



PRL - Prevención de Riesgos Laborales

 Duración: 30.00 horas

Descripción

El presente curso tiene por objeto formar a los trabajadores españoles para desempeñar las funciones de nivel básico en Prevención de Riesgos Laborales, para cumplir con su misión de velar y trabajar por la prevención de los accidentes laborales y de las enfermedades profesionales.

Está destinado a cualquier tipo de trabajador, representante de trabajadores, trabajadores de recursos humanos, mandos intermedios, directivos de Pymes, y en general cualquier persona interesada en desarrollar sus conocimientos sobre las condiciones de seguridad y salud en los centros de trabajo.

Objetivos

Al realizar este curso, el alumno adquirirá las siguientes habilidades y conocimientos:

- Saber cuáles son las leyes que fundamentan las normativas sobre Prevención y seguridad.
- Conocer cuáles son los derechos y obligaciones de empresarios y trabajadores.
- Estudiar la estructura del sistema de prevención en la empresa y quiénes lo forman.
- Cuáles son las condiciones de trabajo y los factores de riesgo implicados en un puesto.
- Analizar las diferentes técnicas de evaluación de riesgos.
- Estudiar las diferencias entre los diferentes tipos de servicio de prevención.
- Conocer las diferentes estrategias y técnicas de prevención y seguridad.
- Comprender cuáles son las condiciones generales de seguridad.
- Estudiar los espacios de trabajo y las zonas peligrosas de los mismos.
- Qué condiciones deben cumplir las zonas de tránsito y las instalaciones de los locales de trabajo.
- Conocer cuáles son las condiciones y servicios de orden e higiene en el lugar de trabajo.
- Material necesario e instalaciones de primeros auxilios en el trabajo.
- Cuáles son las medidas básicas de seguridad en la utilización de máquinas y herramientas.
- Concepto y principios de ergonomía en los puestos de trabajo.

- Estudiar cómo se vigila la salud de los trabajadores.
- Comprender las diferencias entre enfermedad profesional y accidente laboral.
- Comprender cómo afecta el medio ambiente a los trabajadores y cómo se protege.
- Nociones básicas de primeros auxilios.

Contenidos

MÓDULO CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIDAD 1 - INTRODUCCIÓN DE MÓDULO

- Por qué se producen los accidentes en el trabajo
- La seguridad no es cosa de risa
- Y en la oficina, también
- Consecuencias
- Datos de accidentes laborales
- Campañas en prevención de riesgos laborales
- Prevenir las contingencias profesionales
- Consecuencias de accidentes de trabajo
- Costes de los daños laborales para la empresa
- Costes directos-indirectos
- Problemática de la siniestralidad laboral y costes
- ¿Qué es el riesgo?
- Factores de peligro
- Enfermedad profesional
- Pirámide de Heinrich
- Tipificación y cuantía de las sanciones
- Obligaciones de los trabajadores
- Cadena de responsabilidad en seguridad
- Análisis, ¿por qué se incumplen las medidas de seguridad?

- Hora de cambiar...
- Pautas para una cultura preventiva
- No valen las excusas, es la ley
- Consecuencia de no usar casco
- Si no usamos el chaleco...
- ¿Para qué se necesitan los guantes?
- Necesidad de las botas
- Orden y limpieza en los tajos
- Lugares de trabajo, accesos
- Actuaciones preventivas
- Si algo puede salir mal...

UNIDAD 2 - ASPECTOS DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

- Introducción al módulo
- ¿Qué es la prevención de riesgos laborales? Objetivos y definiciones.
- Definiciones
- Técnicas médicas preventivas
- Técnicas no médicas, seguridad en el trabajo
- Técnicas no médicas, higiene industrial
- Factores de origen físico
- Factores de origen químico
- Factores de origen biológico
- Ergonomía
- Psicología aplicada
- Otras técnicas preventivas
- ¿Qué se considera un accidente de trabajo?
- ¿Qué no se catalogaría como accidente de trabajo?
- Otros supuestos de accidentes de trabajo
- Accidentes de trabajo, conclusiones
- Casos particulares de trabajadores autónomos

- Perspectiva legal de la enfermedad profesional
- Clasificación de la enfermedad profesional
- Perspectiva preventiva de la enfermedad profesional
- Comparativa entre accidente laboral y enfermedad profesional
- Ley de prevención de riesgos laborales
- Estructura de la ley
- Reforma de la normativa
- Bases de la reforma
- Cambios de la reforma - técnicos de las CCAA
- Cambios de la reforma - integración en la empresa
- Cambios de la reforma - presencia de recursos preventivos
- Cambios de la reforma - responsabilidades
- Cambios de la reforma - infracciones graves
- Cambios de la reforma - formación en prevención
- Cambios de la reforma - infracciones muy graves

UNIDAD 3 - CONCEPTOS BÁSICOS EN PREVENCIÓN

- Introducción al módulo
- Historia y ámbito de aplicación de la ley de prevención de riesgos laborales
- Quienes no están incluidos en la ley...
- Principales derechos y deberes de trabajadores y empresarios
- El derecho a la formación e información en PRL
- Requisitos de la formación en PRL
- La vigilancia y control de la salud
- Especificaciones en la vigilancia y control de la salud de los trabajadores
- Obligaciones de los empresarios y empleados
- Otras obligaciones de los trabajadores
- Cuadro de responsabilidades y sanciones
- Objetivos de la prevención
- Definiciones
- Enfermedad profesional

- Causas desencadenantes de los accidentes
- Resumen de las obligaciones del empresario
- Derecho a la protección eficaz
- Resumen de las obligaciones de los trabajadores

UNIDAD 4 - FACTORES DE RIESGO

- Introducción al módulo
- Trabajo y prevención
- Principales riesgos profesionales
- Los accidentes y enfermedades profesionales son consecuencia del trabajo
- Riesgo y peligro
- Principales riesgos y peligros
- Disciplinas técnicas no médicas
- Condición insegura o acto inseguro
- Factores ergonómicos
- Imprudencia en prevención
- Más condiciones peligrosas y actos inseguros

MÓDULO Riesgos Generales y su Prevención

UNIDAD 1 - SEÑALIZACIÓN

- ¿Qué es la señalización de seguridad?
- Objetivos y uso de la señalización de seguridad
- Tipos de señales
- Colores de seguridad en la señalización
- Colores de seguridad y otros tipos de señales
- Clasificación de la señalización
- Señales de advertencia, prohibición y obligación
- Señalización de equipos de lucha contra incendios
- Señal luminosa acústica y verbal

- Señal gestual
- Pictogramas de productos químicos
- Fichas de seguridad de los productos químicos
- Etiquetado de seguridad

UNIDAD 2- EPI's

- Introducción al módulo
- Los equipos de protección individual y su importancia
- Características de los equipos de protección individual
- Requisitos y exigencias que deben respetar los EPI
- Categorías en la clasificación de EPI
- Selección y adquisición de los equipos
- Distribución de los equipos y obligaciones de los trabajadores
- Tipos de equipos de protección individual
- Protección del cráneo: el casco de seguridad
- Protección de cara y ojos: gafas y pantallas
- Protección de vías respiratorias: mascarillas
- Protección del aparato auditivo: tapones y orejeras
- Protección de extremidades superiores: guantes
- Protección de extremidades inferiores: zapatos, botas
- Trabajos en altura: cinturones de seguridad
- Ropa de protección y/o de trabajo y ejemplos de diferentes EPIS

UNIDAD 3- MÁQUINAS

- Certificación de máquinas y qué se considera una máquina
- Seguridad de una máquina
- Situaciones de peligro de las máquinas
- Medidas de seguridad
- Resguardos y diseño de los protectores
- Información suministrada por una máquina
- Requisitos de los resguardos móviles

- Requisitos de los resguardos regulables y asociados al mando
- Tipos de resguardos móviles
- Selección de resguardos en función del peligro
- Dispositivos sensibles
- Mandos sensitivos mecánicos y no mecánicos
- Tipos de dispositivos sensibles
- Instrucciones técnicas y disposiciones suplementarias

UNIDAD 4 - LUGARES DE TRABAJO

- Introducción al módulo - Real Decreto 486/1997
- Exclusiones del ámbito de aplicación de la ley
- Que se incluye en la definición de lugar de trabajo
- Parámetros para evitar riesgos en el lugar de trabajo
- Diseño y concepción de lugares de trabajo seguros
- Disposiciones establecidas en el real decreto
- Requisitos mínimos de seguridad estructural
- Espacios de trabajo, suelos y aberturas o desniveles
- Tabiques, ventanas y vanos
- Vías de circulación
- Muelles de carga
- Puertas y portones
- Ejemplos de portones
- Rampas, escaleras fijas y de servicio
- Medidas de las escaleras
- Escalas fijas
- Escaleras de mano
- Vías y salidas de evacuación
- Condiciones de protección contra incendios
- Instalación eléctrica
- Minusválidos

- Lugares de trabajo antiguos
- Orden limpieza y mantenimiento
- Instalaciones de servicio y protección
- Condiciones ambientales de los lugares de trabajo
- Iluminación de los lugares de trabajo
- Servicios higiénicos y locales de descanso
- Material y locales de primeros auxilios
- Personal sanitario asistencial
- Información de los trabajadores

UNIDAD 5 - HIGIENE INDUSTRIAL

- Introducción al módulo
- ¿Qué es la higiene industrial?
- Proceso de actuación
- Tipos de contaminantes ambientales
- Ruido
- Presión acústica y frecuencia
- Conceptos relevantes con respecto al ruido
- Efectos del ruido sobre la salud
- Otros efectos del ruido sobre la salud
- Directiva 2003/10/CE - protección contra el ruido
- Medidas para controlar los riesgos generados por los efectos del ruido
- Medidas de actuación sobre el receptor
- Las vibraciones
- Tipos de vibraciones
- Ejemplos
- Efectos de las vibraciones
- Valores límite de exposición a las vibraciones
- Medidas para reducir los efectos de las vibraciones mecánicas
- Cambios en las prácticas de trabajo
- Reconocimientos médicos

- Ambiente térmico
- Mecanismos de regulación
- Radiación
- Convección
- Evaporación
- Condiciones ambientales de los lugares de trabajo
- Medidas preventivas ante temperaturas excesivas
- Medidas preventivas ante estrés por frío
- Clasificación de las radiaciones
- Tabla de tipos de radiaciones
- Medidas preventivas para evitar las radiaciones externas
- Otras medidas preventivas
- Radiación no ionizante
- Radiación ultravioleta y cómo prevenirla
- Radiaciones infrarrojas
- Las condiciones de iluminación, luz visible
- Radiaciones radiofrecuencias y microondas
- Radiaciones ópticas
- Medidas de control de la exposición a las radiaciones ópticas
- Productos químicos
- Clasificación de los contaminantes químicos
- Efectos adversos
- Absorción del contaminante químico
- Fases de actuación de los productos químicos
- Etiquetado de residuos
- Pictogramas de seguridad
- Ficha de datos de seguridad
- Corregir el riesgo higiénico, higiene operativa
- Acciones sobre el individuo
- Agentes biológicos

- Actividades con riesgos biológicos
- Tipos de agentes biológicos
- Cómo medir la patogenicidad
- Parámetros para reconocer los efectos de los agentes biológicos
- Factores del proceso de infección
- Profesionales más expuestos a agentes biológicos
- Evaluación del riesgo de exposición a agentes biológicos
- Clasificación preventiva de los agentes biológicos
- Clasificación de los agentes biológicos
- Medidas de protección, seguridad biológica
- Prevención actuando sobre el individuo

UNIDAD 6 - RIESGO ELÉCTRICO

- Introducción y reglamentos asociados
- Motivos de riesgos eléctricos
- Forma de producirse los riesgos eléctricos
- Defectos en las instalaciones
- Errores del accidentado
- El ser humano como conductor de la corriente eléctrica
- Riesgo eléctrico, contacto directo e indirecto
- Lesiones producidas por la corriente eléctrica
- Lesiones que puede provocar la corriente eléctrica
- Vías de circulación
- Otras lesiones de la corriente eléctrica
- Factores que influyen en la corriente eléctrica
- Intensidad de corriente
- Datos sobre la intensidad y duración de la corriente en corriente alterna y continua
- Resistencia del cuerpo humano
- Tensión de seguridad
- Frecuencia de la corriente
- Forma de producirse un contacto eléctrico directo e indirecto

- Intensidad de corriente
- Efectos fisiológicos directos de la corriente alterna
- Tiempo de duración del contacto
- Recorrido de la corriente a través del cuerpo
- Variaciones en los valores de resistencia humana a la corriente
- Tipos de contacto eléctrico y duración
- Ejemplos de accidentes eléctricos
- Efectos del rayo
- Quemaduras producidas por los efectos de un rayo
- Lesiones por electricidad para el caso de rayos
- Efectos producidos por la electricidad
- Posibles medidas
- Indumentaria y equipos de protección temporal
- Otras medidas preventivas
- Instrucciones de seguridad
- Tipos de protección contra contactos eléctricos indirectos
- Sistemas de protección contra Contactos Indirectos (Clase A)
- Ejemplos ilustrativos
- Regla de PAS
- Actuación ante el accidente eléctrico
- Tabla intensidad de corriente, tiempo de exposición
- Accidentes debidos a los riesgos eléctricos
- Principios elementales para ejecutar un buen bloqueo eléctrico
- Reglas de oro al trabajar en cualquier instalación eléctrica
- Corte efectivo de la fuente de energía
- Actuaciones seguras y protección en las instalaciones
- Conclusiones
- Ilustraciones de diferentes situaciones de peligro

UNIDAD 7 - RIESGO DE INCENDIO

- Introducción al módulo
- Ley de prevención de incendios
- Definiciones de fuego
- Conceptos de fuego
- Teoría del fuego
- Análisis de los factores y elementos que producen los incendios
- El comburente
- Efectos fisiológicos de la reducción de oxígeno en las personas
- Energía de activación
- Efectos del aumento de temperatura en las personas
- Reacción en cadena
- Principales efectos asociados a los humos
- Etapas de la cadena de incendios
- Cadena de fuego
- Desarrollo de un incendio según los materiales
- Efectos del fuego en las personas
- Factores determinantes del peligro de incendio
- Medidas de protección
- Protección activa
- Protección estructural
- Comportamiento de los elementos constructivos
- Elementos de la protección estructural
- Señalización
- Sistemas de detección y alarma
- Extinción del fuego
- Agentes extintores
- Extintores eficaces para fuegos de Clase A
- Medios de extinción gaseosos
- Otros tipos de agentes extintores
- Uso de agentes extintores
- Clasificación de extintores

- Extintores portátiles
- Bocas de Incendio Equipadas (BIES)
- Tipos de columnas
- Detectores de incendios
- Otros medios materiales
- Otros medios materiales y formas de actuación
- Plan de Autoprotección
- Objetivos del Plan de Autoprotección
- Ámbito de aplicación
- Aspectos primordiales del Plan de Autoprotección
- Diseñar un Plan de Autoprotección y emergencia
- Preparar un Plan de Autoprotección
- Criterios para la implantación del plan de emergencia
- Normas para el mantenimiento de del Plan de Autoprotección
- Vigencia, actualización y revisión del Plan de Autoprotección
- Catálogo de actividades
- Contenido mínimo del Plan de Autoprotección
- Normativa legal y Real Decreto
- Estudio de la normativa de elaboración e implantación

UNIDAD 8 - HERRAMIENTAS MANUALES

- Introducción al módulo
- ¿Que se considera herramienta manual?
- Estándar de las herramientas manuales
- Queda prohibido ...
- Riesgos laborales
- Causas que producen los riesgos
- Medidas preventivas
- Diseño de la herramienta
- Practica de Seguridad Asociada a su Uso

- Medidas Preventivas Específicas para cada Herramienta
- Uso correcto de los alicates
- Uso correcto de los cinceles
- Cuchillos
- Destornilladores
- Uso correcto de las llaves
- Consejos a tener en cuenta en el uso de las llaves

UNIDAD 9 - ERGONOMÍA

- Introducción
- Definición y Objetivo
- Clasificación
- Estudios Ergonómicos
- Métodos de Evaluación Ergonómica
- Principios Preventivos
- Diseño del Puesto de Trabajo
- Carga de Trabajo
- Campo de Actuación
- Factores de Riesgo Ergonómico
- Carga Mental
- Estrés Laboral
- Tipos de Estresores
- Estresores del Ambiente Físico
- Estresores Individuales
- Medidas Preventivas Frente al Estrés
- PVD's
- Configuración Ergonómica del Puesto de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica del Asiento de Trabajo
- Configuración Ergonómica con PVD's
- Configuración Ergonómica del Teclado

- Configuración Ergonómica: Otros.
- Configuración Ergonómica: Documentos
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación, Temperatura y Ruido
- Ejercicios de Relajación

MÓDULO RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN

UNIDAD 1 - GRÚAS MÓVILES AUTOPROPULSADAS

- Introducción
- Medidas Preventivas Fundamentales
- Aplicación de la Normativa de Referencia
- Prevención en las Maniobras con Grúas Móviles
- Riesgos Específicos
- Riesgos Específicos Derivados
- Limitador de cargas
- Distancia de Seguridad
- Tipo de Señales Gestuales
- Estabilizadores
- Accidente Eléctrico
- Proximidad de Líneas Eléctricas
- Accidentes en Proximidad de Líneas Eléctricas Aéreas
- Origen y Consecuencias del Accidente
- Elemento de Altura
- Proximidad de Líneas Eléctricas: Tipos de Trabajo
- Medidas de Seguridad
- Otras Medidas
- Señalización y Balizamiento
- Señalización: Excepciones

UNIDAD 2 - SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN

- Introducción
- Protagonistas
- Normativa de Referencia
- Responsabilidades: Técnicos de Proyecto
- Obras de Construcción
- Estudio de Seguridad y Salud
- Estudios de Seguridad y Salud: Normativa
- Fundamentos de los Estudios Básicos de Seguridad y Salud
- Definiciones
- Medidas de Protección
- Riesgos Específicos del Sector
- Otros Riesgos
- Riesgo de Cortes, Golpes, Pinchazos y Proyecciones de Partículas
- Medidas Preventivas
- Caídas en Alturas
- Medidas a Adoptar
- Uso de las Escaleras Manuales
- Escaleras Manuales: Características
- Andamios
- Riesgo de Sepultamiento
- Sobreesfuerzos
- Golpes y Atropellos
- Medidas frente al Riesgo de golpes y atropellos
- Riesgo Eléctrico
- Riesgo Eléctrico. Tipos de Contacto
- Trabajo en Proximidad
- Medidas Preventivas

UNIDAD 3 - SECTOR SANITARIO

- Introducción

- Accidentabilidad de los Centros Sanitarios
- Aplicación de la Normativa
- Plan Preventivo
- Servicios de Prevención
- Órganos de Representación de los Trabajadores
- Comité de Seguridad y Salud
- Funciones del Comité de Seguridad y Salud
- Servicios de Prevención Propios
- Servicios de Prevención Propios: Requisitos
- Disciplinas Técnicas Aplicadas
- Área de Higiene Industrial
- Área de Formación
- Área De Ergonomía y Psicosociología Aplicada
- Área De Organización y Gestión De La Prevención
- Organización y Gestión de la Prevención
- Vigilancia y Control de la Salud
- Identificación de los Riesgos
- Equipos de Medición
- Evaluaciones de Riesgos
- Definición de Evaluación de Riesgo
- Información de la Evaluación
- Reconocimientos Médicos
- Factores de Riesgo
- Resultados de la Evaluación
- Principios Preventivos
- Registro e Información
- Comunicación, Notificación e Investigación de Accidentes
- Hoja de Comunicación de Accidente/Incidente de Trabajo
- Notificación del Accidente/Incidente
- Datos de Accidentabilidad

- Medidas Preventivas Aplicables
- Eliminación de los Residuos
- Exposición al Material Biológico
- Medidas Preventivas
- Elementos de Protección de Barrera
- Hábitos Laborales
- Medidas Preventivas: Ergonomía
- Protección Frente a los Riesgos Biológicos
- Perspectiva Legal
- Sistema de Comunicación y Registro
- Señalización

UNIDAD 4 - SECTOR DE LOS TALLERES DE AUTOMÓVILES

- Introducción al módulo
- Orden y limpieza
- Ergonomía
- Pantallas
- Locales de trabajo
- Normativa de lugares de trabajo
- Disposición ante zonas peligrosas de los talleres
- Consideraciones a priorizar
- Particularidades de zonas de trabajo en talleres
- Apreciaciones en el lugar de trabajo
- Normas en talleres mecánicos
- Exposición de los trabajadores a las condiciones ambientales
- Temperatura y humedad
- Tipos de iluminación
- Medidas preventivas aplicables a la iluminación
- Diagnóstico de los lugares de trabajo
- Conceptos básicos
- Herramientas Manuales

- Requisitos legales de seguridad
- Información en los equipos de trabajo
- Equipos elevadores
- Recomendaciones en el uso de Cabinas de pintura
- Medidas preventivas del riesgo eléctrico
- Ruido en talleres mecánicos
- Calderín de la instalación de aire comprimido
- Productos químicos
- Manejo de cargas

UNIDAD 5 - SECTOR DE LA CARPINTERÍA

- Introducción al módulo
- Mercado CE
- Análisis de la maquinaria: las tupís
- Medidas preventivas: las tupís
- Análisis de la maquinaria: cepilladora
- Medidas preventivas: cepilladoras
- Análisis de la maquinaria: escuadradora
- Medidas preventivas: escuadradora
- Análisis de la maquinaria: sierra circular
- Medidas preventivas: sierra circular
- Análisis de la maquinaria: sierra de cinta
- Medidas preventivas: sierra de cinta
- Productos químicos en el sector

MÓDULO ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

UNIDAD 1 - ASPECTOS LEGALES

- Introducción al módulo
- Principales leyes aplicables en Prevención de Riesgos...

- Actuaciones de Nivel básico en PRL
- Definición de términos
- Condición de Trabajo

UNIDAD 2 - ACCIDENTES DE TRABAJO

- Accidentes de trabajo según la Normativa vigente de la Ley de Seguridad Social
- Prestaciones contributivas
- Grados de incapacidad por enfermedad o accidente
- Enfermedad profesional
- Exclusión de situaciones no consideradas accidente de...
- Test Accidentes de Trabajo

UNIDAD 3 - RESPONSABILIDADES LEGALES FRENTE AL LOS ACCIDENTES LABORALES

- Pirámide de Heinrich
- Costes por la materialización de accidentes
- Repercusión de accidentes en el estado de la salud
- Responsabilidad en PRL de los empresarios
- Consideraciones sobre incumplimientos
- Grados de sanciones
- Responsabilidad administrativa ante sanciones según gravedad
- Infracciones leves
- Infracciones graves
- Infracciones muy graves
- Cuantía de las sanciones según gravedad
- Sanciones administrativas
- Aspectos más relevantes de las infracciones laborales
- Publicación de la sanción
- Objetivos de la prevención
- Modelos de Organización preventiva

UNIDAD 4 - SERVICIOS DE PREVENCIÓN

- Requisitos y/o condiciones para elegir una Modalidad Preventiva
- Artículos fundamentales de la Ley de Prevención Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- Normativa de desarrollo
- Términos relaciones con la Prevención de Riesgos Laborales
- Estructura de Plan Preventivo
- Consulta y participación de los trabajadores
- Comité de seguridad y salud
- Inspección de Trabajo y Seguridad Social
- Funciones de las Administraciones públicas
- Sujetos actuantes en la Prevención de Riesgos Laboral
- Entidades privadas actuantes en la Prevención de Riesgos Laborales
- Modelo de un acta de infracción
- Páginas web relacionadas

MÓDULO PRIMEROS AUXILIOS

UNIDAD 1 - PRIMEROS AUXILIOS

- Introducción al módulo
- Tipos de traumatismos
- Lesiones por agentes externos
- Contusiones
- Fracturas
- Posibles complicaciones de las fracturas
- Luxación
- Esguinces
- Heridas
- Tratamientos de las heridas
- Amputaciones
- Lesiones de la piel tras la exposición al calor
- Clasificación de quemaduras según profundidad

- Clasificación de quemaduras según extensión
- Otros factores de gravedad ante quemaduras
- Modo de actuación
- Hemorragias
- Signos
- Cuerpos extraños en los ojos
- Principales aspectos de la resucitación cardiopulmonar
- Botiquín de Empresa
- Maniobra de Heimlich (compresión abdominal)