

Manual de seguridad y salud en jardinería



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 ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

Presentación	3
1. El centro de trabajo: condiciones y riesgos comunes	5
1.1 El acceso al centro.....	5
1.2 Desplazamiento por el jardín	7
2. Conservación de parterres	9
3. Trabajos de riego.....	13
3.1 Riego manual	13
3.2 Riego automático	14
4. Tareas con riesgos especiales: podas y talas	17
4.1 Podas.....	17
4.2 Talas	18
5. Herramientas y equipos de trabajo.....	21
5.1 Herramientas manuales	21
5.2 Escaleras de mano	22
5.3 Herramientas portátiles eléctricas y de combustión	24
5.4 La desbrozadora	26
5.5 La motosierra	27
5.6 Equipos automotores y remolques.....	29
6. Trabajos con fitosanitarios	33
7. Trabajos a la intemperie	35
8. Riesgo de picaduras y mordeduras	39
9. Ejercicios de estiramiento y relajación	41
Ante un accidente,¿qué debemos hacer?.....	45



Presentación

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este manual que pretende dar a las personas que se dedican a las tareas de jardinería, los riesgos a los que están expuestos y las medidas preventivas que pueden adoptar para evitarlos.

Consideraremos factores de riesgo desde la entrada al centro de trabajo, hasta las labores propias del puesto, pasando por aspectos como el riego, el empleo de productos fitosanitarios o el uso de los equipos de trabajo necesarios para llevar a cabo sus tareas. Por ello, esta publicación aporta medidas preventivas y buenas prácticas que podrán mejorar las condiciones de seguridad y salud de las personas que trabajan en esta actividad.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que el presente manual contribuya a que gocen de un mejor nivel de seguridad y, por tanto, de una mejor salud.

El centro de trabajo: condiciones y riesgos comunes

1.1 El acceso al centro

- ✚ Los trabajos de jardinería suponen habitualmente, tener que desplazarse desde el almacén de la empresa hasta el jardín a cuidar con las herramientas, los equipos y los productos necesarios para la realización de las tareas. Esto supone, en la mayor parte de los casos, transitar en un vehículo (coche, furgón o camión) junto con los elementos antes citados y en algunos casos, sin una separación física entre los ocupantes del vehículo y la carga transportada.
- ✚ Por otro lado, en ocasiones, el jardín se encuentra en lugares a los cuales se accede por caminos no asfaltados, donde el riesgo de sufrir un vuelco o un golpe debido al mal estado del piso se agrava.
- ✚ Una vez se llega al punto de trabajo, es posible que no se pueda acceder con el vehículo hasta él, lo que supone tener que aparcar y realizar el último desplazamiento a pie, teniendo que repetirlo en el caso de que sea necesario acarrear herramientas, equipos o productos.

Riesgos

- ✚ Colisiones entre vehículos durante los traslados a los diferentes tajos, tanto desde la empresa, como desde el almacén o el domicilio propio.
- ✚ Golpes con la carga transportada: estas suponen un riesgo debido a que pueden desplazarse, situación que se agrava en el caso de producirse un accidente de tráfico.
- ✚ Atropellos de personas al cruzar vías de circulación durante la realización de los trabajos, así como al desplazarse hasta el tajo.
- ✚ Caídas por tropiezos debidos a las irregularidades del suelo y a los desniveles en las zonas de trabajo.



Medidas Preventivas

- ❖ Ten presente que manejas un vehículo que pesa más y reacciona peor que un turismo, por lo que considera la velocidad a la que realizas las maniobras y planéalas con tiempo suficiente. Aumenta la distancia de seguridad para darte un mayor tiempo de reacción y evita los acelerones y frenazos bruscos. Además, respeta las normas de circulación, los carriles destinados exclusivamente para el desplazamiento de vehículos y las zonas de aparcamiento establecidas; conducir y aparcar fuera de estos límites puede ponerte en peligro a ti o al resto de peatones.

- ❖ Asegúrate de que la carga transportada no puede desplazarse durante el traslado, dado que podría golpear a las personas que viajan en el vehículo. Siempre es preferible utilizar vehículos que tengan separación física entre carga y el pasaje, para evitar que esta pueda golpearles en caso de accidente. Recuerda que la carga ha de ir correctamente sujeta en función de sus características y dimensiones y que puedes ayudarte de elementos auxiliares para el amarre como las cintas de trincaje con tensor, por ejemplo. En el caso de cargas que pudieran romperse y derramarse, es conveniente el uso de cajas, bidones o envases donde se puedan introducir, actuando como contenedores, lo que reducirá los movimientos durante su transporte y derrames en caso de rotura.



- ❖ Si tienes que aparcar lejos del jardín y necesitas ir y volver del vehículo con los equipos de trabajo o materiales, extrema las precauciones cuando tengas que cruzar vías de circulación. Utiliza en caso de que los haya, los pasos de peatones y equipos que te faciliten el desplazamiento de cargas, como las carretillas de mano. Así, evitarás riesgos para tu espalda, reducirás el número de veces que tendrás que ir al vehículo y la carga no interferirá con tu visión.



- ❖ Habitualmente, las zonas de trabajo cuentan con un suelo irregular, por lo que si no prestas atención al transitar por ellas, puedes sufrir un tropiezo y caer. No acortes los desplazamientos saltando muros, zanjas o balates para evitar una posible caída.

1.2 Desplazamiento por el jardín

- ✚ Los jardines presentan disposiciones muy diversas en función de donde se localicen y con qué criterios se hayan diseñado. Pueden encontrarse en núcleos urbanos o no, tener los pasos asfaltados o estar al natural, ser llanos o presentar desniveles abruptos y carecer de estabilidad, en función del nivel de agua, y de la composición y naturaleza del suelo.

Riesgos

- ✚ Caídas debidas a tropiezos con objetos presentes en zonas de paso, al subir o bajar escaleras o desniveles, por resbalones debido a las condiciones del suelo, etc.
- ✚ Golpes y cortes con elementos del jardín, equipos, herramientas u otros.
- ✚ Accidentes durante la conducción de los equipos de trabajo.
- ✚ Atropellos por equipos de trabajo y vehículos durante la realización de las tareas.

Medidas Preventivas

- ✚ Desplázate por los carriles o caminos, si existen. Habitualmente son menos resbaladizos y suelen tener una superficie más regular.
- ✚ Cuando tengas que dejar elementos en zonas de paso, procura mantener el espacio suficiente para poder pasar con comodidad sin sufrir riesgos. Además, ubícalos en zonas visibles para evitar tropiezos.
- ✚ En los jardines es fácil encontrar zonas de barro o suelo mojado; emplea calzado adecuado como las botas de caña alta e impermeables y vigila su estado.

- ✚ Es posible que tengas que conducir equipos de trabajo tales como tractores, máquinas corta césped, moto azadas, etc. Aunque luego se incidirá en esta cuestión, recuerda que debes conducir a una velocidad adecuada y con precaución para evitar vuelcos y atropellos.





- ⚠ No atajes por los caminos que usen los equipos de trabajo, y si no tienes otra posibilidad, hazlo cuando tengas seguridad de que la persona que conduce el vehículo te ha visto.
- ⚠ En los trabajos en zonas próximas a vías de circulación, utiliza elementos de señalización para que los vehículos se percaten de tu presencia trabajando en esa zona y puedan adecuar su velocidad y usa elementos reflectantes para ser más visible.

Conservación de parterres

- ✚ Los trabajos de jardinería se realizan en diferentes tipos de parterres, en función de la tipología mayoritaria de plantas presentes en él: plantas florales, de pradera o forestales.
- ✚ Cada uno de estos parterres requiere de unas labores de cuidado diferentes por las características de las plantas en ellos dispuestas, así como el uso de equipos automotores o de herramientas manuales, en su caso, si bien, los riesgos existentes son similares.

Riesgos

- ✚ Cortes y pinchazos con elementos vegetales (espinas, ramas, hojas puntiagudas) y utensilios de trabajo con filo.
- ✚ Golpes con ramas de los árboles, útiles de trabajo o con elementos del parterre (son especialmente peligrosos los que se producen al liberar ramas que estaban aprisionadas por otras ramas).
- ✚ Sobreesfuerzos al manipular cargas o al utilizar utensilios, ya que los elementos de trabajo empleados y algunas herramientas en jardinería suelen ser pesados.
- ✚ Trastornos musculoesqueléticos por el mantenimiento de posturas forzadas pues las tareas llevadas a cabo, suponen habitualmente adoptar posturas forzadas para el cuerpo, como podría ser estar en cuclillas o con la espalda inclinada.
- ✚ Proyecciones de partículas al realizar cortes de ramas, recoger restos, etc.
- ✚ Atrapamientos con partes móviles de los equipos de trabajo y maquinaria como los órganos de corte de una desbrozadora, la motosierra, las cuchillas de un cortacésped o los brazos de una plataforma elevadora.
- ✚ Atropellos producidos por la maquinaria durante su desplazamiento por la zona.



Medidas preventivas

- ✦ Mantén los utensilios en buen estado. Si estos son de corte, deben estar afilados y en caso de disponer de piezas móviles, encontrarse engrasadas.
- ✦ Utiliza el útil más adecuado para la tarea a realizar, ya que reducirás la fuerza necesaria para el trabajo y evitarás posibles cortes con los utensilios, así como lesiones por sobreesfuerzos.
- ✦ Emplea siempre guantes. Evitarás cortes y pinchazos, y mantendrás tus manos más limpias. Estos deberán ser adecuados a las tareas que vas a realizar.
- ✦ En caso de existir ramas que pudieran suponer riesgo de golpes al encontrarse ocultas por otra vegetación o por cualquier otra condición, márcalas usando cinta de colores vivos para evitarlos. Utiliza pantallas de protección y si no es posible, gafas de protección, preferentemente integrales, para evitar golpes con aquellas ramas que quedan liberadas durante los trabajos y se enderezan de forma brusca.
- ✦ A la hora de manejar elementos pesados, utiliza medios de ayuda o solicita asistencia de las personas que trabajan contigo. Cuando sea posible, intenta dividir la carga a transportar en más desplazamientos, evitando los sobreesfuerzos y la fatiga.
- ✦ Procura no mantener posturas forzadas durante un tiempo prolongado. Alterna dicha postura de forma regular y ayúdate de equipos o elementos que puedan facilitarte la tarea.
- ✦ 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.
- ✦ Si esto no fuera posible, utiliza carretillas de mano o capazos y cubos. Debes intentar dejar el uso de bolsas como último recurso, dado que al carecer de asas, su manejo supone un mayor esfuerzo. Además, son atravesadas con facilidad por las ramas y pueden provocarte cortes o pinchazos.
- ✦ Mantén siempre que sea posible, las zonas de paso despejadas. No saltes sobre elementos del parterre para atajar. Si existen puntos que puedan pasar inadvertidos y provocar un accidente, por



ejemplo, huecos en el suelo o piedras que sobresalen, procura marcarlos para evitar que otras personas puedan tener un accidente.

- ✎ No manipules elementos de los equipos de trabajo o maquinaria sin haber desconectado previamente de la fuente de energía. Esto evitará que puedas atraparte los dedos.
- ✎ Cuando te desplaces por un parterre mientras una máquina está realizando trabajos sobre este, hazlo de tal manera que puedas asegurar que el *operador* de la máquina te está viendo. Procura confirmarlo mediante gestos o a viva voz.

Trabajos de riego

3.1 Riego manual

- ✚ En algunas ocasiones, las características del jardín con el que se ha de trabajar, ya sean físicas o derivadas de la composición vegetal, no permiten el uso de sistemas automáticos de riego, lo que obliga a que tenga que hacerse de forma manual.

Riesgos

- ✚ Sobreesfuerzos al manipular cargas como los rollos de manguera.
- ✚ Caídas por tropiezos con dichas mangueras o por la presencia de suelos húmedos.
- ✚ Lesiones dérmicas por contacto con tejidos húmedos.

Medidas preventivas

- ✚ Al transportar las mangueras, procura utilizar un carro siempre que sea posible, o que esta esté enrollada en un porta mangueras. Además, así evitarás tropezar con la propia manguera durante su desplazamiento.
- ✚ Es recomendable usar mangueras de colores que contrasten con el terreno para que se vean fácilmente y evitar el riesgo de caídas y tropiezos con ellas. Otra medida que puedes tomar es disponerla en los bordes de los parterres.
- ✚ Utiliza calzado adecuado para la tarea; el terreno se volverá más resbaladizo después de estar mojado.
- ✚ Si mantienes tu piel en contacto con ropa mojada durante mucho tiempo, puedes sufrir lesiones dérmicas. Usa botas de caña alta, mandiles u otras piezas que eviten que se moje tu ropa, introduciéndote los pantalones por las botas para que no te pase el agua.
- ✚ Considera asimismo, la posibilidad de llevar varias mudas por si es necesario retirar la ropa mojada.



3.2 Riego automático

- ❖ Las tareas con riego automático son totalmente diferentes a las de riego manual. En este caso, consisten en la preparación de las líneas de riego, instalación de goteros, aspersores y demás accesorios.
- ❖ Además, para la instalación o durante el mantenimiento, en ocasiones, es necesario tener que realizar rozas o agujeros en el suelo, con objeto de enterrar parte de los equipos.

Riesgos

- ❖ Sobreesfuerzos durante la manipulación de los materiales y al realizar pequeños trabajos de albañilería para la instalación de los equipos de riego.
- ❖ Caídas debidas a tropiezos con elementos de riego o resbalar por la presencia de suelos húmedos.
- ❖ Cortes y pinchazos en las manos en las tareas con accesorios de riego y con los útiles de albañilería.

Medidas preventivas

- ❖ Cuando tengas que manejar cargas procura utilizar medios auxiliares como carros de mano o capazos con asas. Si esta tiene un peso elevado, es preferible tener que volver a recoger material que intentar llevarlo todo de una vez.



- ✎ Observa donde dejas los elementos de riego para no tropezar con ellos cuando te desplaces por las zonas de trabajo.
- ✎ Utiliza calzado adecuado, ya que es previsible que las zonas de paso estén húmedas.
- ✎ Cuando tengas que realizar actividades de albañilería para la instalación de elementos, revisa el estado de las herramientas utilizadas para ello antes de empezar con las tareas. Dado que no son las habituales, pueden estar en mal estado, oxidadas o sin filo y eso hará que te cortes con más facilidad y que las lesiones y sobreesfuerzos sean de mayor importancia.

Tareas con riesgos especiales: podas y talas

4.1 Podas

- ✚ En el diseño y mantenimiento de las formas de los árboles es necesario realizar podas de las ramas de estos. Lo habitual es que las ramas se encuentren a una altura tal que requieran del uso de herramientas telescópicas o de la realización de trabajos en altura, bien sea utilizando plataformas elevadoras móviles de personas (PEMP) o equipos similares, escaleras o bien, realizando trabajos en suspensión con la ayuda de cuerdas cuando la orografía del terreno no hace viable el uso de otros equipos. Todo ello va a generar riesgos que no existían en las tareas que se realizan a nivel del suelo.

Riesgos

- ✚ Caídas desde las plataformas elevadoras, escaleras o en el uso de cuerdas.
- ✚ Cortes y pinchazos con las herramientas utilizadas.
- ✚ Impactos de ramas que caen una vez han sido cortadas.
- ✚ Contactos eléctricos con líneas eléctricas aéreas en tensión que pudieran estar en proximidad.

Medidas preventivas

- ✚ Los equipos que utilices para elevarte (PEMP, escaleras, equipos para el trabajo en suspensión) deben revisarse antes de la realización de los trabajos. Conoce las medidas preventivas específicas de cada uno de ellos y adóptalas (por ejemplo, subir a la cesta de una PEMP de brazo telescópico sin estar anclado a ella, produce que esta se mueva sobre sus ruedas, provocando un efecto catapulta que puede lanzar a la persona que está subida fuera de esta).
- ✚ No realices trabajos en altura si no dispones de los equipos de trabajo y protección para estas tareas. Recuerda que estos trabajos nunca se han de llevar a cabo en solitario.



- ❖ Usa siempre los equipos de protección necesarios para evitar las caídas en altura, que tendrán que estar en buen estado, ya que son fundamentales para evitar o reducir las lesiones, en su caso. Ten en cuenta que no debes utilizarlos sin tener la formación requerida para ello.
- ❖ Las herramientas deben estar aseguradas mientras se realicen los desplazamientos y se alcancen las zonas de trabajo para evitar cortes con ellas. Es recomendable acceder primero a las zonas y luego coger las herramientas utilizando la ayuda de otra persona y cuerdas para su elevación. Asimismo, realiza la operación a la inversa cuando finalices el trabajo: retirar primero las herramientas de forma segura y luego abandonar el punto de trabajo.
- ❖ Nunca dejes ramas cortadas en altura. Despréndelas de forma segura, incluso mediante el uso de cuerdas, vigilando que no haya nadie a quien puedan golpear. Para ello, utiliza protección para la cabeza y en caso de estar en altura, barboquejo para evitar que la protección caiga.
- ❖ Antes de la realización de los trabajos hay que observar si existen líneas de tensión eléctrica aéreas cerca. En el caso de que así sea, contacta con el titular de dichas líneas para su desconexión puntual o la toma de las medidas preventivas establecidas para estas situaciones.

4.2 Talas

- ❖ Llegado el momento, puede ser necesaria la tala de un árbol de porte para su posterior retirada. Esta tarea puede provocar lesiones de importancia debido al peso del mismo. Además, es frecuente que se realice en lugares de difícil acceso o con una orografía que puede favorecer que el árbol, una vez talado, ruede.

Riesgos

- ❖ Cortes, pinchazos y otras lesiones con las herramientas utilizadas en las labores de tala.
- ❖ Impactos y aplastamiento con el árbol al caer una vez cortado.



Medidas preventivas

- ❖ La tala requiere del uso de técnicas especializadas para que el desplome del árbol se haga en la dirección deseada y minimizar el riesgo de que este se parta durante el proceso, lo que provocaría que pudiera caer hacia zonas no previstas. Nunca realices talas si no conoces estas técnicas.

- ✎ De manera previa al inicio de las tareas, establece un perímetro de seguridad de tal forma que aunque el árbol cayese de forma imprevista o en la dirección equivocada, no se ponga en riesgo a ninguna otra persona.
- ✎ Debe informarse al resto de personal que va a realizarse una tala y en el caso de que sea previsible el acceso a la zona de terceros, se indicará de forma visible o se establecerá alguna medida de vigilancia para evitar dicho acceso.
- ✎ Si la tala se realiza en pendiente, ubícate siempre por encima del nivel de la raíz del árbol para que si este, tras ser talado rueda, no pueda golpearte. Ten en cuenta que la zona por debajo del nivel del árbol es peligrosa y por tanto, no deberá ser ocupada.

Herramientas y equipos de trabajo

5.1 Herramientas manuales

✚ Las labores de jardinería se apoyan fundamentalmente en el uso de herramientas manuales como pueden ser las tijeras, los rastrillos, las palas o las carretillas de mano, entre otras. Estas carecen de fuente de energía y su movimiento y actuación se produce tras la aplicación de fuerza por parte de la persona que las maneja, lo que supone que presenten una serie de riesgos comunes.

Riesgos

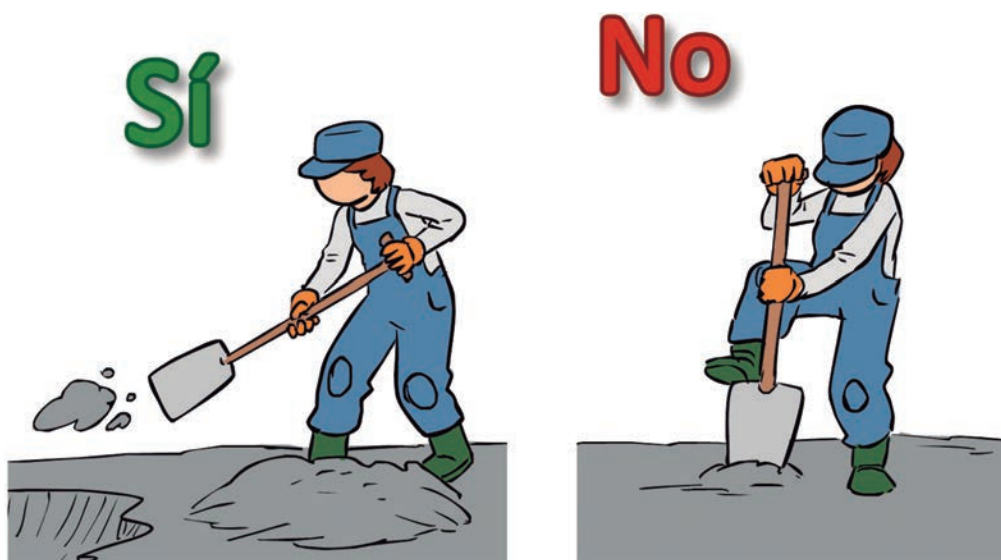
- ✚ Cortes y golpes con las herramientas como los cuchillos, tijeras, sierras, etc., durante el trabajo con las mismas, debido a su rotura.
- ✚ Golpes con las propias herramientas cuando se realizan tareas con ellas o con los elementos con los que se trabaja (las ramas que caen al cortarlas, por ejemplo).
- ✚ Sobreesfuerzos al realizar las tareas con herramientas, en especial las que requieren de aplicación de gran fuerza como pueden ser las palas y los picos.
- ✚ Proyecciones de partículas (piedras, terrones de tierra, astillas y ramas).

Medidas preventivas

- ✚ No utilices herramientas en mal estado porque te expondrás a riesgos como los siguientes:
 - ✓ un mango o un filo en mal estado, o con un afilado deficiente, te obligan 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.



- ❖ Usa las herramientas adecuadas para cada trabajo. Utilizar una pala de carbonero (con punta cuadrada) puede ser ideal para recoger materiales o tierra suelta, por ejemplo, pero dificultará mucho la tarea de excavar que se llevaría a cabo de manera más sencilla con una pala de punta o un palote.



- ❖ Además, haz uso de los equipos de protección necesarios para cada herramienta. Presta especial atención a la protección para tus ojos, dado que son muy susceptibles a las lesiones.
- ❖ En el caso de que tengas que realizar tareas que supongan mantener los brazos por encima de los hombros durante un tiempo prolongado o que deban realizarse por debajo del nivel de las rodillas, plantéate emplear herramientas con mango telescópico.
- ❖ Una vez finalices las tareas, retíralas siempre de la zona de trabajo y almacénalas, según sean las indicaciones establecidas para evitar tropiezos y que estas se encuentren en el mejor estado posible.

5.2 Escaleras de mano

Riesgos

- ❖ Caídas desde las escaleras durante el acceso a las mismas o de las herramientas empleadas.
- ❖ Atrapamientos en el desarrollo de las tareas con escaleras.

Medidas preventivas

- ❏ Las escaleras de mano siempre deben emplearse respetando las indicaciones y limitaciones referidas por el *fabricante*.
- ❏ Su longitud tiene que ser la suficiente para ofrecer, en todas las posiciones en las que deba ser utilizada, un apoyo a las manos y a los pies. Para realizar un trabajo nunca te sitúes por encima del tercer peldaño contado desde el punto de apoyo superior.
- ❏ Debe quedar fija en su apoyo superior, en función de la superficie donde vaya a colocarse (ganchos, soportes metálicos, etc.). Existen técnicas para anclar las escaleras a postes y árboles mediante el uso de cuerdas, evitando también la caída en caso de vuelco o atropello de la escalera.
- ❏ A fin de prevenir el deslizamiento, las escaleras de mano simples se colocarán formando un ángulo aproximado de 75°, de manera que la relación entre la separación de la base a la superficie de apoyo y la altura del punto de apoyo sea de 1 a 4. Con respecto a las escaleras de tijera, se recomienda no superar los 30° de apertura, y disponer de cadenas, cables u otros sistemas de seguridad.
- ❏ Mantén siempre el cuerpo dentro del ancho de la escalera.
- ❏ Nunca las utilices con más personas simultáneamente.
- ❏ El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Se mantendrá en todo momento un punto de apoyo y sujeción seguro.



- ❏ Al subirlas o bajarlas manipulando cargas debes hacerlo de forma segura. Es recomendable el uso de cinturones portaherramientas o izar las herramientas con una cuerda cuando ya estés posicionado y correctamente sujeto.
- ❏ Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad (por ejemplo, el uso de herramientas que



requieran de aplicación de fuerza o que sean automotrices), sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas y siempre que no sea posible usar otro tipo de equipos como plataformas elevadoras.

5.3 Herramientas portátiles eléctricas y de combustión

- ✚ Con objeto de facilitar las tareas, existen herramientas portátiles asistidas por motores eléctricos o de combustión que suplen la realización de la fuerza que es necesaria en el caso de las herramientas manuales: tijeras eléctricas, cortasetos, máquinas de corte de césped, cortabordes, sopladoras o aspiradoras; facilitan el trabajo, pero ocasionan a su vez nuevos riesgos y que los existentes se agraven: pesan más, son más potentes, la fuerza no cesa cuando se provoca la lesión, pueden producir altos niveles de ruido y vibraciones, etc.

Riesgos

- ✚ Cortes con los elementos afilados de las herramientas, con el riesgo agravado de que estas podrían seguir en marcha tras producir la lesión: motosierras, cortasetos, desbrozadoras, máquinas cortacésped, etc.
- ✚ Golpes con las herramientas durante su uso o con los elementos con los que se trabaja (ramas, por ejemplo).
- ✚ Trastornos musculoesqueléticos al adoptar posturas forzadas durante el uso de las herramientas (por ejemplo, cortar setos por encima de la altura de los hombros sin uso de escaleras o plataformas) en la manipulación de cargas pesadas de forma incorrecta, así como por la exposición continuada a vibraciones.
- ✚ Proyecciones de partículas mientras se realizan las tareas: piedras, terrones de tierra, astillas y ramas, etc.
- ✚ Contactos eléctricos con las partes en tensión de los equipos (si se manipulan de forma indebida o que por un deficiente aislamiento está en mal estado) y con las tomas de corriente averiadas o manipuladas.
- ✚ Quemaduras al tocar superficies calientes de los equipos como los tubos de escape o las superficies de corte tras un uso prolongado, entre otras.
- ✚ Lesiones auditivas derivadas de la exposición frecuente a altos niveles de ruido.

Medidas preventivas

- ✚ Revisa las herramientas antes de su uso: una herramienta portátil en mal estado se romperá, con la consiguiente proyección de partículas o cualquier otro elemento hacia ti con más facilidad; un mango en mal estado hará que pierdas el control de la herramienta; existe el riesgo de quemaduras con motores de combustión interna e incluso, sufrir contactos eléctricos si las carcasas están estropeadas.
- ✚ No utilices herramientas si desconoces su funcionamiento, para qué sirve cada mando e indicador, o la actuación en caso de avería, entre otras.
- ✚ Utiliza los elementos auxiliares de los equipos que ayudan a su manejo: cintas de hombro, cinturones y mochilas, y revisa que estén en buen estado antes de usarlos para evitar su rotura y reducir la vibración de los mismos.



- ✚ Si tienes que hacer ajustes o reparaciones, hazlo solo cuando tengas la formación y autorización requeridas, y siempre con la máquina parada.
- ✚ No modifiques los órganos de mando de los equipos. Algunos de ellos, como los cortacéspedes, usan mandos de doble mando precisamente, para evitar que las manos puedan alcanzar partes peligrosas.
- ✚ Nunca retires ni anules los elementos de protección con los que cuentan los equipos.
- ✚ Recuerda utilizar los EPIs necesarios para la tarea, en especial la protección auditiva, dado que los efectos del ruido aparecerán tras largos periodos de exposición y de forma progresiva.



5.4 La desbrozadora

- ✚ La desbrozadora es probablemente la herramienta más utilizada en labores de jardinería. Ya sea con disco metálico o con cable de nylon (o incluso, en algunos modelos con un sable y cadena de motosierra) es una herramienta que permite un trabajo rápido y con precisión, pero que presenta una serie de riesgos que han de ser especialmente considerados.

Riesgos

- ✚ Cortes con el disco metálico o con el cable de nylon durante las operaciones.
- ✚ Proyecciones de partículas mientras se realizan las tareas: piedras, ramas o trozos de nylon al romperse.
- ✚ Contactos eléctricos con las partes en tensión de los equipos y con las tomas de corriente en mal estado o manipuladas, en el caso de las desbrozadoras eléctricas.
- ✚ Quemaduras al tocar superficies calientes de los equipos: tubos de escape, superficies de corte tras un uso prolongado, etc., en las desbrozadoras a combustible.

Medidas preventivas

- ✚ Antes del uso de la máquina, revisa su estado: cinta de sujeción, protector, conexiones eléctricas, nivel de combustible, estado del disco o del carrete de nylon, etc. En el caso de que algún elemento esté en mal estado debe repararse antes de empezar los trabajos.
- ✚ Verificar que el disco está bien, que hay cinta en el carrete o que tiene combustible evitará que tengas que detenerte para realizar la sustitución o repostaje, ahorrando una parada y puesta en marcha, así como los riesgos que ello supone.
- ✚ Recuerda que la herramienta no debe usarse en tareas para las cuales no ha sido diseñada.
- ✚ En el caso de las desbrozadoras a combustible, el arranque debe realizarse en posición de punto muerto para evitar que el útil se ponga en marcha de forma imprevista y pueda provocar lesiones.
- ✚ Establece una distancia de seguridad suficiente con el resto de personas que pudieran estar cerca, prestando especial atención en los trabajos que se realizan en parques y calles por donde puedan transitar peatones.
- ✚ Para acceder a la zona de corte se parará el motor, en el caso de desbrozadores a combustible o se desconectará la corriente, en los equipos eléctricos.

- ✎ La desbrozadora provoca proyecciones de partículas (piedras, ramitas, etc.) con especial facilidad y frecuencia, por lo que no debe retirarse la protección facial mientras esté en funcionamiento.
- ✎ Cuando repostes, apaga el motor y presta especial atención a aquellas superficies que puedan estar calientes, dado que podrían inflamar el combustible en caso de derrame.
- ✎ Nunca retires la vista de la zona de corte mientras la máquina esté en funcionamiento.

5.5 La motosierra

La motosierra es una herramienta que permite realizar tanto grandes talas como podas en ramas duras con facilidad, seleccionando modelos con una espada de dimensiones aptas para cada tarea. Esto hace que sea una herramienta muy utilizada, pero que presenta grandes riesgos para el *operador* y las personas que se encuentren a su alrededor.

Riesgos

- ✎ Cortes con la cadena de la motosierra durante su uso.
- ✎ Sobreesfuerzos al realizar movimientos bruscos con ella o adoptar posturas forzadas.
- ✎ Proyecciones de astillas y ramas mientras se realizan las tareas.
- ✎ Contactos eléctricos con las partes en tensión de los equipos por un uso indebido o un aislamiento deficiente, y con las tomas de corriente en mal estado o manipuladas.
- ✎ Quemaduras al tocar superficies calientes de los equipos, como los tubos de escape o las superficies de corte tras un uso prolongado, entre otros.

Medidas preventivas

- ✎ Revisa el estado del equipo antes de usarlo: estado y tensión de la cadena, lubricación del equipo, que no haya elementos en los puntos donde la cadena entra en la carcasa de la motosierra, empuñadura, freno de cadena, etc. En caso de encontrar algún defecto, avisa para que se repare antes de comenzar los trabajos.
- ✎ Recuerda que nunca debes emplearla en aquellas tareas para las que no ha sido diseñada, como pequeños destalles u operaciones de precisión.
- ✎ Ten en cuenta que el freno de cadena debe estar accionado en todo momento, liberándolo para realizar los cortes.



- ❖ Establece una distancia de seguridad suficiente con el resto de personas que pudieran estar cerca, dado que pueden producirse proyecciones.
- ❖ Utiliza elementos que permitan el apoyo de los troncos o ramas durante su corte, para evitar que se desplacen. Cuando sea necesario, gira la pieza para impedir que esta se cierre sobre la espada de la motosierra o solicita colaboración, manteniéndose a una distancia prudencial en caso de pérdida del control de la motosierra.
- ❖ No realices cortes de troncos directamente sobre el suelo dado que el contacto de este con la cadena podría provocar proyecciones de partículas, pérdida del control de la herramienta o incluso, la rotura de cadena.
- ❖ Mantén la motosierra lo más cerca posible del cuerpo mientras la utilices realizando los movimientos de corte mediante la flexión y extensión del codo de la mano que maneja el acelerador; ten presente que cuanto más alejada esté la motosierra de esta posición, mayor será la carga para la espalda y los miembros superiores.
- ❖ El uso de motosierra requiere de equipos de protección específicos. No olvides tampoco los protectores auditivos y las gafas o pantalla de protección para tus ojos.



5.6 Equipos automotores y remolques

- ✚ Existen equipos automotores que se utilizan para el trabajo en grandes extensiones, en altura y para tareas que no requieren precisión en su realización. Pueden ser equipos automotores (cortacéspedes, plataformas de elevación de personal, equipos de aplicación de fitosanitarios, etc.), aquellos arrastrados por un tractor (abonadoras, remolques, etc.) o los instalados sobre estos (corta setos). Por ello, se presentarán nuevos riesgos derivados de la conducción o arrastre del equipo, además de los propios de la tarea.

Riesgos

- ✚ Atrapamientos con los diferentes órganos móviles de los equipos automotores, como los brazos hidráulicos en plataformas móviles. También hay que prestar especial atención a la manipulación de remolques en superficies inclinadas, pues una vez son liberados de la bola de remolque pueden desplazarse y causar atrapamientos.
- ✚ Vuelcos de los equipos al realizar trabajos en pendientes con un grado de inclinación superior al que el equipo puede operar.
- ✚ Sobreesfuerzos durante las tareas de enganche y desenganche de remolques, al cargar los diferentes equipos, etc.
- ✚ Colisiones entre equipos automotores durante el desplazamiento de los mismos por las zonas de trabajo.
- ✚ Atropellos por parte de los equipos automotores.

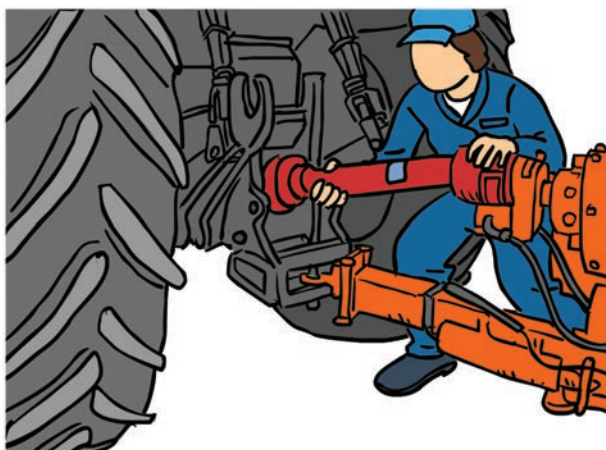
Medidas preventivas

- ✚ No conduzcas estos equipos de trabajo si no tienes la autorización y la capacitación requerida para, por ejemplo, conocer el manejo de los mismos, así como los medios de operación seguros: subida y bajada de cuestas, trabajos en plano inclinado, medidas a seguir en los casos en los que hay presencia de personal a pie, etc.
- ✚ De manera previa al inicio de las tareas, revisa que los mandos, los elementos de operación y las protecciones de los equipos estén correctas (señales acústicas y ópticas de maniobras o de funcionamiento, que pueden poner en duda la seguridad del equipo: neumáticos, niveles, frenos, etc.), y no los uses si detectas deficiencias como la ausencia de la protección de la toma de fuerza del tractor o el mal funcionamiento del limpiaparabrisas, por ejemplo.



Ten en cuenta que en los tractores de cabina cerrada usados para la aplicación de fitosanitarios, es necesario que funcionen correctamente los equipos de climatización o ventilación del habitáculo para que puedas permanecer con las ventanas y puertas cerradas.

- ❖ Nunca realices ajustes, modificaciones o reparaciones si no tienes formación para ello. Deberás tener siempre además, las herramientas necesarias antes de iniciar estas tareas y sin deficiencias.
- ❖ 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.

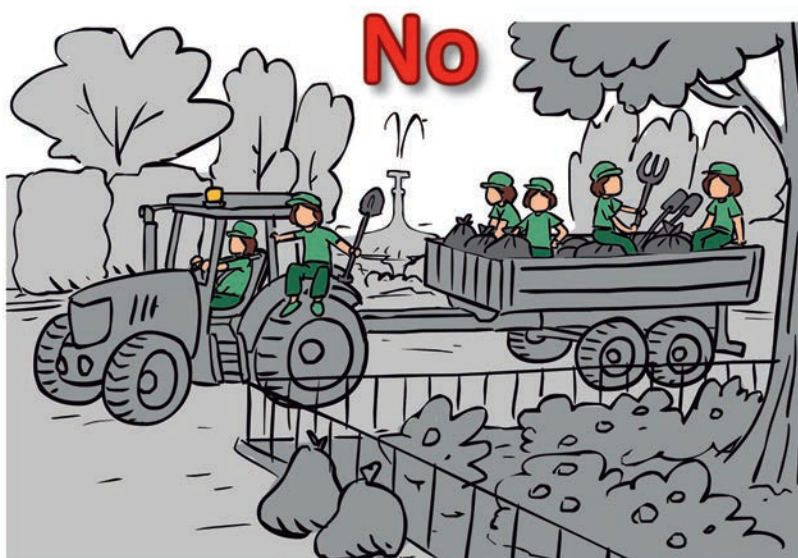


■ **Las cubiertas de seguridad en la toma de fuerza y ejes pueden prevenir accidentes.** ■

- ❖ Cuando tengas que cambiar aperos o remolques, observa siempre que estos no se vayan a desplazar de forma brusca mientras realizas dicha operación; recuerda que un remolque en cuesta caerá en cuanto sueltes el freno de mano.

Además, al efectuar las operaciones de cambio de apero, si las cargas a manejar son pesadas, solicita ayuda a las personas que trabajan contigo. Ten en cuenta que las posturas son incómodas y suponen adoptar posturas forzadas.

- ❖ Escoge siempre 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, así como fuera de las pendientes e inmovilízalos para evitar su desestabilización.
- ❖ Si tienes 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.
- ❖ 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 y que no existen personas en el entorno. En caso contrario, solicita ayuda.
- ❏ 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.
- ❏ Cuando te desplaces por carretera, cumple con las normas del Código de Circulación. Transita por los arcenes y recuerda conectar el girofaro y la conexión eléctrica de alumbrado para el remolque.

Trabajos con fitosanitarios

- ✚ Es muy frecuente el uso de productos fitosanitarios para el control de las plagas, ya sean estas animales, hongos u otras plantas. Los fitosanitarios pueden presentar efectos tóxicos de forma inmediata (intoxicaciones) o a largo plazo de forma crónica, siendo estos más graves y a su vez más difíciles de detectar, por lo que hay que extremar la precaución durante su uso.

Riesgos

- ✚ Intoxicaciones agudas o crónicas por exposición a elevadas concentraciones de fitosanitarios.
- ✚ Quemaduras, afecciones oculares o respiratorias por contacto con productos corrosivos durante las operaciones de transporte, trasvase, carga o aplicación.
- ✚ Exposición a derrames por roturas de envases o por accidentes durante el traslado.

Medidas preventivas

- ✚ Conoce los riesgos de los productos a aplicar y las medidas preventivas y EPIs a utilizar con antelación, para que puedas prepararlo todo y no se produzcan situaciones en las cuales no dispongas de ellos cuando ya te encuentres en la zona de trabajo.
- ✚ Recuerda no utilizar equipos en mal estado.
- ✚ Durante el transporte, lleva los envases correctamente sujetos para evitar su desplazamiento y su potencial rotura y derrame. Además, cuenta con material para recoger posibles derrames y envases para tirar los restos.
- ✚ Si vas a trabajar en una zona pública o de paso de otras personas, identifica y asegura la zona de trabajo para evitar la exposición de las mismas a los productos fitosanitarios.
- ✚ Adopta las medidas preventivas que se indican a continuación, al realizar la mezcla carga:
 - ✓ Nunca llesves a cabo las operaciones de cara al viento.



- ✓ No introduzcas los productos en el depósito con este vacío para evitar salpicaduras.
- ✓ Carga lentamente con objeto de impedir la formación de espumas.
- ✓ No comas, fumes ni bebas durante las operaciones.
- ✓ Carga la cantidad necesaria para evitar los sobrantes.



■ **Aplica siempre a favor del viento.** ■

- ✚ Una vez finalices la aplicación, guarda los equipos y señaliza la zona como aplicada, indicando la fecha de aplicación y el plazo de seguridad.
- ✚ En caso de requerir más información sobre los productos fitosanitarios, puedes acudir al Manual de seguridad y salud durante la exposición a productos fitosanitarios, donde se analizan aspectos tan importantes como las normas de seguridad, los tiempos de exposición, los factores que influyen en su toxicidad o recomendaciones para su aplicación, compra, almacenamiento o transporte, entre otras.

Trabajos a la intemperie

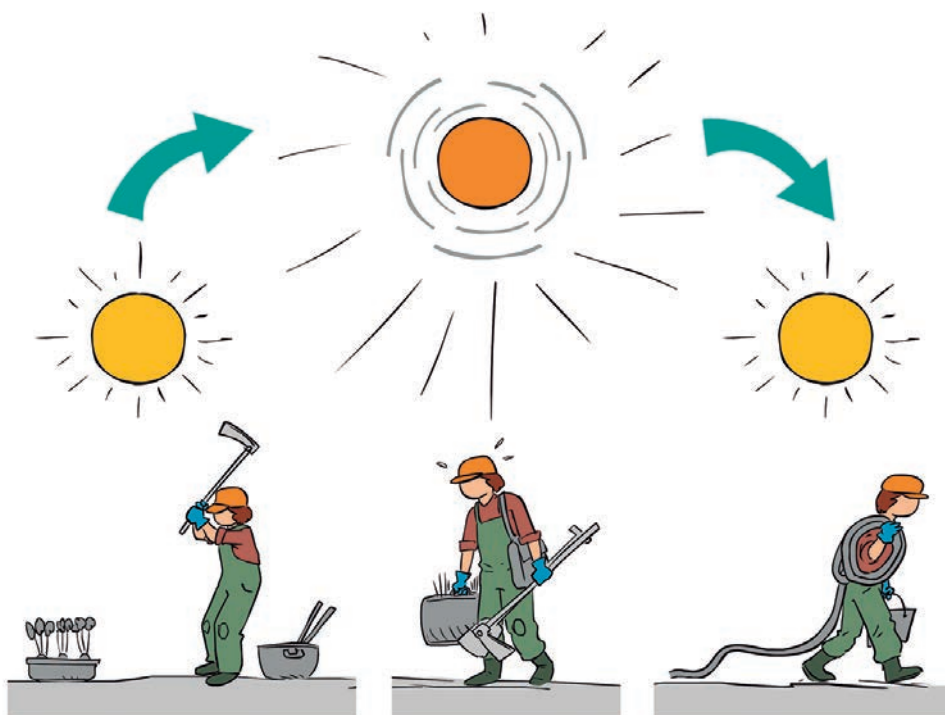
La práctica totalidad de los trabajos de jardinería se realizan al aire libre, con el consiguiente riesgo derivado de la exposición a altas o bajas temperaturas.

Riesgos de la realización de las tareas expuestos a altas temperaturas

- ✚ **Quemaduras solares:** provocadas por la exposición a radiaciones solares, al darse la exposición al sol sin protección. Pueden provocarse irritaciones, ampollas, heridas o quemaduras de diverso grado, con la posibilidad de infección, agravada por la sudoración y el posible contacto con tierra, plantas, restos orgánicos en descomposición o abonos.
- ✚ **Erupciones cutáneas (escoceduras):** provocadas por el contacto con ropa mojada por sudor o excesiva humedad ambiental, podrían derivar en heridas, con el riesgo de infección.
- ✚ **Lesiones musculares (calambres):** provocados por la pérdida de sales en el sudor. Se agravan por la ingestión de grandes cantidades de agua sin aporte extra de sales, suponiendo dolores y agotamientos musculares. Además, su aparición se puede producir durante o tras el trabajo.
- ✚ **Síncope por calor:** debido a encontrarse de pie e inmóvil durante mucho tiempo en un lugar caluroso, lo que provoca dilatación de los vasos sanguíneos, bajada de tensión arterial y un insuficiente riego sanguíneo al cerebro. Se pueden dar desvanecimientos, visión borrosa, mareos, debilidad y pulso débil.
- ✚ **Deshidratación,** por la pérdida excesiva de agua, sin reposición de esta. Los efectos de la deshidratación van desde la sed a taquicardias y aturdimientos.
- ✚ **Agotamiento por calor:** provocado por estrés térmico por calor, derivado de un trabajo continuado sin descanso, sin reponer agua y sales perdidas al sudar. Puede desembocar en golpe de calor. Provoca debilidad y fatiga extremas, náuseas, dolores de cabeza o pérdidas de conciencia, sin llegar al desmayo. Es reconocible por que la piel está fría, pálida y mojada por sudor.
- ✚ **Golpe de calor:** se produce cuando el sistema de regulación de temperatura corporal falla al estar expuesto a situaciones de agotamiento por calor continuado. Aparece de forma brusca y se pueden producir taquicardias, respiración rápida y débil, la pérdida de la sudoración, confusión o desmayo. Es muy importante darse cuenta de que la piel está caliente y seca porque se ha detenido la sudoración.

Medidas preventivas

- ❖ Presta atención a la previsión meteorológica, en especial a las situaciones de ola de calor y similares.
- ❖ Usa cremas de protección solar y ropa de trabajo ligera que tape la piel y evite la exposición al sol. Lleva sombrero o gorra, con el ala lo más ancha posible.
- ❖ Evita la ropa que oprima porque las erupciones se producen en las zonas de roce. Una vez finalice tu jornada laboral, dúchate y sécate bien evitando dejar partes de tu cuerpo mojadas.
- ❖ Bebe abundante agua, aunque no tengas sensación de sed. Para evitar la aparición de calambres hay que asegurar la ingesta de una cantidad correcta de sales mediante el consumo de bebidas isotónicas y en la alimentación diaria.
- ❖ Cuando se prevea que los trabajos con exposición a calor van a ser durante periodos largos, ingiere más cantidad de sal en los primeros días de trabajo (periodo de aclimatación a las tareas).
- ❖ Evita estar inmóvil durante mucho tiempo bajo el sol. Muévete para facilitar la circulación sanguínea.
- ❖ Realiza las tareas de mayor carga física 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 realizar los descansos. Es recomendable que sepas donde están estas zonas por si tienes que prestar asistencia a personas que hayan sufrido accidentes por calor.
- ✚ Si observas que alguna persona de las que comparte contigo el trabajo sufre calambres, vómitos o náuseas, dolor de cabeza o se desvanece por exceso de calor, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Trasládale a una zona de sombra y fresca (a ser posible) y tumbale en el suelo.
 - ✓ Si está consciente, suminístrale agua fría o bebidas isotónicas para beber (ha de hacerlo con tragos cortos y espaciados).
 - ✓ En caso de encontrarse inconsciente, colócalo en posición de seguridad: recostado sobre un lateral de su cuerpo apoyando su cabeza sobre uno de los hombros y no le des de beber.
 - ✓ Intenta reducir su temperatura corporal refrescándole el cuerpo con agua; mójale el rostro, el cuello, la cabeza, el tórax, los brazos, las muñecas y las piernas con un paño o toalla con agua fresca y ve renovándolas para bajar su temperatura interna.
 - ✓ Controla las constantes vitales de la víctima.
 - ✓ Avisa a Emergencias.

Lesiones producidas por el frío

Hipotermia

- ✚ Se considera cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 35º y la persona que lo sufre siente una gran somnolencia, desorientación y dificultad para hablar, que puede finalizar en una pérdida del conocimiento con consecuencias graves si no se actúa con urgencia.

Pautas de actuación

- ✓ Traslada inmediatamente a la persona a un lugar cubierto.
- ✓ Retira las prendas mojadas, abrígale y no frotes la zona.
- ✓ Manipula la parte congelada con mucha precaución intentando no tocar las ampollas y evitando aplicar calor directo (estufa, brasero, lámparas, etc.).
- ✓ Vigila sus constantes vitales.



Congelación

- ❏ La congelación produce un entumecimiento general del cuerpo, dificultando realizar cualquier movimiento.
- ❏ Como paso previo a la misma, la zona afectada se enrojece ligeramente produciendo un dolor que desaparece paulatinamente a medida que la congelación avanza. Simultáneamente, el color cambia a blanco o a gris amarillento. Finalmente, aparecen ampollas en la zona congelada.

Pautas de actuación

- ✓ Solicita asistencia médica con urgencia.
- ✓ Traslada a la persona a un lugar cubierto y caldeado inmediatamente.
- ✓ Calienta mediante paños o compresas de agua templada la parte helada y abriga a la persona accidentada.
- ✓ En el momento que recobre el conocimiento, nunca antes, dale de beber algo caliente.
- ✓ Controla su estado, si bien, es posible que pueda tardar un largo espacio de tiempo en reaccionar.

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, como la víbora o el escorpión, entre otros.
- ❖ Pueden manifestarse de forma local o general:
 - ✓ La forma más común es la local y se manifiesta por medio de hinchazón, enrojecimiento, picor y dolor en la zona de la picadura.
 - ✓ Si se presenta de forma general, lo hace por reacción alérgica y produce: picor generalizado, inflamación de labios y lengua, dolor de cabeza y estómago o sudoración e insuficiencia respiratoria. En casos extremos, podría llegar a producir un shock y finalmente, la muerte.

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.
- ❖ Una vez extraído el aguijón, aplica sobre la picadura un trozo de tela impregnada con agua fría o amoníaco.
- ❖ Si no puedes extraer el aguijón, vierte sobre la picadura bicarbonato con agua.
- ❖ Cuando se trate de una picadura o mordedura de un animal venenoso como la víbora o el escorpión, acude rápidamente a un centro de salud.

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 tu trabajo:

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.



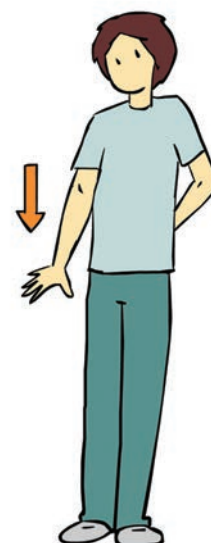
De pie, con las piernas separadas, coloca las manos en la parte baja de la espalda con los codos flexionados y empuja la cintura.



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

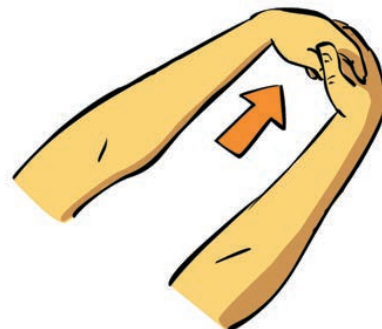
Eleva los dos brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia abajo. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.



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. Repite con la otra pierna.



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.

Repite con la otra pierna.



ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

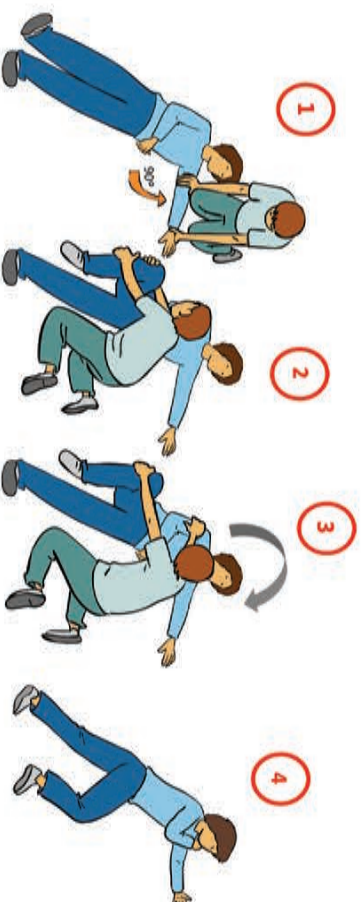
EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61

PRINCIPIOS GENERALES



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

POSICIÓN DE SEGURIDAD



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.



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

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.



HERIDAS

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



LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, alójalale la ropa para que tenga más comodidad abandonándole 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).



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**

91 562 04 20

[illegible]

Notas

[illegible]

Edita:

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-6256-2022

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es