4.3. CABEZA

4.3.1.Definición

La cabeza es la parte superior del cuerpo humano donde se alojan el encéfalo y órganos sensoriales. La cavidad craneal, compuesta por huesos, tiene como función principal la de proteger el encéfalo. Los equipos que hay para protegernos la cabeza son los siguientes:

A) Los cascos de protección: Son los Equipos de Protección Individual diseñados para resguardar la cabeza de los riesgos existentes en el lugar de trabajo, o evitar o disminuir los daños derivados de un accidente.

Los **cascos de protección** están compuestos principalmente por un **elemento rígido (casquete** que define la forma general externa del casco), arnés interior (sostiene y absorbe la energía derivada del impacto) y **accesorios (como los destinados al ajuste y sujeción a la cabeza).**

El **casco de protección o seguridad**, se utiliza para evitar daños provocados por:

» **Riesgos mecánicos**

Impacto por caída de objetos, perforación, golpes contra objetos inmóviles en trabajos en espacios reducidos o con obstáculos que puedan golpearse con la cabeza, aplastamiento lateral, golpes en la cabeza por caídas, tanto de altura como al mismo nivel.

» **Riesgos térmicos**

Calor, llamas, proyección de materiales calientes o salpicaduras de metal fundido

» **Riegos eléctricos**

Contactos eléctricos directos o por arco.

B) Gorras (o sombreros), para protegerse del sol. Estas aparecen indicadas en el Anexo II del Real Decreto 773/1997 de EPIS. Las gorras (o sombreros) nos protegen de:

» **Riesgos térmicos**

Altas temperaturas al aire libre, en la época estival

» **Radiación no ionizante**

Nos protegen de la radiación solar, de la radiación UV

C) Gorros con elementos para protegerse de picaduras.

» **Riesgo biológico**

Nos protegen de picaduras de insectos (avispas, mosquitos...)

4.3.2.Tipos

A) En cuanto a los **cascos de seguridad** podemos tener los siguientes tipos:

» **Cascos de protección (o de seguridad).** Su función principal es proteger la parte superior de la cabeza contra la caída de objetos. Pueden proteger adicionalmente frente a otros riesgos (por ejemplo contacto eléctrico accidental, salpicaduras de metal fundido etc.). Es el casco de uso más extendido y existen gran variedad de modelos.

» **Cascos de altas prestaciones.** Se caracterizan frente a los anteriores por ofrecer una mayor protección de la cabeza contra la caída de objetos y frente a impactos laterales.

» **Cascos contra golpes (a menudo denominados por su diseño "gorras contra golpes") (EN 812).** Protegen frente a choques de la cabeza contra objetos duros y fijos. No son adecuados para proteger contra los efectos de la caída de objetos o impactos por elementos en movimiento.

B) En cuanto a **gorras (o sombreros)** podemos tener los siguientes tipos:

» **Gorra normal (con visera).** Gorra que nos protege del sol en épocas estivales.

» **Gorra con protección para la radiación solar del cuello**. Nos protege del sol y de quemaduras en el cuello, provocadas por el sol.

» **Sombrero**. Nos protege del sol en la época estival.

C) En cuanto a **gorros con elementos para evitar picaduras** podemos tener los siguientes tipos:

» **Gorro o sombrero apícola.** Equipo imprescindible en las tareas a realizar por el apicultor, que le protege de picadura de avispas

» **Gorro con malla mosquitera.** Equipo utilizado para protegerse de picaduras de mosquitos.

4.3.3.Selección y uso

Uno de los principales factores que se deben valorar a la hora de seleccionar un casco de protección, una gorra, sombrero o gorro es la **comodidad de uso**. Además, deben proporcionar una adecuada adaptación a la cabeza del usuario, puesto que, si no es así, puede generar molestias al trabajador y rechazo al uso del mismo.

En trabajos en los que para su realización es necesario adoptar posturas que supongan inclinar en exceso la cabeza, se trabaje por encima del nivel de la vista o en posiciones forzadas se recomienda **utilizar barboquejo** para que el casco no se caiga o que esté dotado de un sistema de ajuste cómodo y fácil de utilizar que permita regular la presión de ajuste de forma sencilla.

En los casos en los que es necesario utilizar simultáneamente el casco junto con otros EPI se deberá **analizar la posible compatibilidad o incompatibilidad de uso** con aquellos EPIs que sea necesario utilizar conjuntamente y con el trabajo que se realiza.

Es necesario **tener en cuenta las condiciones de temperatura tanto de frío como de calor en las que se va a utiliza**r. Aunque las normas no definen unos requisitos mínimos de prestación para la capacidad de ventilación de los cascos, gorras, o sombreros, existen modelos que disponen de orificios en su casquete que permiten aumentar el confort térmico del usuario y evitar exceso de sudoración provocado por el calor.

4.3.4.Cuidados y mantenimientos

En cuanto al uso y mantenimiento, si bien se deberán **tener en cuenta las instrucciones dadas por el fabricante en el manual de instrucciones**, con carácter general, se recomienda:

- El casco de seguridad, gorra o sombrero, debe **ajustarse con un grado de presión suficiente y adecuada para que se acople perfectamente a la cabeza del usuario**. Si están demasiado apretados causará molestias al usuario, pero si se utiliza demasiado holgado puede no proporcionar una protección óptima.

- La **visera se situará en la parte delantera**, salvo en cascos cuyo fabricante permita girar el arnés situando la visera en la parte de la nuca. Llevar el casco girado puede implicar una reducción significativa de la protección ofrecida por el casco.

» **No se debe modificar el casco haciendo agujeros de ventilación, pintándolo, haciendo marcas** o colocando pegatinas sobre él puesto que estas situaciones pueden provocar una pérdida de las propiedades de dureza y protección del equipo.

» **El casco debe desecharse después de sufrir un golpe o impacto importante**, aunque aparentemente a simple vista no presente daños visibles. Debe realizarse una revisión periódica y proceder a su sustitución si presenta decoloraciones, arañazos profundos, grietas, deformaciones, cruje al presionarlo, si el arnés está dañado o deformado o supera su vida útil.

» **Es el** fabricante **el que establece cual es el** periodo de vida útil **de sus cascos, si bien se establece que el periodo máximo habitual está entre dos o cinco años desde la fecha de comienzo de uso, dependiendo de si se ha utilizado de forma habitual o esporádica y del tipo de uso que se ha dado**. También es muy importante tener en cuenta la fecha de fabricación, puesto que las propiedades del casco pueden verse afectadas por un almacenamiento inadecuado, aunque no se haya comenzado a utilizar y, por tanto, la vida útil disminuye a medida que aumenta la antigüedad del casco. La vida útil de un casco fabricado recientemente es mayor que la de uno fabricado hace más tiempo.

» **La fecha de fabricación debe estar moldeada en el casquete o impresa en una etiqueta autoadhesiva indeleble, indicando el año y trimestre en los que ha sido fabricado**. La caducidad del casco y sus elementos vendrá indicada en el folleto de instrucciones suministrado por el fabricante que acompaña al casco.

CADUCIDAD
La causa fundamental de envejecimiento de este material es la exposiciór la luz ultravioleta. Por este motivo, puede asegurarse una vida útil del casc de 2 años, si es utilizado habitualmente, mientras que si el uso es esporádico, la duración es de 4 años.
En cualquier caso, si el casco ha sufrido un golpe o si presenta defectos o grietas, debe sustituirse por otro inmediatamente.

» Los cascos deben someterse a un **proceso de limpieza con cierta regularidad** siguiendo las instrucciones y procedimientos aportados por el fabricante. No utilizar nunca productos abrasivos o disolventes para limpiar el casco.

» **No se debe dejar el casco, gorra o sombreros, tirados ni almacenado en cualquier lugar**. El almacenamiento debe realizarse en un lugar seco, evitando la exposición directa a la luz solar, a temperaturas extremas y a presiones que puedan deformar la carcasa.

» **En caso de rotura de algún elemento del casco excepto el casquete**, dicho elemento deberá, si es posible, ser sustituido por uno nuevo igual o equivalente al dañado. Si no existe esa posibilidad, el casco deberá ser desechado y sustituido por uno nuevo. No se podrán realizar reparaciones improvisadas para poder continuar utilizándolo.

4.3.5.Tareas

En el sector agrario, se pueden dar diferentes tareas en las que es necesario utilizar protección para la cabeza. A continuación se indican algunas de ellas:

» **Tareas de riesgo de caída de objetos (ramas grandes,..)**

Cuando se realicen trabajos en los que haya riesgo de caída de objetos, como puede ser caída de ramas grandes que puedan caer en la cabeza se utilizará **casco de protección**

» **Tares de mantenimiento de vehículos (golpes,..)**

Cuando se realicen trabajos de mantenimientos de vehículos, donde haya riesgo de darnos golpes en la cabeza se utilizará **casco contra golpes**:

» **Trabajos en altura con riesgo de caída (Uso de casco con barboquejo)**

Cuando se realicen trabajos en altura, con riesgo de caída y golpearnos en la cabeza, se utilizará casco de altas prestaciones con barboquejo.

» **Trabajos que se realicen en época estival, al aire libre y con sol.**

Cuando se realicen trabajo al aire libre (sobre todo en época estival), se hará uso de **gorra o sombrero** para protegerse del sol.

» **Trabajos que se realicen en época estival, al aire libre y con sol, y que además por la posición o postura, el sol incide en el cuello.**

Cuando se realicen trabajo al aire libre (sobre todo en época estival), y que el sol incida gran parte directamente en el cuello, se utilizará una **gorra con funda de protección del cuello**.

» **Tareas en apicultura**

(Uso de gorro de apicultor)

Para los trabajos de apicultura, se utilizará el gorro de apicultor, para evitar picaduras de avispas.

» **Tareas agrícolas cerca de lugares húmedos** (ríos, lagunas, acequias...), en épocas que haya muchos mosquitos.

Para trabajos en lugares cerca de zonas húmedas (ríos, lagunas, acequias, marjal, lagunas,..), en ciertas épocas del año, hay que protegerse de picaduras de mosquitos, para ello entre diferentes medidas, una puede ser utilizar gorro con malla mosquitera.

» **Uso de máquinas manuales, como la motosierra...**

Para el uso de ciertas máquinas manuales (motosierra,.), con riesgo de que pc golpe o corte en la cabeza, será necesario el uso de **casco de protección.**