



# Manual de seguridad y salud en invernaderos



**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 SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023





# Índice

<b>1. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES .....</b>	<b>03</b>
Condiciones de trabajo en el invernadero .....	03
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas .....	05
Equipos de trabajo manuales y herramientas manuales .....	06
Protección individual .....	07
<b>2. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECIFICAS .....</b>	<b>09</b>
Maquinaria .....	09
Trabajos en altura .....	10
Transpaletas y carretillas elevadoras .....	11
Exposición a temperaturas ambientales extremas .....	13
Aplicación de productos fitosanitarios .....	14
<b>3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN.....</b>	<b>17</b>
<b>4. PRIMEROS AUXILIOS .....</b>	<b>21</b>



# Riesgos y medidas preventivas generales

## Condiciones de trabajo en el invernadero

### RIESGOS

- Tropiezos y resbalones por suelos irregulares, bien sea porque estos no están compactados, debido a la presencia de caballones o por ser zonas de transición entre el pasillo y las líneas, así como por la presencia de restos de poda, alambres y gomas de riego en zonas de paso.

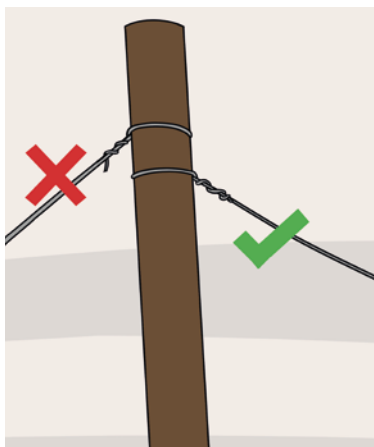


- Golpes contra objetos presentes en las zonas de paso y de trabajo, como las cajas de campo y palés, o debido a apilamientos en los pasillos, así como contra las manivelas de apertura de la ventilación.
- Cortes y pinchazos con los extremos de los alambres utilizados para elaborar emparrillados y estructuras de apoyo, además de los útiles usados para la recolección y la poda.
- Atropellos debidos a la realización de las tareas en lugares por donde se desplazan vehículos o equipos automotores, así como por los carros que discurren por carriles.
- Proyecciones de partículas durante la realización de cortes de ramas, alambres, la recogida de restos, etc.
- Tropiezos con los carriles y los carros que circulan por ellos, en caso de existir esta instalación, durante los desplazamientos por las líneas o los laterales del pasillo principal.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Presta atención al transitar por zonas con suelos irregulares, pues puedes sufrir un tropiezo y caer. Desplázate siempre por las calles o pasillos.

- Mantén despejadas las zonas de paso de restos de poda, cajas, mangueras, o palés. Almacena los diferentes materiales que utilizas en los lugares destinados a tal fin. No obstante, si tienes que dejar elementos en dichas zonas, procura mantener el espacio suficiente para poder pasar con comodidad sin sufrir riesgos. Además, ubícalos en zonas visibles para evitar tropiezos.
- Distribuye las gomas y conductos de riego, según las indicaciones recibidas, evitando que crucen zonas de paso.
- En caso de encontrar extremos de alambres sueltos, protégelos enrollándolos sobre los mismos para evitar pinchazos y cortes.



- Cuando muevas la manivela de apertura de la ventilación, colócate de frente a ella para que si esta retrocede no te golpee en la cara. Presta atención al estado de sus elementos y avisa si están en mal estado con objeto de que sean reparados.



- Mantén tus herramientas en buen estado y afiladas.
- Emplea guantes de protección durante las tareas de corte y manejo de alambres.
- Cuando te desplaces por el invernadero, asegúrate de que los pasillos están libres de circulación de transpaletas, carros y carretillas, evitando posibles atropellos.
- Ten en cuenta que durante las labores de entutorado, destalle o recolección puede ser necesario usar pantallas o gafas de protección para evitar golpes con ramas.
- Mantén despejados los carriles de restos de poda para facilitar su visibilidad. Extrema las precauciones cuando realices tareas por las inmediaciones.

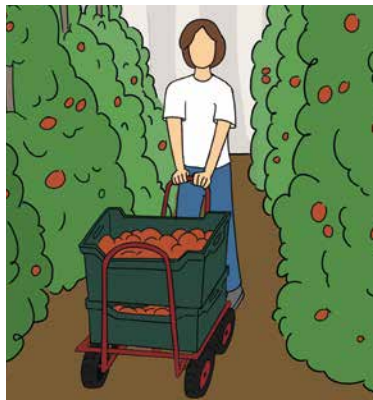
### Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

#### RIESGOS

- Sobreesfuerzos debidos al manejo de cajas de campo de forma continua y al montaje del palé o durante la utilización de utensilios. También en el empuje o arrastre de cargas elevadas (carros, bastidores, etc.).
- Lesiones provocadas por la adopción de posturas forzadas como trabajar con el tronco flexionado, de rodillas o en postura de agachado (siembra y plantación, colocación de los hilos del tutorado, corte de tallos y hojas, y la recolección), con los brazos por encima de los hombros cuando la planta supera la altura de la persona, o de pie, al eliminar las matas o la recolección del fruto, así como por la realización de movimientos repetitivos (corte de tallos y entutorado de la planta, por ejemplo).

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Antes de mover una carga, prepara la tarea: dispón de medios auxiliares para su manejo como los carros de recolección o las transpaletas, avisa a las personas que trabajan contigo si la carga es muy pesada o muy grande para un manejo seguro, comprueba que el camino está libre de obstáculos y si es necesario, repártela en cargas más pequeñas, aunque suponga más desplazamientos.
- Recuerda que los carros se manipulan más fácilmente empujándolos que tirando de ellos.



- Durante la manipulación de objetos, 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.

✓ No realices movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, por ejemplo, en el paletizado, al colocar el género en las cajas del carro o en la manipulación de los palés. Mueve los pies en vez de la cintura.

- Elige las herramientas adecuadas para cada trabajo y desecha aquellas que estén en mal estado, sobre todo en los casos en los cuales haya que realizar cortes o trabajos de fuerza. Reducirás los esfuerzos y el riesgo de cortarte.
- Si tienes que trabajar por encima de tu cabeza, ayúdate de equipos para trabajar más alto, como pueden ser las escaleras manuales o las plataformas, entre otros.
- Cuando la tarea asignada suponga estar durante un tiempo prolongado en cuclillas o en posición de agachado, como en el destallado o deshojado, alterna con otras, siempre que sea posible.



- Procura no mantener la misma postura durante un tiempo largo. Alterna dicha postura de forma regular y ayúdate de equipos o elementos que puedan facilitarte la tarea.
- En las tareas en las que tengas que repetir el mismo movimiento muchas veces, procura intercambiar la mano con la que haces el trabajo, siempre que sea posible, alterna dichas tareas y no olvides que realizar estiramientos podrá ayudar a cuidar tus articulaciones.

## Equipos de trabajo manuales y herramientas manuales

### RIESGOS

- Cortes por la utilización de tijeras o navajas para quitar tallos, hojas o para la recolección, así como al final de la cosecha para el corte de las plantas.
- Caídas de las herramientas durante su manipulación en las tareas de corte.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Durante el manejo de herramientas manuales, como las tijeras y las navajas, mantén la mano y el antebrazo alineados, en posición neutra, evitando flexionar la muñeca.



- Lleva a cabo los desplazamientos por el invernadero de forma segura, protegiendo las zonas cortantes y punzantes, bien mediante fundas, guardadas en cajas o cualquier otra forma que no suponga un riesgo. Nunca llesves nada cortante o punzante en los bolsillos.
- Cuando termines de usar las herramientas, guárdalas en un lugar seguro, ordenadas y sin que puedan caer y golpear a alguien.
- Mantén las herramientas en buen estado y si detectas anomalías, comunícalo. Cuida el afilado, el engrase y la limpieza:
  - ✓ un mango o un filo en mal estado, te obliga a realizar más fuerza, pueden resbalar, romperse e incluso provocar cortes o la rotura de la herramienta;
  - ✓ una rueda con un inflado inadecuado, dificulta el trabajo con un carro de mano. Además, puede provocar la pérdida del control de este o incluso su rotura.
- Durante el corte de las ramas o la recogida de vegetales y materiales, es posible golpearse en la cara u ojos con los mismos o que haya proyecciones de trozos de plantas, piedras o polvo. Además del uso de protección ocular, como se indicó anteriormente, evita tocarte la cara, ya que lo habitual es que tengas las manos sucias o con restos y puede agravarse la lesión producida.
- Para la retirada de los restos vegetales, recuerda que es recomendable el uso de medios mecánicos preferentemente.

### Protección individual

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

- El equipo de protección se debe mantener en perfecto estado de conservación, solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.
- Sigue siempre las indicaciones del manual del equipo durante su uso y mantenimiento.

### Calzado de seguridad

Es necesario el empleo de calzado de seguridad con puntera reforzada para evitar golpes, torceduras o aplastamientos de los pies, entre otros riesgos. Este material se adaptará a las personas y a las características del trabajo que haya de realizarse.

### Gafas de protección o pantalla facial

En las tareas de reparación de plástico, evitarás las proyecciones y pinchazos de alambres, utilizando las gafas contra impactos con protección lateral o pantallas faciales. También recuerda usarlas cuando exista riesgo de proyección de partículas al realizar cortes de ramas o restos vegetales.

### Guantes de seguridad

Utiliza guantes de protección mecánica (de cuero, fibras textiles...) para la manipulación de equipos de trabajo, cajas y herramientas manuales, pues son apropiados para evitar golpes, heridas y cortes, como en tareas con uso de tijeras o navajas para quitar tallos, hojas o frutos defectuosos.

En caso de manipular algún producto químico, se emplearán guantes de protección frente a riesgos químicos, que se caracterizan por ser impermeables.

### Protección de las vías respiratorias

Usa protección de las vías respiratorias en caso de aplicar los productos fitosanitarios, como las mascarillas o máscaras con filtro específico contra productos químicos y materia particulada.

### Protección individual anticaídas

Emplea este tipo de protección, según lo indicado en tu Evaluación de Riesgos, cuando tengas que acceder a las partes altas del invernadero para realizar tareas de mantenimiento, como el blanqueo y la reparación del plástico.

# Riesgos y medidas preventivas específicas

## Maquinaria

### RIESGOS

- Caídas de personas por vuelco de la plataforma al circular por zonas irregulares o desniveles, al permanecer sobre las barandillas de protección durante su utilización o por intentar acceder a zonas más elevadas abandonando el perímetro de la plataforma.
- Atrapamientos con partes móviles no protegidas de los carros y con los brazos de la plataforma elevadora.
- Atropellos o golpes del personal por la proximidad a los vehículos automotores.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza los equipos siguiendo las instrucciones del fabricante y en caso de anomalía en el funcionamiento, comunícalo inmediatamente sin realizar ninguna intervención.
- Las operaciones de mantenimiento, ajuste, revisión o reparación de los equipos de trabajo se realizarán con el equipo desconectado y tomando las medidas preventivas adecuadas. Dichas operaciones las llevará a cabo el personal autorizado.
- No retires los elementos de protección de los equipos de trabajo. En caso de que se haya hecho, por ejemplo, para realizar tareas de mantenimiento, cerciórate antes de trabajar que están todos instalados de nuevo.
- Reconoce previamente el terreno por donde haya de desplazarse la plataforma y ten especial precaución con el desnivel al pasar de la línea al pasillo.
- Antes de elevarla, asegúrate de que las protecciones están colocadas (barandillas, barra de seguridad, puertas...).

- No arranques ni pares bruscamente, ya que ello puede provocar el vuelco del equipo.



- Nunca prolongues el alcance de la máquina con medios auxiliares como escaleras, cubos o cajas y mantén siempre el cuerpo dentro del perímetro de la plataforma.

## Trabajos en altura

### RIESGOS

- Caídas desde las plataformas elevadoras o las escaleras manuales, así como desde las cubiertas de los invernaderos, sin protección perimetral, al realizar trabajos en ellos.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- Durante las operaciones de entutorado o de acceso a las partes altas de las plantas, no utilices accesorios que no están destinados a elevar tu posición, como las cajas de campo, por ejemplo. Usa plataformas u otros elementos que ofrezcan estabilidad y en caso de emplear bancos de trabajo, comprueba que están en buen estado antes de su uso.
- Cuando vayas a usar escaleras de mano, verifica previamente su correcto estado y el de sus elementos.
- Procura apoyarlas siempre sobre superficies niveladas no deslizantes y con total estabilidad. En caso necesario, pide ayuda a otra persona para su fijación mientras la utilizas.
- Colócalas dejando un metro por encima del punto de apoyo superior.
- Recuerda que solo debe haber una persona subida en la escalera y trabajar dentro del ancho de la misma.
- Asciende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños, y no a los largueros, y siempre de frente a las mismas, sin permanecer en el último peldaño durante la realización de las tareas.



- Cuando tengas que moverla, bájate de la misma y desplázate desde el suelo. Nunca con alguien subido.
- En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por una escalera.
- Evita usar las escaleras de tijera como escalera de apoyo y observa que siempre esté estirada totalmente la cadena interior. Ponla de forma paralela al lugar de trabajo y lo más cercana que puedas.
- Cuando tengas que realizar alguna reparación, tareas de blanqueo o el mantenimiento de la cubierta del invernadero, observa y reconoce las zonas antes de acceder a las mismas, sigue el procedimiento de trabajo establecido para ello y utiliza los equipos de protección individual indicados en tu Evaluación de Riesgos para realizar trabajos en altura.
- Protege la zona de trabajo cuando estés sobre la cubierta para evitar la caída de los objetos sobre las personas que trabajan contigo.

### Transpaletas y carretillas elevadoras

#### RIESGOS

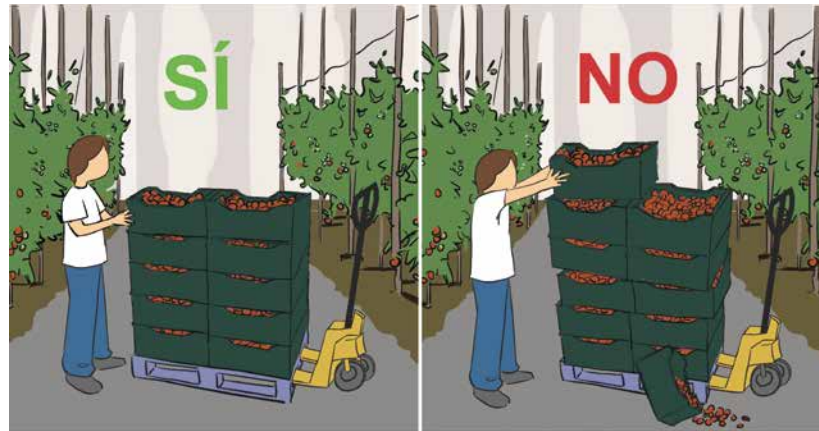
- Atropellos y atrapamientos por la carretilla mientras se transita por los pasillos o las zonas de almacenamiento del invernadero.



- Vuelco de carretillas durante el desplazamiento por el invernadero.
- Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debidos a sobreesfuerzos por las posturas inadecuadas adoptadas durante el manejo de la transpaleta, por ejemplo, al ubicarse detrás de la misma y moverla empujándola desde esa posición.
- Caída de las mercancías transportadas por peso excesivo, realizar el traslado de manera incorrecta o al no haber equilibrado la carga.

### Medidas Preventivas

- Recuerda que para poder conducir una carretilla elevadora has de tener autorización y cualificación, y usarla única y exclusivamente en las funciones y trabajos para los que ha sido diseñada.
- Respeta los límites de velocidad indicados para circular por el interior del invernadero, con una visión completa de la trayectoria durante el desplazamiento.
- Nunca eleves o transportes personas encima; ten en cuenta que tampoco está permitido el uso de plataformas acopladas a la carretilla para elevarlas.
- Durante la circulación, usa el cinturón de seguridad o dispositivo de retención y mantén siempre los pies, las manos y en general, todo el cuerpo, dentro del área prevista para ello.
- Circula siempre con las horquillas en posición baja, a una distancia de entre 15 y 25 cm del suelo.
- Asegúrate de que no hay personas en la zona próxima a la máquina o entre esta y su carga.
- En caso de atravesar zonas con poca visibilidad, reduce la velocidad ante la posible presencia de personas en lugares próximos a las mismas. También en las intersecciones y los cruces por pasillos; utiliza el claxon en los mismos.
- No abandones la carretilla en cualquier lugar durante los descansos o al salir del trabajo; déjala en los lugares establecidos para ello.
- Conduce la transpaleta manual tirando de ella con una mano por la empuñadura, habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto.
- Procura que tu brazo y la barra de tracción constituyan una línea recta.
- 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 has equilibrado las cargas y que se encuentran perfectamente flejadas cuando sea posible.



- Asegúrate de que el peso a levantar es apropiado para su capacidad y que la traspaleta a su vez, es también la precisa para el que debe soportar.
- Mira en el sentido de la marcha y conserva siempre una buena visibilidad del recorrido.

### 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.
- Los riesgos más comunes debidos a la realización de trabajos en el invernadero, son los siguientes:
  - ✓ Estrés térmico, calambres, agotamiento y golpe de calor causados por los efectos 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 y velocidad del aire).
  - ✓ Un exceso de calor en el organismo, que puede agravar dolencias previas como las enfermedades cardiovasculares, las respiratorias, las renales o las cutáneas, entre otras.



## Medidas Preventivas

- La carga solar sobre las cubiertas del invernadero junto con la poca ventilación existente, pueden generar un aumento de la temperatura y la humedad en su interior, que podría traducirse en accidentes por calor. Por ello:

- ✓ Usa ropa adecuada; viste ropa amplia de tejido ligero y transpirable.

- ✓ 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.

- ✓ Organiza el trabajo para que las tareas de mayor carga física se hagan a primera hora de la mañana o última de la tarde donde las temperaturas son más bajas.

- ✓ Busca zonas de sombra a la hora de llevar a cabo los descansos. Es recomendable que sepas donde están para realizar dichos descansos o por si tienes que prestar asistencia a personas que hayan sufrido accidentes por calor.

- ✓ Enfría a la víctima rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría, abanicándolo, etc. Cuando la temperatura corporal se encuentre por encima de 40,5° C se debe pedir ayuda médica de urgencia.

## Aplicación de productos fitosanitarios

### RIESGOS

- Inhalación de gases o vapores al manejar los productos químicos.
- Proyección de partículas durante los trasvases de las mezclas.
- Incendios y explosiones en el almacenamiento de productos fitosanitarios.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

#### **Almacenamiento de abonos y fitosanitarios**

- Los pesticidas deben almacenarse por grupos, de acuerdo a sus diferentes categorías de peligrosidad (inflamabilidad, combustibilidad, corrosividad, toxicidad, etc.) e incompatibilidad. No almacenes abonos y plaguicidas juntos.
- Los productos han de estar protegidos de las temperaturas extremas y la humedad. Ubícalos en zonas con ventilación.
- Conserva los productos en sus envases de origen, bien cerrados, con sus etiquetas y ordenados por categorías. No utilices envases de uso doméstico para almacenar plaguicidas, ya que pueden llevar a confundir estos con alimentos o bebidas.



- El manejo de abonos nitrogenados puede causar daños en la piel debido a su acción caustica. Utiliza guantes de protección cuando los manipules.

#### **Manejo de fitosanitarios**

- Recuerda que para aplicar fitosanitarios debes disponer de la acreditación necesaria, el carné de manipulador de productos fitosanitarios, según los siguientes niveles: básico, cualificado, fumigador.
- Realiza las operaciones de medición, vertido, mezcla y carga del producto al aire libre o en un local bien ventilado, siempre siguiendo las instrucciones y respetando las dosis y diluciones recomendadas.



- Recuerda que una dosis mayor no supone un mejor resultado, sino mayor peligro.
- En cuanto a los trasvases, usa embudos, que serán específicos para llevar a cabo esas tareas, a fin de llenar los recipientes y procura si es posible, que se trate de pequeñas cantidades, empleando grifos reguladores o sistemas mecánicos de bombeo para ello.
- Utiliza equipos de pulverización o espolvoreo adecuados y en buen estado. Antes de trabajar, verifica que funcionan de manera correcta y pide que se retiren aquellos que tengan derrames, escapes o cualquier avería que pueda suponer un riesgo.
- Nunca soples o aspiras con la boca los aparatos de aplicación si se han obstruido.



- Lleva la ropa de trabajo establecida para ello, que cubra la mayor parte del cuerpo, sin dejar zonas expuestas a un posible contacto con los productos, así como los epis señalados (guantes largos, botas altas y mascarilla o máscara facial, y nunca con pañuelos o similares); sigue las recomendaciones indicadas en las Fichas de seguridad de los productos utilizados.
- No comas ni bebas durante la realización de la fumigación.
- Una vez finalizada la jornada de trabajo, dúchate con agua y jabón, y lava la ropa de trabajo separada del resto para evitar la contaminación. Asimismo, deja todo en lugares ventilados y diferentes de donde se guarda la ropa habitual.
- Recuerda que los envases vacíos se deben gestionar como residuos. No los destruyas o elimines.
- Respeta los plazos de seguridad indicados por la empresa fabricante del producto, tras realizar la aplicación del mismo.

# Ejercicios de estiramiento y relajación

Con el fin de evitar la aparición de trastornos musculoesqueléticos, es recomendable estirar siempre antes y después de la actividad física a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Estos ejercicios se han de realizar de forma suave, lenta, progresiva y controlada, respetando siempre el límite del no dolor.

Para su realización, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:

- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento de forma progresiva hasta percibir una sensación de tensión entre ligera y moderada.
- ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos, como mínimo.
- ✓ Volver de forma paulatina a la posición original y repetir el estiramiento.

A continuación, se muestra una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse durante la realización de las tareas propias del invernadero:

## a) Ejercicios de espalda

Flexiona el tronco hacia adelante intentando tocar los dedos de los pies con los de las manos y mantén esa posición alrededor de 5 segundos.



De pie, con las piernas separadas, coloca las manos en la parte baja de la espalda con los codos flexionados y empuja la cintura.

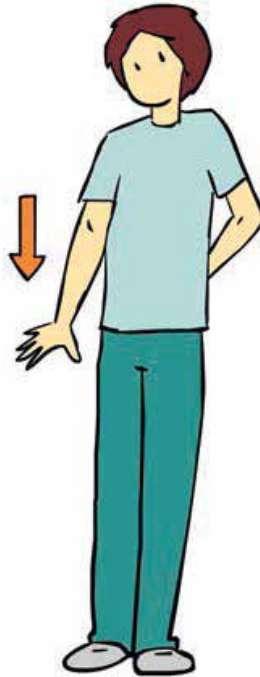


### b) Extremidades superiores

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, tira suavemente en horizontal hacia el hombro contrario.



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



### Estiramientos de muñeca y antebrazos

Eleva los dos brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia abajo. 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.



### c) Extremidades inferiores

De pie, flexiona la rodilla, sujeta el pie con la mano del mismo lado y tira de él hacia atrás con la espalda recta. Mantén esta posición unos segundos notando la tensión en la cara anterior del muslo.

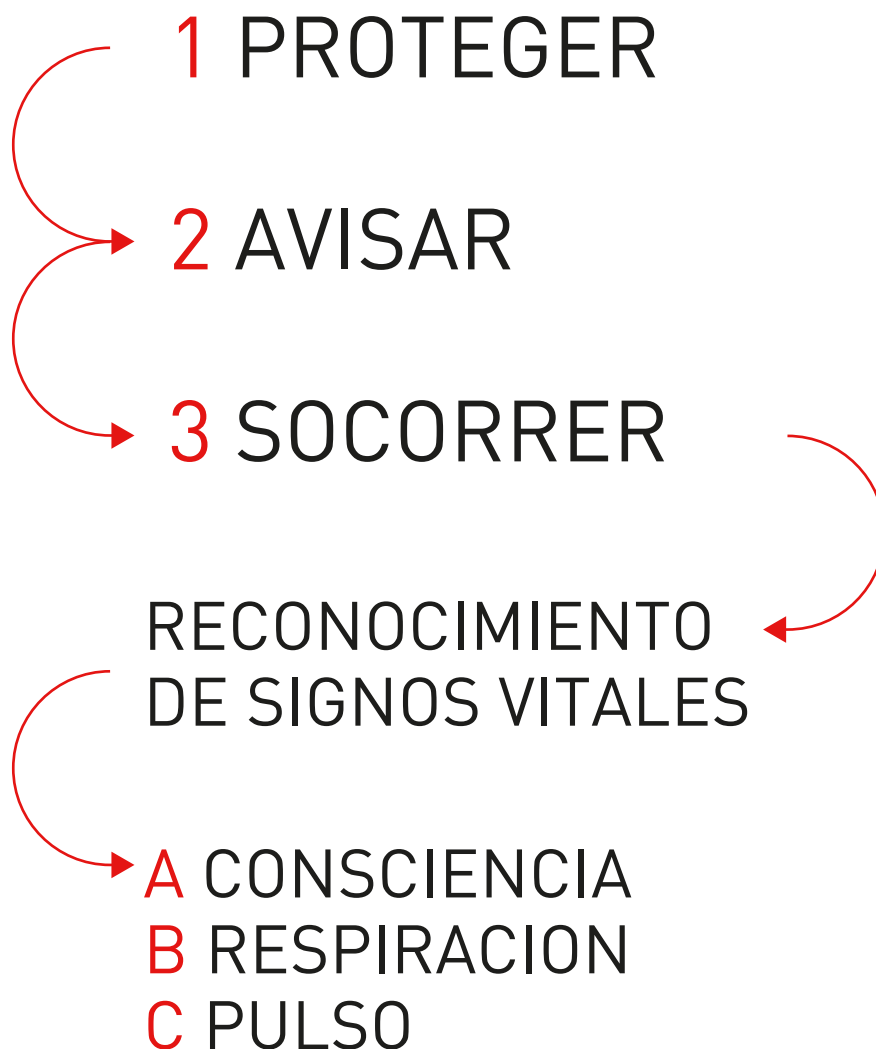


De pie, con las piernas rectas, cruza una pierna por delante de la otra con el tobillo flexionado y flexiona el tronco hasta notar tensión en la cara posterior del muslo.



# Primeros auxilios

Actuación en caso de accidente



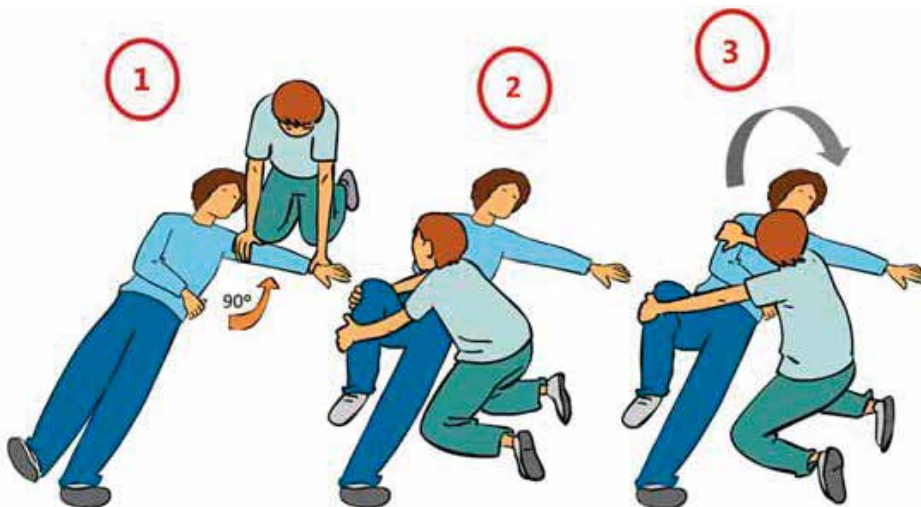
RECUERDA QUE A LA VÍCTIMA HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.  
NO TRASLADARLA CON URGENCIA.

## POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD

Si bien, no se reconoce una posición perfecta para todas las víctimas, en general, esta 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.
- ✓ Cogerle por debajo de la rodilla y del hombro más alejado para girarlo hacia ti 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, a que se debe la emergencia y el lugar en el que se encuentra.

## GOLPES Y CONTUSIONES

### *Pautas de actuación*

En general, la atención urgente que se puede prestar en el primer instante 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, solo servirá para desencadenar complicaciones y despertar dolor.

No obstante, se debe tener en cuenta que ante una situación de riesgo vital se ha de 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 retirar a la víctima cualquier objeto como relojes, anillos o pulseras que pudiera llevar.



## 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, así como si precisa sutura o tratamiento quirúrgico.



## RIESGO DE PICADURAS Y MORDEDURAS

### *Riesgos*

Las picaduras de abejas, arañas o avispas pueden ser graves, sobre todo en personas alérgicas al veneno de estos insectos. También existe el riesgo de sufrir mordeduras de animales venenosos presentes propios de la zona de ubicación del invernadero.

Pueden manifestarse de forma local o general:

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

✓ Si se muestra 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.

### ***Medidas preventivas***

Evita vestir con ropa de colores vivos, ya que puede atraer a abejas y avispas.

Utiliza, si es necesario, productos repelentes de protección personal (crema o spray).

En caso de picadura, el primer paso será tranquilizar a la persona afectada, proporcionándole reposo.

Si el aguijón está visible, intenta sacarlo con un alfiler o pinzas, en su caso, y una vez extraído, aplica sobre la picadura un trozo de tela impregnada con agua fría o amoníaco. Cuando sea imposible extraerlo, vierte sobre la picadura bicarbonato con agua.

Acude rápidamente a un centro de salud si la picadura o mordedura es de un animal venenoso.

## **CUERPOS EXTRAÑOS**

### ***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.

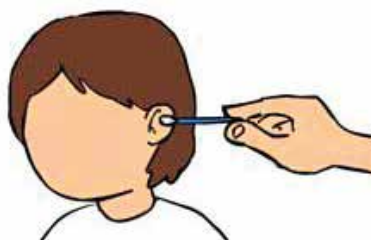
### ***Cuerpo extraño en la nariz***

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, solo 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. De seguir 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-6337-2023

**Imprime:**

Alprint Soluciones Gráficas, S.L.





**FREMAP**

*Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61*

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

<http://prevencion.fremap.es>