



Manual de Seguridad y Salud EN LA RECOLECCIÓN DE LA ACEITUNA



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2020



Índice

Presentación	3
1. Riesgos y medidas preventivas generales	5
Condiciones del trabajo de recolección de la aceituna	5
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas.....	6
Seguridad frente a riesgos eléctricos / rayos	7
Equipos de trabajo manuales	9
Protección individual	11
2. Riesgos y medidas preventivas específicas	13
Maquinaria autopropulsada. Tractor y aperos.....	13
Trabajos en altura.....	16
Exposición a temperaturas ambientales extremas.....	18
3. Ejercicios de estiramiento y relajación	21
4. Seguridad vial	25
5. Primeros auxilios	29
Actuación en caso de accidente	29
Posición lateral de seguridad.....	30
Golpes y contusiones	31
Heridas	32
Lesiones producidas por el frío.....	33
Lesiones producidas por el calor	34
Lipotimia	34
Picaduras y mordeduras	35
Cuerpos extraños.....	37



Presentación

La recolección de la aceituna es una de las campañas agrícolas que precisan mayor número de personas, estando caracterizada por la alta rotación, la temporalidad y la eventualidad.

Si bien los olivares están distribuidos por todo el territorio nacional, existen regiones características de mayor concentración. Dependiendo de las distintas zonas de producción, la recolección se inicia en septiembre con la campaña de verdeo para la aceituna de mesa, siguiendo entre los meses de diciembre a marzo la recolección de la aceituna de molino para la elaboración del aceite de oliva en unas condiciones climatológicas más adversas, que unidas a factores como la falta de atención prestada a ciertos trabajos, dan lugar a numerosos accidentes que ven incrementada su gravedad como consecuencia de la creciente mecanización.

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

Para ello, se van a considerar factores de riesgo como los ocasionados por las características del terreno en el que se encuentra el cultivo, los derivados del trabajo manual realizado tradicionalmente o las condiciones de los nuevos equipos empleados, entre otros.

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 recolección de la aceituna

Riesgos

- ⚠ Caídas por tropiezos y resbalones debidos a la presencia de piedras, obstáculos, suelos irregulares o embarrados, desniveles y zanjas, entre otros.
- ⚠ Proyecciones de partículas y aceitunas en los ojos y cara, además de golpes y pinchazos por el retroceso de las ramas, como consecuencia de los trabajos de vareo.



Medidas Preventivas

- ⚠ Mantén despejadas y libres de materiales las zonas de trabajo, eliminando objetos innecesarios, piedras voluminosas, etc., que puedan ocasionar tropiezos, golpes o heridas.
- ⚠ En días de lluvia, escarchas o heladas, presta especial atención al estado del terreno para evitar caídas y resbalones.



- ⚠ Durante el vareo de los olivos, no te sitúes frente a otras personas para evitar impactos de aceitunas, hojas o ramas proyectadas.
- ⚠ Nunca recojas aceitunas del pie de un olivo que no esté totalmente vareado.
- ⚠ En caso de realizar trabajos en solitario, comunícalo con anterioridad, con objeto de estar en todo momento localizado.

1.2 Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ⚠ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, por el manejo de cargas de peso excesivo, voluminoso o de difícil agarre.
- ⚠ Sobreesfuerzos debidos a la recogida, manipulación y transporte de equipos manuales de trabajo, como las varas vibradoras, las sopladoras o los peines, entre otros.
- ⚠ Caída de objetos en manipulación, tales como los útiles de trabajo o cualquier otro material propio de la actividad realizada.
- ⚠ Sobrecargas por posturas inadecuadas, mantenidas en el tiempo o movimientos repetidos.

Medidas Preventivas

- ⚠ Cuando los materiales a manipular sean pesados, voluminosos o la frecuencia vaya a ser elevada, solicita ayuda o utiliza, siempre que dispongas de ellos, medios auxiliares.
- ⚠ Al manipular peso, considera las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Nunca transportes espaldas u otras cargas sobre la cabeza.
 - ✓ 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, incluso manejando cargas ligeras. Mueve los pies en vez de la cintura.
- ✚ Con objeto de no efectuar sobreesfuerzos, si no utilizas medios mecánicos para ello, retira los mantones una vez recogida la aceituna.



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

- ✚ Evita, en la medida de lo posible, las posturas forzadas mantenidas, trabajar con los brazos por encima de los hombros o inclinado a la altura de las rodillas.
- ✚ Durante el soleo, sustituye la posición “de rodillas”, por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada para “obtener” una postura de espalda recta.
- ✚ En tareas que impliquen movimientos repetidos, procura evitar sobrecargas. Si es posible, cambia de mano, intercambia tareas y realiza ejercicios de estiramientos y relajación muscular.

1.3 Seguridad frente a riesgos eléctricos / rayos

Riesgos

- ✚ Contactos accidentales con líneas eléctricas aéreas.
- ✚ Contactos en equipos de trabajo eléctricos defectuosos (electrógenos, etc.).
- ✚ Caída de rayos durante las tormentas.



Medidas Preventivas

- ⚡ Identifica la presencia de líneas eléctricas en torno a la zona donde te encuentras.
- ⚡ De producirse un contacto accidental con una de ellas o si la máquina se ha visto afectada por una descarga, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Permanece en la cabina y maniobra haciendo que cese el contacto.
 - ✓ Si no es posible cesar el contacto ni mover el vehículo, permanece en la cabina indicando a todas las personas que se alejen del lugar hasta que te confirmen que la línea ha sido desconectada y descargada.
 - ✓ En caso de que el vehículo se hubiera incendiado y tuvieras que abandonarlo, comprueba que no existen cables de líneas caídos en el suelo o sobre el vehículo:



- Desciende de un salto sin tocar el vehículo y el suelo al mismo tiempo. Procura caer con los pies juntos y aléjate dando pasos cortos sorteando los objetos que se encuentren en la zona.
 - Las personas que se encontrasen de pie junto a la maquinaria en el momento del contacto, permanecerán quietas con los dos pies juntos y en caso necesario, se alejarán de la zona dando pequeños saltos o pasos.
- ⚡ Evita transportar las varas de derribo en posición vertical.
 - ⚡ No utilices equipos eléctricos que no estén bien protegidos o si observas partes del mismo no aisladas. Comunica las anomalías a la persona encargada.
 - ⚡ En caso de tormenta, suspende las tareas, aléjate de las zonas de mayor riesgo: proximidad a líneas eléctricas, postes, árboles, etc. Si no encuentras refugio, mantén los pies juntos, permanece en cuclillas y no sostengas objetos metálicos.

1.4 Equipos de trabajo manuales

Equipos como la vara de derribo de madera, empleada tradicionalmente en el vareo a mano de los olivos, se emplean simultáneamente con otros mecánicos que, portados por el personal facilitan las tareas si bien, han introducido nuevos riesgos. Entre ellos, se dispone de “*varas vibratoras*”, “*peines vibratoros*”, “*sopladoras*” o “*aspiradoras*”, movidas por energía eléctrica o neumática proveniente de generadores eléctricos y compresores con motor de explosión.

Riesgos

- ❖ Cortes y pinchazos con astillas de varas de derribo de madera en mal estado.
- ❖ Atrapamientos con órganos móviles de transmisión.
- ❖ Proyecciones de fragmentos o partículas durante el desarrollo de las tareas.
- ❖ Sobresfuerzos y posturas forzadas por el trabajo con el equipo (peso y dimensiones del mismo, postura adoptada, recogida y transporte...).
- ❖ Exposición a ruido y vibraciones durante el uso del equipo.
- ❖ Inhalación de polvo producido por las sopladoras y las aspiradoras.
- ❖ Arañazos y pinchazos con ramas y hojas de los olivos.





Medidas Preventivas

- ✚ Infórmate y respeta las indicaciones del manual de instrucciones del equipo y las de la persona encargada.
- ✚ En operaciones de limpieza o en caso de avería, señaliza y avisa de la situación. Nunca efectúes reparaciones ni modifiques las mismas, salvo que tengas capacitación y autorización para ello.
- ✚ Cuida el engrase de los mismos y la limpieza, en especial de las empuñaduras. Evita calentamientos excesivos de los equipos.
- ✚ Mantenlos en buen estado y cuando termines de usarlos, guárdalos en un lugar seguro, de forma estable y sin que supongan un riesgo de caída o de tropiezo.
- ✚ Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas, anillos, etc., que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina. Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.
- ✚ Trabaja siempre con arnés; asegúrate de que está ajustado y regulado según las indicaciones de la empresa fabricante.
- ✚ Respecto a las recomendaciones para la manipulación y traslado de las varas vibradoras o las sopladoras, entre otras, durante su uso, considera las indicaciones señaladas en el apartado "*Manipulación de cargas y posturas forzadas*" (página 6).
- ✚ Utiliza recipientes certificados para el transporte de la gasolina. Realiza el repostaje de combustible, realizando siempre esta operación con el motor parado y en frío; hazlo siempre en un lugar ventilado.
- ✚ Evita llenar el tanque en exceso y limpia inmediatamente cualquier derrame de combustible.
- ✚ Ante cualquier vibración o sacudida anómala, detén el equipo inmediatamente e inspecciónalo en busca de accesorios o piezas rotas, inexistentes o mal instaladas.
- ✚ Presta atención a la fuerza y la dirección del flujo de la descarga de las sopladoras para evitar proyecciones e inhalación de polvo.
- ✚ Ten en cuenta que anular las protecciones de las que disponen las máquinas empleadas o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves.
- ✚ En relación con el uso de equipos de protección individual, adopta las recomendaciones indicadas en el apartado "*Protección individual*" (página 11).

1.5 Protección individual

- ✚ La utilización del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.
- ✚ Se debe mantener en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal que se 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 caña alta 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 de vareado evitarás las proyecciones de aceitunas, ramas y pinchazos con las hojas y las ramas de los olivos, utilizando las gafas contra impactos con protección lateral.

Guantes de seguridad

- ✚ Durante la recogida manual de la aceituna emplea guantes de goma o dediles para evitar erosiones en los dedos.
- ✚ Utiliza guantes de protección mecánica (de cuero, fibras textiles...) para la manipulación de varas de derribo, equipos de trabajo, mantos y espuertas, pues son apropiados para evitar golpes, heridas y cortes.

No se usarán cuando se manejen equipos donde exista riesgo de atrapamiento o arrastre por contacto con partes móviles.

- ✚ En caso de manipular algún producto químico, por ejemplo, en el repostaje de combustible, se emplearán aquellos específicos para cada tarea como los de látex o de goma de protección frente a riesgo químico.



Rodilleras

- ❖ Evitarás erosiones y heridas, utilizándolas en las tareas de recogida manual de aceitunas del suelo (soleo).



Equipos de protección auditiva

- ❖ Puede ser necesario el uso de protección auditiva durante el manejo de equipos de trabajo, como en el caso de tractores sin cabina cerrada, las cosechadoras, las vibradoras de olivos, las cribas limpiadoras o en el uso de equipos de trabajo manuales como las sopladoras o las varas vibradoras, entre otras.
- ❖ Utiliza aquellos establecidos en función de lo indicado en la evaluación de riesgos y en caso de duda, consulta con tu servicio de prevención.

Protección de las vías respiratorias

- ❖ Usa protección de las vías respiratorias cuando utilices sopladoras, aspiradoras y cualquier otro equipo productor de polvo.

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 y por tanto, existe el riesgo de atropello.

Riesgos y medidas preventivas específicas

2.1 Maquinaria autopropulsada. Tractor y aperos

La creciente mecanización de tareas, utilizando grandes recolectoras en explotaciones previamente planificadas; los tractores orugas, de ruedas y “*buggies*”, dotados con brazo vibrador y paraguas recolectores que facilitan y optimizan los trabajos de vareado y recogida de la aceituna, barredoras de aceitunas, “*quads*” para el traslado de mantos, grúas hidráulicas, etc., han ido introduciendo nuevos riesgos.

A continuación, se muestran los más destacados en relación con el uso de dichos equipos de trabajo.

Riesgos

- ❖ Atrapamientos o aplastamientos por vuelco de máquinas y vehículos, debido a las irregularidades del terreno, sobrecargas, parcelas a distinto nivel o zanjas, entre otros, así como por los órganos de transmisión y partes móviles de estos.
- ❖ Cortes y pinchazos con herramientas durante la ejecución de pequeños trabajos de mantenimiento o en los cambios de útiles y aperos.
- ❖ Caídas al subir o bajar los peldaños de acceso a los puestos de conducción.
- ❖ Atropellos debidos a la falta de visibilidad y a la presencia de personas en la zona de acción de la maquinaria.
- ❖ Exposición a ruido y vibraciones durante la conducción.
- ❖ Colisión con otros vehículos en vías de circulación.
- ❖ Incendio y explosión durante el repostaje de combustible.





Medidas Preventivas

- ❖ Nunca manejes la maquinaria ni los vehículos si no tienes la formación precisa. Infórmate y respeta las indicaciones del manual de uso y las de las personas encargadas.
- ❖ Al principio de cada jornada, comprueba los dispositivos y elementos de seguridad, estado de las señales acústicas y ópticas de maniobras, así como los de funcionamiento que pueden poner en duda la seguridad del equipo: neumáticos, niveles, frenos, etc. Si detectas deficiencias, comunícalas y no asumas intervenciones o conductas sin garantías de seguridad.
- ❖ Aquellas operaciones de cambio de útiles, aperos, de mantenimiento o por averías en atascos en los equipos de trabajo, tales como los cajones recogedores de mantos, entre otros, que exijan proximidad a transmisiones y órganos móviles, realízalas con la máquina parada y siempre que sea posible, fuera de las zonas de riesgo de atrapamiento y de proyección. Recuerda colocar los dispositivos de bloqueo en todos los accesorios que cuenten con ellos y poner correctamente los sistemas de protección.
- ❖ No uses ropa suelta al aproximarte a los elementos y órganos de transmisión en movimiento.
- ❖ Recuerda que la toma de fuerza del tractor y las “transmisiones cardán” para accionar los aperos, deben mantener sus resguardos en buen estado.
- ❖ Observa si los neumáticos tienen cortes en las bandas de rodaje y laterales. Un neumático en mal estado puede reventar y hacer perder el control del vehículo.
- ❖ No enciendas la maquinaria puenteando el motor de arranque, ya que de esta forma se anulan los dispositivos de seguridad que impiden que esta se encienda con una velocidad puesta, con el consiguiente peligro de movimientos incontrolados o atropellos.
- ❖ Efectúa los arranques y paradas suavemente, embragando lentamente y acelerando progresivamente.
- ❖ Realiza las maniobras de marcha atrás cuando tengas garantizada la visibilidad. En caso contrario, solicita ayuda.
- ❖ En labores próximas a lindes en desnivel, no apures en exceso el trabajo. Mantén una distancia prudencial a zanjas, canales, regueras, taludes o cunetas, ya que puede ceder el terreno y propiciar el vuelco.
- ❖ Nunca bajes pendientes con el pedal del embrague pisado y sin una marcha metida.
- ❖ Evita saltar al suelo desde la cabina de conducción, pues existe el peligro de engancharse 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.

- ✎ Mantén los peldaños de acceso a la cabina 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.



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

- ✎ Colócate fuera y no permitas que otras personas permanezcan en el radio de acción de las máquinas; guarda una distancia de seguridad y antes de acercarte a descargar, asegúrate de que el tractor se encuentra parado. Aléjate de la zona de alcance de la pluma de la grúa hidráulica mientras se cargan las mantillas o faldos. No te sitúes nunca bajo las cargas suspendidas.
- ✎ Si dispone de cabina, aprovecha su protección frente a la exposición al ruido. En caso contrario, utiliza un sistema de protección como los tapones o los cascos, siempre en función de lo establecido en la Evaluación de Riesgos.
- ✎ Cuida y revisa el estado del asiento, así como su efectividad en cuanto a reducir la transmisión de vibraciones, apoyo lumbar, sujeción lateral, etc.
- ✎ En vías públicas, cumple con las normas del Código de Circulación. Cuando circules por carretera, transita por los arcenes y recuerda conectar el girofaro y la conexión eléctrica de alumbrado para el remolque.
- ✎ Evita transportar personas en el puesto de conducción, los remolques, la barra de enganche, las aletas o los estribos. Está prohibido y puede tener consecuencias graves en caso de vuelco.
- ✎ Realiza las operaciones de repostaje al aire libre o en lugares bien ventilados, con la máquina parada y alejada de focos ignición. Recuerda que los gases procedentes del tubo de escape pueden generar una atmósfera peligrosa. Cierra los depósitos en cuanto termines la operación.
- ✎ No acerques nunca llamas desnudas a baterías de arranque de la maquinaria, ya que pueden provocar su explosión.



- ❏ Evita cargar los remolques en exceso, porque dificultarías la visibilidad y además, se podría producir un encabritamiento del tractor.
- ❏ Si la maquinaria queda atascada en el barro, el procedimiento correcto para sacarla es el siguiente:
 - ✓ Quitar el barro de detrás de las ruedas motrices.
 - ✓ Colocar tablones en la parte trasera de las ruedas propulsoras para proporcionar una base sólida y tratar de retroceder lentamente.
 - ✓ No colocar nunca los tablones delante de las ruedas motrices e intentar salir hacia adelante puesto que se corre el riesgo de perder el control de la máquina.
 - ✓ Solicitar la ayuda de otro tractor.
- ❏ Al finalizar los trabajos, estaciona el vehículo en un terreno horizontal con los accesorios de la maquinaria bajados. Recuerda no dejarla en marcha, especialmente si es en un local sin ventilación; los gases de combustión emitidos por el escape son tóxicos y asfixiantes.

2.2 Trabajos en altura

Riesgos

- ❏ Caídas en el ascenso y descenso de las escaleras durante las tareas de “ordeño” en la campaña de verdeo, así como por apoyos inestables o encontrarse en mal estado.
- ❏ Atrapamientos entre elementos articulados de la propia escalera.
- ❏ Sobreesfuerzos en el transporte de las mismas.
- ❏ Además, en ocasiones, se utilizan equipos de trabajo en altura como las plataformas elevadoras. Los riesgos inherentes al desarrollo de las actividades con estas, son los siguientes:
 - ✓ Caídas debidas al vuelco de la plataforma al circular por pendientes, por permanecer sobre las barandillas de protección durante su utilización o al intentar acceder a zonas más elevadas abandonando la misma.
 - ✓ Golpes con partes de los equipos empleados, así como contra objetos presentes en el área de trabajo.
 - ✓ Atrapamientos de brazos o manos al introducirlos en la zona de transmisiones.



- **Mantén el cuerpo en lo posible, dentro de la frontal de la escalera. Procura no asomarte por los laterales de ésta.** ■

Medidas Preventivas

- ✎ Utiliza siempre escaleras; no trepes al olivo para alcanzar zonas inaccesibles.
- ✎ Revisa periódicamente su estado (largueros, peldaños, zapatas, topes, cables de seguridad, etc.).
- ✎ Si empleas escaleras de madera, observa que no tengan nudos, remiendos o que no estén atadas con alambres ni cuerdas. No deben pintarse pues quedarían ocultos los defectos que puedan tener.
- ✎ Asegúrate de que están bien apoyadas sobre el terreno y comprueba su estabilidad antes de utilizarlas.
- ✎ Mantén el cuerpo en lo posible, dentro de la frontal de la escalera. Procura no asomarte por los laterales de ésta, desplazándola cuantas veces sea necesario y nunca mientras estás subido en ella.
- ✎ Pon especial precaución durante el ascenso y descenso de las mismas; agárrate a los peldaños o escalones y no a los largueros. Cuando vayas a descargar las espuelas en los remolques, recuerda que el ascenso, descenso y los trabajos desde las escaleras, han de hacerse siempre de frente a las mismas y que éstas han de estar apoyadas sobre una superficie plana y estable.
- ✎ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.



- ❖ Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de una persona simultáneamente.
- ❖ Durante su transporte, llévalas plegadas o con los tramos extensibles recogidos en su caso y con la parte delantera orientada hacia abajo.
- ❖ Cuando desarrolles tus tareas sobre plataformas elevadoras, adopta las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Maneja la plataforma únicamente si cuentas con formación específica y autorización.
 - ✓ Evita circular por pendientes y, en caso necesario, respeta las especificaciones del manual de instrucciones de la plataforma.
 - ✓ Nunca eleves la plataforma si la velocidad del viento es considerable. Consulta las especificaciones y las limitaciones que al respecto indique el fabricante.
 - ✓ No arranques ni pares bruscamente, ya que ello puede provocar el vuelco del equipo.
 - ✓ Utiliza el acceso previsto a la misma. No subas ni bajas por los brazos de elevación.
 - ✓ Cuando algún obstáculo limite o impida la visibilidad, sigue las indicaciones de otra persona que guíe la maniobra.
 - ✓ Nunca prolongues el alcance de la máquina incorporando medios auxiliares sobre ella como escaleras; procura mantener el cuerpo siempre dentro del perímetro de la plataforma.
 - ✓ Considera los posibles puntos de atrapamientos en el conjunto de la tijera. Evita introducir los brazos en la misma si la barra de seguridad no está bien colocada.

2.3 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 a la intemperie, son los siguientes:
 - ✓ 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).

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) o cuando la ropa se encuentra mojada, produciendo una pérdida rápida de calor.

- ✓ 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.

Medidas Preventivas

- ✚ Trabajos a la intemperie en invierno. Una de las mejores maneras de prevenir las lesiones causadas por el frío es usar 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 café y demás 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 el caso de la campaña de verdeo, en algunas regiones 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 café o bebidas con cafeína.
- ✓ Procura no realizar comidas copiosas y con grasa.



- ✓ Siempre que sea posible, desarrolla las tareas de mayor esfuerzo físico fuera del horario de mayor carga solar.
- ✓ Usa crema solar con factor de protección alto.



Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas representan uno de los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos músculo-esqueléticos. Las posturas forzadas más habituales en el proceso de recolección de la aceituna, son las siguientes:

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

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

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

Son objetivos de los estiramientos:

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

Para su realización, basta con adoptar las siguientes recomendaciones:

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

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

A) Postura inclinada: Ejercicios de espalda

Relajación global de la musculatura posterior

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

Mantén esta posición de 10 a 15 segundos.



Estiramiento de columna

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

Movilidad de cadera

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

Este ejercicio flexibiliza la cadera y permite que la flexión del tronco 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 vareo y los alcances a las ramas superiores requieren la musculatura de brazos y hombros. La práctica de los ejercicios de extremidad superior están indicados para que estas posiciones no generen una sobrecarga muscular:

Estiramiento Deltoides

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



Descenso de Hombro: estiramiento de trapecio

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



Estiramientos de muñeca y antebrazos



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

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

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

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

Seguridad vial

En vías de circulación

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

Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

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



Mantenimiento del vehículo

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

Normas de seguridad para peatones

En núcleo urbano:

- ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- ✓ Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
- ✓ Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.

En carretera:

- ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
- ✓ No lles animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera y en caso de hacerlo por la noche, llevad prendas reflectantes.

Primeros auxilios

5.1 Actuación en caso de accidente

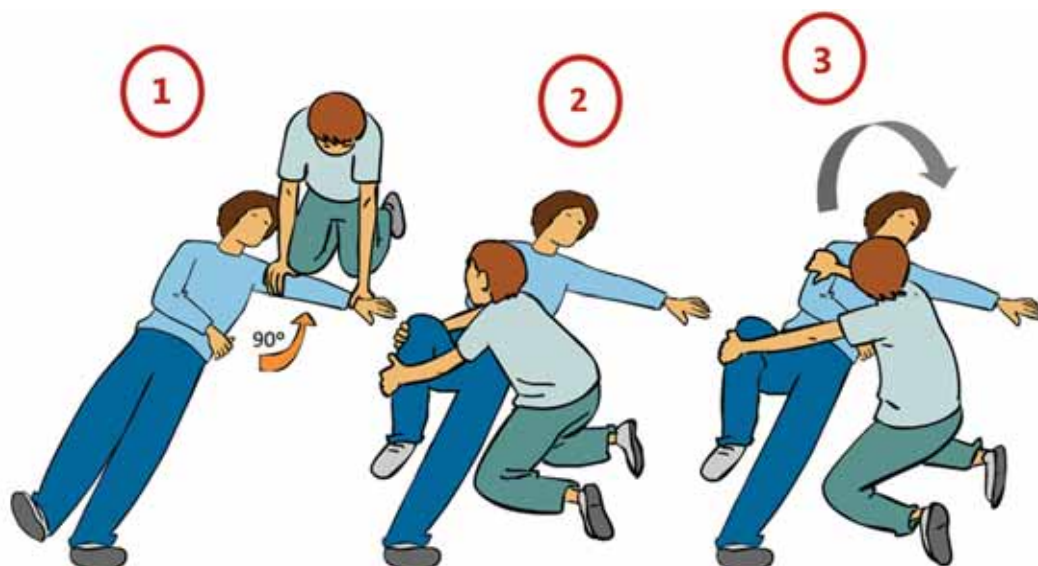


**RECUERDA QUE A LA VÍCTIMA
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.
NO TRASLADARLA CON URGENCIA**



5.2 Posición lateral de seguridad

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



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

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



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

5.3 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, sólo 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 trasladar a la víctima a un lugar seguro desde un escenario peligroso, serán medidas prioritarias sobre el manejo de un miembro roto.



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

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

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

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

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

5.4 Heridas

Pautas de actuación

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



5.5 Lesiones producidas por el frío

Hipotermia

Se considera cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 35°.

La persona que lo sufre siente una gran somnolencia, desorientación y dificultad para hablar que termina en una pérdida del conocimiento con consecuencias graves si no se actúa con urgencia.

Pautas de actuación

- ✚ Trasladar inmediatamente a la persona a un lugar cubierto.
- ✚ Retirar las prendas mojadas, abrigarle y no frotar la zona.
- ✚ Manipular la parte congelada con mucha precaución intentando no tocar las ampollas y evitando aplicar calor directo (estufa, brasero, lámparas, etc.).
- ✚ Vigilar 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

- ✚ Solicitar asistencia médica con urgencia.
- ✚ Trasladar a la persona a un lugar cubierto y caldeado inmediatamente.
- ✚ Calentar mediante paños o compresas de agua templada la parte helada y abrigar al accidentado.
- ✚ En el momento que recobre el conocimiento, antes no, darle de beber algo caliente.
- ✚ Controlar su estado si bien, puede tardar un largo espacio de tiempo en reaccionar.



5.6 Lesiones producidas por el calor

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

La insolación

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

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

Pautas de actuación

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

- ✚ Trasladarle a una zona más fresca.
- ✚ Acostarle con la cabeza elevada para aumentar el flujo de sangre al cerebro y aflojarle la ropa para que esté cómodo.
- ✚ Intentar bajar su temperatura a través de la aplicación de compresas o paños de agua fría en su frente.
- ✚ Frotar los miembros de la víctima en dirección al corazón para facilitar la circulación de la sangre.
- ✚ Si no ha perdido el conocimiento, darle de beber agua con un poco de sal para reemplazar el agua y las sales minerales perdidas por el sudor.
- ✚ Controlar constantemente la temperatura de la víctima y avisar sin pérdida de tiempo a los Servicios de urgencias 112.

5.7 Lipotimia

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

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



Pautas de actuación

- ✦ Trasladar a la persona accidentada a una zona más fresca.
- ✦ Acostarle con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro y aflojarle la ropa para que esté más cómodo, abanicándole constantemente.
- ✦ En caso de que no se recupere, avisar a los Servicios de urgencias 112.

5.8 Picaduras y mordeduras

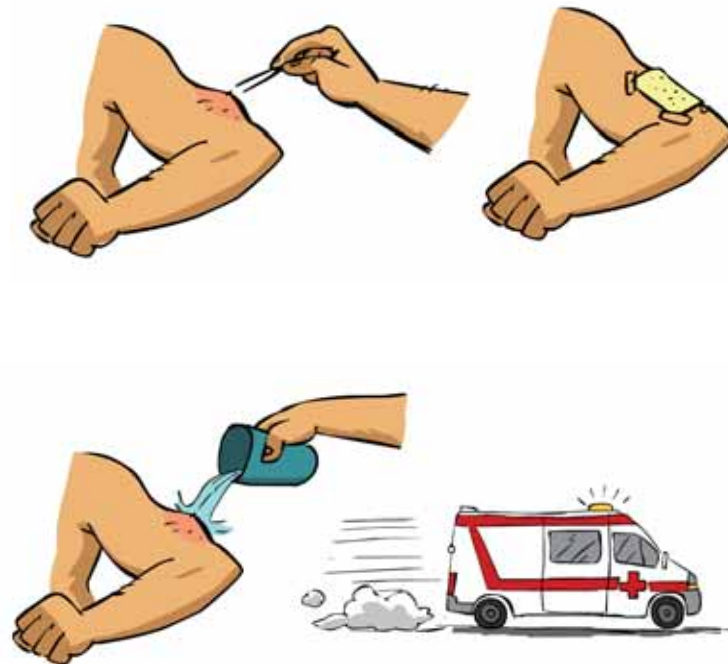
Riesgos

- ✦ Las picaduras de abejas, arañas o avispas pueden ser graves, sobre todo en personas alérgicas al veneno de estos insectos, así como las mordeduras de animales venenosos, como la víbora, el escorpión, etc.
- ✦ Pueden manifestarse de forma local o general:
 - ✓ La forma más común es la local y se manifiesta por medio de: hinchazón, enrojecimiento, picor y dolor en la zona de la picadura.
 - ✓ Si se presenta de forma general, lo hace por reacción alérgica y produce: picor generalizado, inflamación de labios y lengua, dolor de cabeza y estómago o sudoración e insuficiencia respiratoria. En casos muy graves, podría llegar a producir un shock y finalmente, la muerte.



Medidas Preventivas

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



5.9 Cuerpos extraños

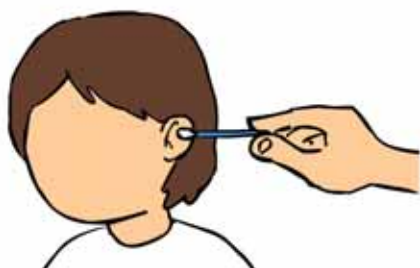
Cuerpos extraños

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, sólo se extraerán los cuerpos extraños alojados en el exterior del mismo. Una vez hecho esto, se trasladará al enfermo a un centro hospitalario.



Cuerpo extraño en los ojos

Evita frotarte el ojo afectado para impedir que el cuerpo extraño penetre más.

En caso de que se haya alojado en el párpado inferior, se eliminará tocándolo con la punta de un pañuelo limpio.

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

Edita:

FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-24939-2020

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>