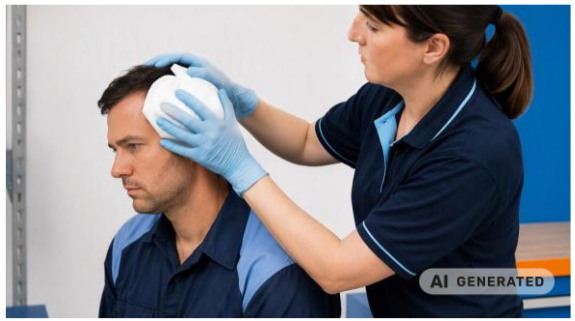
Actuación tras un golpe en la cabeza



PROTEGE

- Detén la tarea y asegura la zona. Si sospechas lesión cervical, no muevas a la persona salvo peligro inmediato.

AVISA · 112

- Llama si la persona accidentada pierde el conocimiento, convulsiona, vomita, está confusa o muy somnolienta, empeora el dolor, presenta debilidad, problemas de habla, equilibrio o visión, o sale sangre/líquido por nariz u oídos.

SOCORRE

- Comprueba consciencia y respiración. Mantén vigilancia y sigue las instrucciones del 112. En un golpe leve: reposo y frío envuelto, hasta 20 min; nunca hielo directo.



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 GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026



PREVENIR
AJUSTAR
REVISAR

El casco reduce el daño,
pero no sustituye la prevención.

MAZ suma

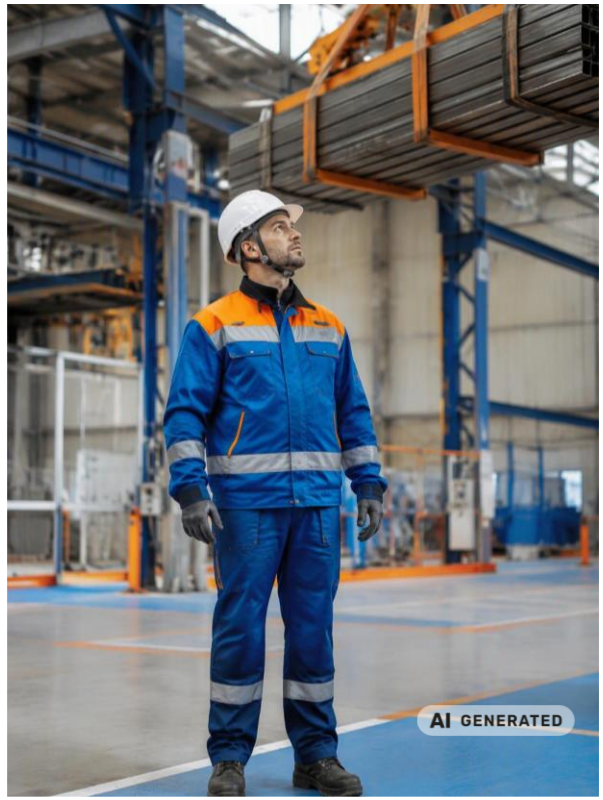
Área de
Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

PREVENCIÓN DE GOLPES EN LA CABEZA



Área de Actividades Preventivas

Introducción

La cabeza alberga el cerebro y órganos sensoriales vitales. Un impacto puede causar lesiones graves, incapacidad permanente o muerte. **EL USO DEL EPI NO EVITA EL ACCIDENTE.** Únicamente, absorbe parte de la energía del impacto y reduce el daño. Por ello, deben implantarse medidas técnicas y organizativas que eliminen o reduzcan los riesgos.

Factores de riesgo

- Caída de objetos desde altura.
- Golpes contra estructuras, vigas, tuberías o elementos fijos.
- Impactos con maquinaria, herramientas o equipos en movimiento.
- Caídas al mismo nivel o a distinto nivel.
- Proyección de materiales o fragmentos.
- Riesgos específicos asociados a trabajos de construcción, industria, mantenimiento, almacenes,…



Medidas preventivas

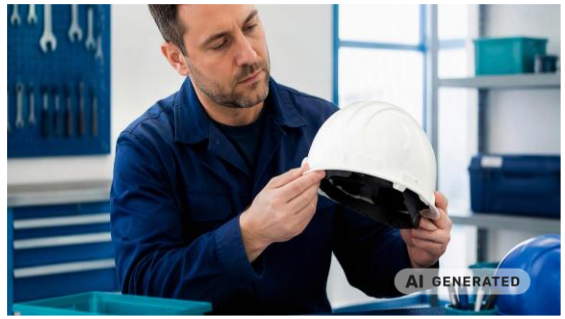
- Estabilizar y asegurar las cargas.
- Instalar protecciones colectivas.
- Delimitar zonas de riesgo.
- Mantener orden y limpieza.
- Organizar adecuadamente la circulación de personas y equipos.

Uso adecuado del casco



- Utilízalo siempre que sea obligatorio.
- Ajusta el arnés.
- Usa barboquejo, si puede caer el casco o trabajas en altura.
- Sigue las instrucciones del fabricante y la señalización.
- No perfores, recortes, pintes ni uses adhesivos no autorizados.
- Realiza una inspección diaria del EPI

Inspección diaria del casco



COMPRUEBA EL ESTADO DEL EPI Y SUS PARTES, ANTES DE CADA USO

- Casquete sin grietas, deformaciones ni daños.
- Arnés completo y ajuste operativo.
- Barboquejo y estabilidad correctos.
- Fecha fabricación y vida útil recomendada.
- Ausencia de deterioro por calor, radiación solar o productos químicos.

SI NO ES ADECUADO, ACTÚA

- Sustituye el casco. tras un golpe fuerte.
- Comunica deterioros y condiciones inseguras.
- Detén la tarea si la protección no es adecuada.

ALERTA