencia de terrenos irregulares, debidos a tropiezos con plantones, piedras o gomas de goteo, por realizar las tareas en las proximidades de huecos sin proteger como los brocales de pozos o arquetas, así como al atravesar las acequias.

Riesgos

- ⚠ Caídas por tropiezos durante el tránsito habitual para la realización de las labores.
- ⚠ Golpes en el acceso a las parcelas y a los lugares de recogida.

Medidas Preventivas

- ⚠ Revisa y, en caso necesario, acondiciona previamente, los accesos por los que deban desplazarse los cogedores para evitar obstáculos como las acequias, los márgenes o los desniveles entre ban-





cales en los recorridos de acarreo (piedras, troncos ocultos, huecos cubiertos por malas hierbas, desigualdades en el terreno, taludes, canales de riego e incluso, gomas de riego por goteo).

- ❖ Evita trabajar junto a pozos o arquetas sin proteger.
- ❖ Solicita que se protejan los pozos y arquetas mediante una tapadera resistente que esté fijada al brocal o en su defecto, que se rodee perimetralmente con una valla, con objeto de impedir el acceso de las personas a la zona de riesgo.
- ❖ En días de lluvia, escarchas o heladas, presta especial atención al estado del terreno para evitar caídas y resbalones.
- ❖ Utiliza calzado de protección con suela antideslizante y buena sujeción del tobillo.

1.1.2. Caídas durante la recogida del cítrico

- ❖ En la recogida de cítricos es frecuente el uso de escaleras, taburetes o similares. Asimismo, es común subirse sobre los cajones de recogida, así como a los árboles para realizar alcances. Este hecho añade un factor de riesgo debido a la posibilidad de caídas y de la rotura de estos elementos con la persona subida encima.

Riesgos

- ❖ Caídas desde las escaleras, los útiles y los accesorios para recolectar, así como desde los árboles.
- ❖ Golpes por rotura de los elementos utilizados para llegar a las zonas más altas.



Medidas Preventivas

- ✘ Evita utilizar cajones o subir a los árboles para realizar alcances.
- ✘ Emplea escaleras y banquetas de tipo ligero y fácil transporte, preferiblemente de aluminio (estos elementos auxiliares contarán con Certificado de Conformidad CE que garantice su adecuación).
- ✘ Verifica antes del comienzo de la faena, el buen estado de las escaleras y banquetas a utilizar.
- ✘ Ubícalas bien apuntaladas en el suelo, evitando colocarlas sobre piedras, mangueras de riego, troncos o irregularidades, y con total estabilidad. En caso necesario, pide ayuda a otra persona para su fijación mientras las usas.
- ✘ Recuerda que solo debe haber una persona subida en la escalera a la vez.
- ✘ Nunca saques el cuerpo de la vertical de la misma, ya que tu propio peso o el de la carga, pueden desequilibrarte y hacerte caer al suelo.
- ✘ Asciende y desciende por ellas agarrándote a los escalones o peldaños, pero no a los largueros y siempre de frente a las mismas, sin permanecer en el último peldaño mientras recoges los frutos.
- ✘ Cuando tengas que moverlas, bájate de las mismas y desplázate desde el suelo. Nunca con alguien subido.
- ✘ Para depositar o coger los capazos que estén en zonas elevadas, procura realizar la acción con otra persona. Esta puede proporcionártelos mientras te encuentras a una altura adecuada a la de las ramas. En el caso de la bajada de las cargas, realiza de forma inversa la operación.
- ✘ Si empleas escaleras de madera, observa que no tengan nudos, remiendos y que no estén atadas con alambres ni cuerdas. Nunca las uses si están pintadas, pues quedarían ocultos los defectos que puedan tener.



1.1.3. Caídas de las cargas durante el transporte y apilamiento

Riesgos

- ✘ Caídas por falta de visibilidad durante el tránsito hasta su apilamiento.
- ✘ Vuelcos de los apilamientos por la inestabilidad de las cargas.



Medidas Preventivas

- ❖ Nunca transportes manualmente varios cajones a la vez, ni pierdas la visibilidad de la dirección de marcha.
- ❖ Cuando la distancia entre el tajo de recogida y el remolque o camión sea considerable (más de 50-60 m), siempre que sea posible, utiliza medios mecánicos, tales como las carretillas o las tanquetas autopulsadas.
- ❖ Apila los cajones sobre un suelo estable, sin inclinaciones o pendientes, siendo la altura máxima de apilado de 5 cajones. Vigila la estabilidad y verticalidad de dichos apilamientos para evitar su caída.



SÍ

1.2 Manipulación manual de cargas

- ❖ La utilización en la recolección de capazos y cajas para la recepción de los cítricos, puede aumentar el riesgo de caídas y generar molestias de carácter musculoesquelético, siendo los sobreesfuerzos, el factor más determinante entre las lesiones laborales producidas por la manipulación de estos elementos.

Datos de interés

- ❖ **Arroba:** Medida de peso equivalente a 12,78 Kg.



- ❖ **Capazo:** de material flexible, tiene una capacidad de arroba y media aproximadamente (18,5-20 Kg).



- ✚ **Cajón:** de plástico rígido (existen plegables, aunque no se utilizan en el proceso de recolección), tiene una capacidad aproximada de una arroba y media (18,5-20 Kg). Su peso en vacío es superior al de un capazo.



- ✚ **Macaco:** bolsa utilizada en determinadas zonas geográficas para recoger el fruto.



Riesgos

- ✚ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente lesiones dorsolumbares, por el manejo de peso excesivo, voluminoso o de difícil agarre al llevar los cajas y capazos, así como durante su transporte.
- ✚ Caídas durante el desplazamiento con las cargas por terrenos irregulares.

Medidas Preventivas

- ✚ Cuando las tareas supongan manipular los elementos pesados o voluminosos, aplica en todo momento, las pautas propuestas a continuación:
 - ✓ Realiza el esfuerzo utilizando los músculos de las piernas y brazos, ya que son los más fuertes, y no con la espalda.
 - ✓ Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados.
 - ✓ Cerciórate que las superficies no tienen aristas cortantes, astillas, suciedad o humedad y procura conseguir un agarre firme y estable.
 - ✓ En caso de tener que agacharte para recoger una mercancía, flexiona la cadera y las rodillas; nunca la espalda.
 - ✓ Evita siempre girar el tronco: mueve los pies en vez de girar la cintura cuando vayas a coger o depositar una caja o capazo.
- ✚ Verifica al comienzo de los trabajos de recolección, el buen estado de limpieza de los capazos y cajas. Estos deben estar libres de cualquier tipo de agente contaminante, como barro, piedras, plumas, vidrios o aceites, entre otros. Además, desecha aquellos que estén rotos o en mal estado, prestando especial atención a los asideros de los mismos.



- ❖ Procura no llenar de manera excesiva el capazo o cajón para evitar el sobreesfuerzo físico, sobre todo si tienes que desplazarte con él hacia el punto de descarga o acopio; recuerda no sobrepasar los 15 kg.
- ❖ En ocasiones, se emplean capazos transportados al hombro. Evita realizar esta acción, pero en caso de hacerla, usa aquellos de tipo flexible con una base lo suficientemente ancha para evitar sobrepresión entre el hombro y la clavícula. Asimismo, si se trata de cajas, utiliza siempre un refuerzo acolchado en el hombro.



- ❖ Durante el transporte de los frutos, lleva las cargas pegadas al cuerpo a la altura de los codos, y las muñecas y brazos en la posición más recta posible.

- ✦ En caso de emplear las bolsas llamadas comúnmente *macacos*, adopta las siguientes pautas:
 - ✓ Dispón de acolchado en la cinta;
 - ✓ colócatelas de manera oblicua en forma de bandolera;
 - ✓ no las sobrecargues;
 - ✓ alternarla frecuentemente de hombro para distribuir el peso soportado por los mismos.
- ✦ Verifica siempre que el camino se encuentra libre de obstáculos antes de transportar los frutos hasta la zona de recogida, con objeto de evitar posibles tropiezos y caídas.

1.3 Movimientos repetidos y posturas forzadas

- ✦ Los **Movimientos repetidos** efectuados para el corte de los cítricos en la rama, utilizando tijeras o tenacillas de recogida, pueden ser un factor de riesgo añadido, según el ritmo de trabajo adoptado. Además, el uso incorrecto de los alicates de corte puede generar daños a nivel de los miembros superiores.

Riesgos

- ✦ Microtraumatismos en los miembros superiores por el uso repetido o inadecuado de las herramientas de corte. Por ejemplo, en el uso de la tijera de coger, que puede suponer sufrir lesiones en los brazos, las manos y las muñecas por la realización de dichos movimientos repetidos.

Medidas Preventivas

- ✦ Utiliza herramientas con mango ergonómico (ancho y con recubrimiento de goma) para mejorar la eficiencia y el rendimiento del corte. Es preferible que dispongan de leva que facilite la apertura entre el pulgar y el índice.
- ✦ Emplea, asimismo, herramientas de punta redondeada para evitar daños propios y a los cítricos recolectados.
- ✦ Mantén en buen estado el filo de la cuchilla de la zona de corte; evita el desgaste excesivo y en su caso, procede a su cambio o afilado.
- ✦ Usa las herramientas con la posición de la muñeca y del antebrazo rectos y alineados (posición neutra).





- ❖ Respetar las pausas establecidas en tu empresa o cambiar, si es posible, de tareas, empleando otros grupos musculares.
- ❖ Introducir las pausas activas en tu rutina diaria para estirar los músculos y prevenir lesiones.

• ATENCIÓN •

Las pausas activas son ejercicios que se realizan en breves períodos de tiempo, con el fin de compensar la exigencia de ciertos grupos musculares en el trabajo y colaborar con un desempeño más eficiente.

- ❖ **Posturas forzadas:** durante la recolección o el acarreo de las cargas, así como al apilar y vaciar las cajas y capazos una vez recogido el fruto, se efectúan posturas que suponen que diversas regiones anatómicas se encuentren sometidas a sobrecargas.
- ❖ Dichas posturas, que pueden generar lesiones, son las siguientes:
 - ✓ Permanecer muchas horas de pie (bipedestación prolongada), que se puede traducir en lumbalgias y varices.
 - ✓ Trabajar con los brazos por encima de los hombros para vaciar los capazos en las columnas de cajas, así como para acceder a frutos que se encuentran a más altura.
 - ✓ Adoptar posturas inadecuadas con las muñecas y los hombros durante las operaciones de recogida y vuelco de cajones y capazos.
 - ✓ Realizar extensiones del cuello de manera continua para visualizar las frutas.

Medidas Preventivas

- ❖ Durante la recogida, debes evitar la realización de estiramientos forzados para acceder a los cítricos, procurando estirar los brazos hasta un alcance adecuado.
- ❖ El empleo de banquetas, escaleras u otros medios auxiliares, impedirá que realices posturas forzadas por alcances a nivel de los brazos, el hombro y el cuello.
- ❖ La altura máxima de apilado será de 5 cajones para evitar una elevación excesiva de la carga y al mismo tiempo, las posturas forzadas en miembros superiores. Siempre que sea posible, coloca el género en una zona de alcance óptimo, pero en caso de tener que ubicarlo en un plano de trabajo por encima de los hombros, emplea escaleras.



- ✚ Con objeto de evitar lesiones debidas a la exposición a posturas forzadas o inadecuadas, es recomendable realizar ejercicios de estiramiento para relajar y fortalecer los grupos musculares (ver apartado de “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 21).

1.4 Equipos de protección individual

- ✚ La utilización del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.
- ✚ Mantén en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal que se te ha 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 de media caña con puntera reforzada para evitar golpes, torceduras o aplastamientos de los pies, entre otros.
- ✚ Este material se adaptará a las características del trabajo que haya de realizarse, por ejemplo, las botas altas de goma cuando exista agua, barro, etc.

Gafas de protección

- ✚ En las tareas recogida, para evitar proyecciones en el corte de los frutos, contactos con ramas y pinchazos con las hojas, se emplearán gafas de seguridad con protección lateral.

Guantes de seguridad

- ✚ Utiliza guantes de protección mecánica (de cuero, fibras textiles...), apropiados para evitar golpes, heridas y cortes durante las labores de recogida.

Cremas de protección

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



Ropa de alta visibilidad

- ✎ En aquellos casos en los que por el tipo de explotación, se lleven a cabo tareas en la cercanía de equipos móviles o se transite por caminos y por tanto, exista el riesgo de atropello; además, en el segundo caso, se recomienda formar barreras de obstáculos con los mismos cajones de la recolección.

Riesgos y medidas preventivas específicas

2.1 Uso de camiones, tractores y remolques

Riesgos

- ↘ Vuelcos de los vehículos de transporte utilizados por irregularidades y pendientes del terreno, parcelas que se encuentran a distinto nivel y debidos a sobrecargas de la mercancía.
- ↘ Atrapamientos en órganos de transmisión y partes móviles de los vehículos y maquinaria.
- ↘ Atropellos y colisiones durante las maniobras de recogida y almacenamiento de los frutos.
- ↘ Caídas desde las plataformas y remolques al colocar las cajas.
- ↘ Caídas de la persona que conduce al subir y bajar de la cabina de conducción.

Medidas Preventivas

- ↘ Recuerda que para la conducción y el manejo de los vehículos, es indispensable que dispongas del pertinente carné reglamentario y que cuando te desplaces por carretera, debes cumplir las normas del Código de Circulación. Asimismo, transita por los arcenes y recuerda conectar el girofaro y la conexión eléctrica de alumbrado para el remolque.
- ↘ Al principio de cada jornada, comprueba los dispositivos y elementos de seguridad, (señales acústicas y ópticas de maniobras), así como los de funcionamiento, que pueden poner en duda la seguridad del vehículo: neumáticos (en mal estado, pueden reventar y hacer perder el control del vehículo), niveles, frenos, etc.

En caso de detectar deficiencias, comunícalas y no asumas intervenciones o conductas sin garantías de seguridad.



- ❖ No efectúes operaciones de verificación de los niveles de aceite, de refrigerante o de limpieza del vehículo con el motor en marcha. Una vez hecho esto, vuelve a colocar todos los dispositivos de protección que hayan sido quitados temporalmente.
- ❖ De manera previa a la recogida, escoge el lugar más adecuado para el estacionamiento de las plataformas y vehículos de transporte, donde no existan zanjas ni taludes próximos y se facilite el acceso, evitando las pendientes y con los mismos perfectamente inmovilizados para evitar su desestabilización.

No obstante, en caso de tener que desarrollar labores próximas a zanjas o canales, mantén una distancia mínima de seguridad, ya que puede ceder el terreno y propiciar el vuelco de la máquina.
- ❖ Si la zona cuenta con pendiente o inclinación, deberás situarla en sentido descendente, de modo que si el apilado de la carga sufriese un desequilibrio, no caiga hacia la zona de carga, impidiendo un desplome intempestivo.
- ❖ Igualmente, si el desequilibrio es lateral, la carga de cajones se realizará por el lado contrario a la inclinación, de modo no se produzca la caída hacia el lado de la carga.
- ❖ Cuando conduzcas un tractor, recuerda que es fundamental que disponga de cabina o arco de seguridad; con respecto al arco de seguridad, ten en cuenta que impedirá que quedes aplastado en caso de vuelco por lo que nunca lo pliegues durante el uso del vehículo. Además, desplázate siempre con el cinturón de seguridad puesto, pues es obligatorio y además, va a evitar que salgas despedido en caso de vuelco.
- ❖ Recuerda que la toma de fuerza del tractor y las “transmisiones cardán” para accionar los aperos deben mantener sus resguardos en buen estado. No uses ropa suelta al aproximarte a los elementos y órganos de transmisión en movimiento.
- ❖ Ten siempre presente que está prohibido el transporte de personas en los tractores, plataformas o en la caja del camión durante la marcha.
- ❖ Realiza las maniobras de marcha atrás cuando tengas garantizada la visibilidad. En caso contrario, solicita ayuda de otra persona. Durante dicha maniobra se debe de garantizar que no existen personas en el entorno.
- ❖ Evita saltar al suelo desde la cabina de conducción, pues existe el peligro de engancharte la ropa o de tropezar y caer. Utiliza los peldaños y asideros dispuestos para tal función, empleando ambas manos. Asimismo, no subas ni bajes con el vehículo en marcha.



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

- ✎ Mantén los peldaños de acceso a la cabina de conducción limpios y secos de barro y suciedad. Además, limpia el piso del calzado antes de acceder al puesto de conducción, sobre todo en terrenos húmedos o embarrados.
- ✎ Cuida y revisa el estado del asiento, así como su efectividad para reducir la transmisión de vibraciones, apoyo lumbar, sujeción lateral, etc.

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 por medio de repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera una mejor tolerancia al calor. Es un proceso gradual que dura entre 1 y 2 semanas.
- ✎ En ausencias prolongadas, en torno a un mes, se pierde la aclimatación al mismo, por lo que se debe de 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, como las enfermedades cardiovasculares, las respiratorias, las renales o las cutáneas, entre otras.
 - ✓ Hipotermia por la realización de las tareas a bajas temperaturas.
 - ✓ Quemaduras o congelación de las partes del cuerpo expuestas a frío intenso (nariz, mejillas, orejas y manos).
- ⚠ Recuerda además, que el riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando hay fuerte viento, se usa ropa inadecuada, en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes, problemas de circulación, etc.) o cuando la ropa se encuentra mojada, produciendo una pérdida rápida de calor.

Medidas Preventivas

- ⚠ En el caso de algunas variedades, la recolección comienza al final del verano, durante los meses de septiembre y octubre. Por ello, a continuación, se muestran recomendaciones en relación con los trabajos a la intemperie desarrollados en días calurosos:
- ✓ Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y el cuerpo mediante el uso de gorras, 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 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.
 - ✓ Usa crema solar con factor de protección alto.



- ✚ Cuando los trabajos llevados a cabo a la intemperie son en invierno, una de las mejores maneras de prevenir las lesiones causadas por el frío es el uso de ropa adecuada a las condiciones climatológicas:
 - ✓ En días de frío extremo, lleva un gorro que te cubra las orejas, bufanda, guantes y calcetines de lana.
 - ✓ Mantén tu piel seca. La piel mojada se congela más rápido que la seca.
 - ✓ Toma agua y bebidas templadas de forma regular para evitar la deshidratación.
 - ✓ Recuerda la prohibición de beber alcohol. Además, evita tomar bebidas con cafeína, ya que su uso inadecuado aumenta nuestro metabolismo produciendo la pérdida rápida de calor.
 - ✓ Realiza comidas de alto poder energético, variadas y de pequeña cantidad de manera frecuente.

- ✚ En caso de permanecer a la intemperie y producirse una tormenta, sitúate en las zonas menos elevadas del terreno, lejos de objetos que se eleven (árboles, postes...), colocado "en cuclillas" y con los pies juntos.

Ejercicios de estiramiento y relajación

Como se ha indicado, en la recolección o recogida de los cítricos, se presentan situaciones que suponen la aparición de posturas forzadas, movimientos repetidos y trabajos manuales con pesos destacables.

Con el fin de evitar la aparición 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 han 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 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 útiles de corte y los alcances a las ramas superiores requieren un esfuerzo a la musculatura de brazos y los hombros. La práctica de los ejercicios de extremidad superior está indicada 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 la muñeca y los antebrazos

La extensión es un movimiento que aproxima el dorso de la mano a la cara posterior del antebrazo, mientras que la flexión acerca la palma de la mano a la cara anterior del mismo.



Para realizar ambos ejercicios, estira el brazo y ayúdate de la mano que no vas a trabajar en ese instante para extender la otra, ya sea de los dedos hacia arriba en el movimiento de extensión o bien, del dorso de la mano para abajo en el de flexión.



Repite el ejercicio con ambas manos. 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.

Estiramiento de las cervicales

- ❖ Procura hacer estos ejercicios lentamente, ya que la tensión muscular puede provocar mareos.
- ❖ Extiende hacia arriba con la cabeza, metiendo un poco el mentón hacia dentro y mantén el estiramiento.
- ❖ Debes notar tensión en la parte posterior del cuello.



- ❖ Pon tus dos manos, una encima de la otra en el pecho, justo donde termina el cuello, sin presionar la clavícula.
- ❖ A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo.
- ❖ Cuando tengas el punto de tensión, gira la cabeza hacia el lado contrario al que tienes situadas las manos e inclina la cabeza hacia atrás como si quisieras alejar la oreja de las manos.
- ❖ Repite el ejercicio en ambos lados.



- ✦ Sitúa la mano en el lateral de la cabeza, por encima de la oreja con la palma abierta. Mantén el otro brazo recto con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.
- ✦ Inclina suavemente la cabeza, acercando tu oreja al hombro y mantén dicha postura unos segundos.
- ✦ Repite el ejercicio en ambos lados.



- ✦ Sitúa la mano con la palma abierta por detrás de la cabeza y los dedos orientados hacia abajo.
- ✦ Mantén el otro brazo recto, con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.
- ✦ Inclina suavemente la cabeza, acercando la punta de la nariz la axila.
- ✦ Repite el ejercicio en ambos lados.



ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



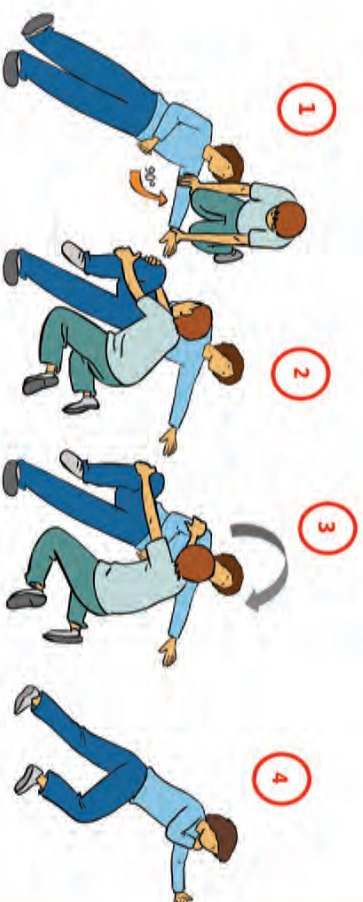
EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61

PRINCIPIOS GENERALES



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

POSICIÓN DE SEGURIDAD



LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acústale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflojale la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



NO

HERIDAS

- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



QUEMADURAS

- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**
91 562 04 20

Edita:

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-6255-2022

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es