

Seguridad y Salud en mi Trabajo



*Manual de Prevención de Riesgos Laborales
Personal Hostelería*

SEGURIDAD Y SALUD EN MI TRABAJO

MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PERSONAL DE HOSTELERÍA



Fraternidad
Muprespa

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Nº 275



© FRATERNIDAD - MUPRESPA

Reservados todos los derechos
Depósito Legal: M-31520-2006
Imprime: GSM Impresores, S.A.
General Ricardos, 13 • 28019 Madrid
Tel.: 914 725 897 - Fax: 914 722 768
Edición: MAYO 2006

Í N D I C E

1. INTRODUCCIÓN	5
2. CONCEPTOS BÁSICOS Y LEGISLACIÓN	8
3. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	24
4. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	27
4.1. ESCALERAS FIJAS	27
4.2. ESCALERAS DE MANO	27
5. RIESGO DE GOLPES	30
5.1. GOLPES CON PUERTAS	30
5.2. GOLPES CON MATERIALES	30
5.3. CHOQUES ENTRE PERSONAS	31
6. CAÍDA DE OBJETOS	32
6.1. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME	32
6.2. CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN	33
7. RIESGO DE CORTES	34
7.1. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES	35
7.2. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL USO DE CUCHILLOS	36
8. PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS	38
9. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE MAQUINARIA	39
10. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE EQUIPOS ELEVADORES	42
11. EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS	43
11.1. ALTAS TEMPERATURAS	43
11.2. BAJAS TEMPERATURAS	44

12. CONTACTOS TÉRMICOS	46
12.1. QUEMADURAS POR CALOR	46
12.2. QUEMADURAS POR FRÍO	47
13. RIESGO ELÉCTRICO	48
14. RIESGOS ERGONÓMICOS	50
14.1. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	51
14.2. POSTURAS FORZADAS	54
15. RIESGO DE INCENDIO	55
15.1. MEDIDAS DE PREVENCIÓN	56
15.2. MEDIDAS DE ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO	58
16. RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS	61
16.1. CONDICIONES DE LOS LOCALES Y UTENSILIOS	61
16.2. RECOMENDACIONES PARA LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS ..	63
17. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA	64
17.1. MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA	64
17.2. RIESGO BIOLÓGICO	66
18. RESUMEN	67

El Servicio de Prevención de Fraternidad-Muprespa pone a su disposición este manual, que está orientado a las personas que desarrollan su actividad laboral en el sector de hostelería, y tiene por objeto que estos trabajadores conozcan los **riesgos** a los que pueden verse expuestos y las **medidas de prevención y protección** a aplicar.

Además de la información recogida en este manual acerca de los riesgos de su profesión, deben considerarse los riesgos propios de las instalaciones en las que se trabaja. Por ello, se deben conocer y acatar las **normas de seguridad y las medidas de emergencia de cada centro de trabajo**.

La Hostelería como rama de actividad es un sector muy amplio y heterogéneo, que engloba una gran diversidad de **establecimientos**:

- **Lugares de alojamiento y hospedaje: campings, hoteles, hostales, pensiones...**
- **Restaurantes, bares y cafeterías...**
- **Salas de baile, discotecas, café-teatro...**
- **Y también lugares abiertos como terrazas...**

Y de **oficios**:

- **Servicio de habitaciones.**
- **Camareros de barra (dedicados al servicio de bebidas y comidas rápidas) y camareros de salón (encargados del montaje de mesas y servicio de comidas).**
- **Cocineros.**
- **Botones de hotel o mozos de equipaje.**
- **Personal de lavandería y planchado...**

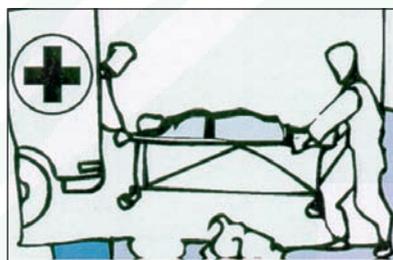
La variedad de establecimientos y oficios que forman parte de este sector, no permite realizar un desarrollo detallado de cada riesgo por tareas, sin caer en un documento demasiado largo y extenso, así como con abundantes repeticiones. Por ello, este manual se ha estructurado de la siguiente forma: en primer lugar, se efectúa un breve resumen de la **Ley de Prevención de Riesgos Laborales**, así como de una serie de conceptos básicos relacionados con la prevención de riesgos laborales. A continuación, se resumen los **riesgos** más habituales dentro de los oficios que integran este sector y se dan una serie de **medidas preventivas** que se deben seguir para evitar la aparición de este tipo de accidentes. Se concluye dando una serie de recomendaciones a seguir al realizar dos tipos de actividades muy habituales en la Hostelería: la manipulación de alimentos y la limpieza de habitaciones.

Para evitar que, como consecuencia del trabajo, aparezcan consecuencias negativas sobre la salud de los trabajadores, es necesario que se sigan las medidas preventivas que citaremos a lo largo de este Manual. Pero, para que el trabajador pueda llevar a cabo estas recomendaciones, es necesario que previamente el empresario cumpla las obligaciones establecidas en la **normativa de prevención de riesgos**. Si agrupamos los riesgos en función de su origen, la legislación a cumplir en el sector Hostelería sería la siguiente:

- **Riesgos asociados a las condiciones de los centros de trabajo:** Dentro de este grupo de riesgos se encontrarían: caídas al mismo nivel, caídas a distinto nivel, golpes, caída de objetos, riesgo eléctrico, riesgo de incendio... Para evitar este tipo de accidentes, los centros de trabajo deben reunir los requisitos establecidos en el *Real Decreto 486/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los centros de trabajo* y en el *Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo*, además de cumplir la normativa específica de incendios recogida en las *Normas Básicas de Edificación*, la *Orden Ministerial sobre Prevención de Incendios en Establecimientos Turísticos* y la *Legislación específica local y/o autonómica* donde se encuentra el establecimiento.
- **Riesgos asociados a los equipos de trabajo:** Dentro de este grupo de riesgos se encontrarían: cortes por cuchillos, contactos térmicos, riesgos asociados al uso de máquinas: cortadoras, picadoras... Todos los equipos de trabajo deben cumplir las disposiciones mínimas establecidas en el Real Decreto 1215/1997 sobre la utilización de equipos de trabajo.
- **Riesgos ergonómicos:** La manipulación manual de cargas y la adopción de posturas inadecuadas pueden ser el origen de problemas musculoesqueléticos. El

cumplimiento del *Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de Seguridad y Salud relativas a la manipulación manual de cargas* ayuda a evitar este tipo de problemas.

- **Riesgos asociados a la manipulación de alimentos:** El término manipulador de alimentos incluye a toda aquella persona que interviene en alguna de las fases de elaboración de una comida o que puede entrar en contacto directo con un producto alimenticio en cualquier etapa de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el servicio. Una manipulación incorrecta y la inobservancia de las medidas de higiene por parte del trabajador, pueden dar lugar a que los microorganismos patógenos entren en contacto con los alimentos y, en algunos casos, sobrevivan y se multipliquen en número suficiente para causar enfermedades al consumidor o a él mismo. Por ello, deben cumplirse las normas establecidas en el *Real Decreto 202/2000 de 11 de febrero, sobre manipuladores de alimentos*.
- **Riesgos asociados al uso de productos de limpieza:** Los productos de limpieza deben venir etiquetados con los criterios definidos en el *Real Decreto 363/1995 sobre comercialización de productos químicos*.



Recuerde que la empresa debe proporcionar unas buenas condiciones de seguridad, pero nosotros debemos colaborar en la mejora de dichas condiciones, con nuestra actitud

Por último, destacamos un factor que caracteriza la actividad del personal de hostelería y que puede incidir en la siniestralidad del mismo, nos referimos a la **temporalidad en el trabajo** que, indudablemente, influye en la formación y condiciones de trabajo de este colectivo.

2.1. CONCEPTOS BÁSICOS

2.1.1. SALUD E INCAPACIDAD LABORAL

Definiciones de salud hay muchas y, además, han ido cambiando con el tiempo. En la actualidad, la definición de la salud más extendida es la que realizó el **Organización Mundial de la Salud**, que la define como:

La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad

Por otra parte, los daños ocurridos a la salud, entendidos como desequilibrios físicos, mentales o sociales pueden ser clasificados en dos categorías:

- **Contingencias Comunes:** daños a la salud ocurridos por motivos extralaborales (fuera del medio ambiente laboral).
- **Contingencias Profesionales:** daños a la salud derivados del trabajo (enfermedades o lesiones ocurridas dentro del medio ambiente laboral). Dentro de este apartado se contemplan los casos de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales, tratados en las próximas páginas.

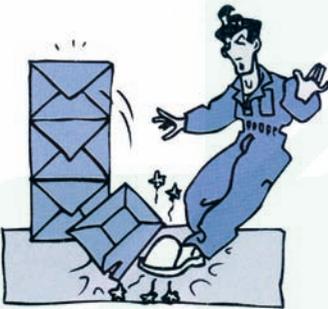
Cuando un trabajador no puede desempeñar su trabajo por haber sufrido un daño en su salud, cuyo origen sea una contingencia común o una contingencia profesional, se encuentra en la situación de **INCAPACIDAD LABORAL**, y tendrá derecho al uso de la acción protectora de la Seguridad Social. En función de la duración que tenga la incapacidad laboral, la situación del trabajador puede clasificarse en Incapacidad Temporal e Incapacidad Permanente.

2.1.2. ACCIDENTE DE TRABAJO

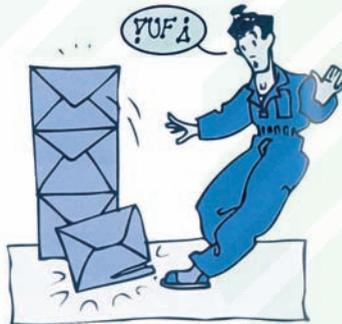
DEFINICIÓN LEGAL: Trabajadores por cuenta ajena



El concepto de accidente de trabajo, desde un punto de vista legal y reglamentario, viene especificado en el artículo 115 del Texto Refundido de la Ley General de Seguridad Social (R.D. 1/94), que lo define como «toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena».



- Como puede verse, la definición hace referencia a la necesidad de que *exista lesión del trabajador*, sea cual fuere su gravedad o consecuencias. En ocasiones, la gravedad de la lesión que sufra un trabajador o la existencia de la misma es un hecho en gran parte fortuito, de manera que algunos accidentes potencialmente muy importantes, como por ejemplo una explosión, pueden causar daños materiales irreparables y, por fortuna, no causar lesión alguna a los trabajadores. En este caso, el accidente no cabría considerarlo como accidente de trabajo desde el punto de vista legal, por lo que suele utilizarse el calificativo de **accidente blanco** o las denominaciones de **incidente o cuasiaccidente**.



Por ejemplo (figura):

- Un paquete apilado que cae sobre el pie de un trabajador produciéndole un daño es considerado un **accidente**.
- Un paquete apilado que cae sobre una zona de paso pero que no afecta a ningún trabajador que circule por la zona es considerado un **incidente**.

DEFINICIÓN LEGAL: Trabajadores por cuenta propia o autónomos

El concepto de accidente de trabajo desde un punto de vista legal para trabajadores autónomos, viene recogido en el artículo 3 del **Real Decreto 1273/2003**, que lo define como «el ocurrido como consecuencia directa e inmediata del trabajo que realiza por su propia cuenta y que determina su inclusión en el campo de aplicación del régimen especial».

Por tanto, según esta definición, quedan excluidos los accidentes que el trabajador sufra al ir o volver del lugar de trabajo.

Se debe partir de la premisa de que los accidentes son siempre evitables, no existiendo la mala suerte como causa de los mismos

Clasificación

Cualesquiera que sean las causas que han motivado un accidente, estos pueden clasificarse atendiendo a diferentes criterios:

CLASIFICACIÓN DE LOS ACCIDENTES	
Lugar de trabajo	Sucedidos en el centro de trabajo “In Itinere”.
Situación laboral del trabajador	Con baja (si al día siguiente de haberse producido el accidente el trabajador no acude a su puesto de trabajo). Sin baja.
Por la gravedad de la lesión (en función de la apreciación médica)	Leves. Graves. Mortales.

2.1.3. ENFERMEDAD PROFESIONAL



Desde un punto de vista legal, el artículo 116 del Texto Refundido de la Ley General de Seguridad Social (R.D. 1/94) define como enfermedad profesional *«toda enfermedad contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocado por la acción de elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen por cada enfermedad profesional»*. El cuadro al que se hace referencia en dicha definición viene recogido en el Real Decreto 1995/1978, de 12 de mayo y sus modificaciones posteriores: R.D. 2821/1981 y Resolución de 30 de diciembre de 1993.

Según las puntualizaciones realizadas, aquellas enfermedades causadas por la exposición a sustancias o agentes no incluidos en la lista oficial de la Seguridad Social no se consideran como profesionales, dándoles el calificativo de **enfermedades del trabajo**. El apartado «e» del artículo 115.2 define las enfermedades del trabajo como *«las enfermedades no incluidas como enfermedades profesionales, que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo»*.

Las enfermedades del trabajo tienen la consideración legal de accidente de trabajo.

2.1.4. TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

La Prevención de Riesgos Laborales es la “herramienta” utilizada para la protección de la salud del trabajador en el medio ambiente laboral. La **Seguridad en el Trabajo, la Higiene Industrial, la Medicina del Trabajo y la Ergonomía y Psicología Aplicada** son las técnicas preventivas, utilizadas en la mejora de las condiciones de trabajo, para conseguir que el trabajo se realice en unas condiciones adecuadas que, además de no perjudicar ni física, ni mental, ni socialmente, permitan el desarrollo integral de los individuos a través de su trabajo.

Seguridad en el trabajo



La Seguridad en el Trabajo estudia las condiciones materiales que ponen en peligro la integridad física de los trabajadores a causa de los Accidentes de Trabajo.



Se entienden por condiciones materiales:

- Condiciones generales de los locales.
- Máquinas y equipos.
- Herramientas manuales y a motor.

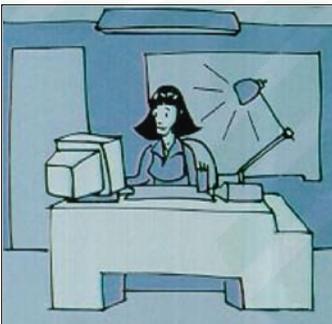
- Manipulación mecánica de cargas.
- Condiciones de almacenamiento de los materiales.
- Utilización de la electricidad.
- Condiciones de protección contra incendios en los locales.

Higiene industrial



Es la técnica preventiva que estudia, caracteriza, evalúa y elimina o controla los contaminantes físicos (formas de energía como ruido, vibración, etc.), químicos (materia no viva que puede entrar en el organismo por distintas vías) y biológicos (producidos por microorganismos) presentes en el medio de trabajo, que pueden causar alteraciones reversibles o permanentes en la salud (enfermedad laboral).

Ergonomía y Psicología



La Ergonomía trata de adecuar el trabajo a la persona de tal forma que todo se diseñe, proyecte y organice para se trabaje en unas condiciones adecuadas.

La Psicología aborda la investigación y evaluación de los riesgos psicosociales mediante los métodos, conceptos y principios de la Psicología y la Sociología.

Es Aplicada porque con sus investigaciones pretende mejorar las condiciones de trabajo para lograr un ajuste entre las características individuales y las exigencias del trabajo.

El objetivo de la Ergonomía y Psicología es que el trabajo sea lo más seguro, rápido, sencillo y confortable posible

Recordemos, una vez más, la definición de salud proporcionada por la O.M.S.:

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social completo y no meramente la ausencia de enfermedad

Por lo recogido en las líneas anteriores, se entiende por qué la Salud Laboral estudia también las condiciones psíquicas y sociales. De nada serviría estar sano físicamente si psicológicamente no estamos bien.

Medicina del Trabajo

La *Medicina del Trabajo* estudia las consecuencias de las condiciones materiales y ambientales sobre la salud de los trabajadores.



Detecta los posibles daños en la salud del trabajador que puedan ser causados por los riesgos a los que se está expuesto, y recomienda las limitaciones o modificaciones necesarias para el desarrollo de sus tareas. Por lo tanto, es necesaria una estrecha cooperación con el resto de disciplinas, ya que necesita conocer los riesgos a los que está expuesto el trabajador para establecer las pruebas médicas que se deben efectuar en los reconocimientos médicos.

2.2. LEGISLACIÓN

2.2.1. NORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (L.P.R.L)

En la exposición de motivos, y en particular su apartado 5, se dice cuál es el objetivo fundamental que persigue la L.P.R.L.: **la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores**. Para ello, la Ley establece un nuevo enfoque en el establecimiento de las condiciones de trabajo: **LA PREVENCIÓN**, que va a constituir, como el título de la Ley indica, el principio fundamental. Se entenderá por **prevención** “*el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo*”.

ACTUAR ANTES DE QUE SE PRODUZCAN LOS DAÑOS SOBRE LA SALUD	=	EVITAR LOS RIESGOS
--	---	---------------------------

Otra normativa de prevención

Además de la L.P.R.L., también forman parte de la normativa de prevención:

- El desarrollo reglamentario de la L.P.R.L.
- Normativa de ámbito no laboral, como por ejemplo los distintos Reglamentos de Seguridad Industrial.
- Los Convenios Colectivos.

En los Convenios Colectivos se podrá desarrollar la L.P.R.L. y sus normas reglamentarias, llevando sus obligaciones a ámbitos más específicos del centro de trabajo, o de la empresa, o de la demarcación territorial o profesional del convenio.

2.2.2. OBLIGACIONES Y DERECHOS

La L.P.R.L. reitera el **derecho de los trabajadores** a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Estos derechos pueden ser de tipo **individual**: como, por ejemplo, el de recibir cada trabajador la formación necesaria en materia preventiva; o derechos de tipo **colectivo**: como el de ser consultados, a través de sus representantes y por parte del empresario, a la hora de decidir la introducción de nuevas tecnologías que puedan tener consecuencias sobre la seguridad o la salud en el medio de trabajo. De esta forma, todo aquello que constituya un derecho de los trabajadores es, a su vez, una **obligación para el empresario**.

**DERECHO DEL TRABAJADOR A LA PROTECCIÓN EFICAZ
CONTRA LOS RIESGOS DEL TRABAJO**

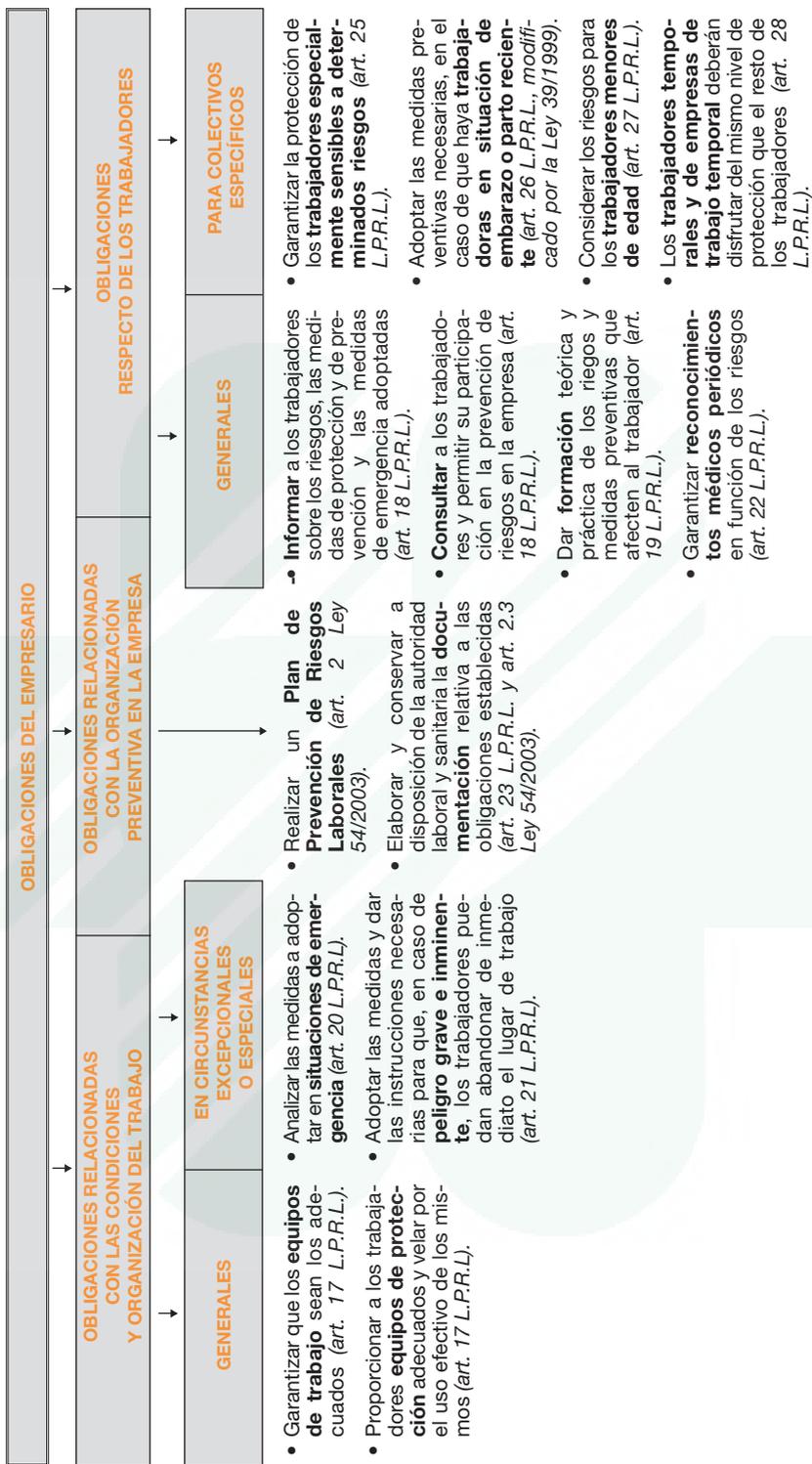


**OBLIGACIÓN DEL EMPRESARIO DE PREVENCIÓN
DE LOS RIESGOS DEL TRABAJO**

Obligaciones del empresario

En el artículo 14.3 de la L.P.R.L. se formula que, en todo caso y al margen de la obligación general de seguridad, *“el empresario deberá cumplir las obligaciones establecidas en la normativa sobre prevención de riesgos laborales”*; es decir, las que se denominan como *“obligaciones específicas o particulares”* que se encuentran recogidas en los artículos 16 a 32 de la L.P.R.L. Para su mejor comprensión y análisis, las hemos agrupado, atendiendo a la naturaleza, contenido y objeto de la obligación, en tres grupos:

- Obligaciones relacionadas con las condiciones y organización del trabajo. Es el empresario quien impone las condiciones laborales y, por tanto, él que debe asegurar que dichas condiciones no suponen un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Obligaciones de organización de la prevención. Se refiere a medidas de organización dedicadas a la prevención y su integración en la estructura organizativa de la empresa.
- Obligaciones respecto de los trabajadores. Aquellas que exigen al empresario conductas respecto de los trabajadores.



Dentro de las obligaciones del empresario hay un caso especial, el de **COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES**, que viene recogido en el art. 24 de la L.P.R.L.: “*En el caso de la coincidencia en un mismo centro de trabajo de trabajadores de dos o más empresas, se establecerán los medios de coordinación entre ellas para cumplir con las obligaciones anteriores*”: Este artículo ha sido desarrollado reglamentariamente por el **R.D. 171/2004**. En él se tratan, de forma más detallada, los distintos supuestos en los que es necesaria dicha coordinación y los medios que deben establecerse con esta finalidad en los casos, cada día más habituales, en que un empresario subcontrata con otras empresas la realización de obras o servicios en su centro de trabajo. De forma resumida, las obligaciones que se establecen en los distintos casos son las siguientes:

- Empresas de mera coincidencia física sin vínculo contractual: **cooperación en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales**.
- Empresas con vínculo contractual, además de coincidencia en un mismo centro de trabajo: **obligación de la empresa principal de dar información** a las empresas contratadas y, si realiza el mismo tipo de actividad que la empresa principal, **vigilar el cumplimiento** por dichos contratistas y subcontratistas **de la normativa** de Prevención de Riesgos Laborales.



- Empresas con vínculo contractual que deban operar con maquinaria, equipos, materias primas o útiles proporcionados por la empresa principal, aunque no presten sus servicios en centros de trabajo de esta: **obligación de informar** para que la utilización y manipulación se produzca sin riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.

Obligaciones de los trabajadores



Es evidente que las obligaciones más numerosas e importantes en el ámbito de la seguridad laboral recaen sobre el empresario, frente a las que el trabajador está dotado de derechos que le permiten exigir su cumplimiento. Pero el trabajador tiene, a su vez, determinadas obligaciones en relación con la seguridad en el trabajo y que pueden sintetizarse en la idea de **velar por su propia seguridad en el trabajo y por la de las personas a las que pueda afectar su actividad profesional** (art. 29).

- **Usar adecuadamente los medios con los que desarrolle su actividad** (máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte, etc.).
- **Utilizar correctamente los medios y equipos de protección** que se hayan facilitado al trabajador.
- **No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad** existentes.
- **Informar de inmediato** a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar tareas de prevención o, en su caso, al Servicio de Prevención **acerca de cualquier situación que, a juicio del trabajador, entrañe un riesgo** para su seguridad y la salud o la del resto de los trabajadores.
- **Contribuir al cumplimiento de las obligaciones** establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y salud de los trabajadores.
- **Cooperar con el empresario** para que éste pueda garantizar condiciones de trabajo seguras.

2.2.3. REPRESENTACIÓN DE LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD

Dentro de la enumeración que la Ley de Prevención de Riesgos Laborales hace de los derechos de los trabajadores y de las obligaciones empresariales, es posible encontrar repetidas referencias a la **“consulta y participación”**. Es más, en un artículo concreto (el art. 34) establece que *“los trabajadores tienen derecho a participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo”*. En ese mismo artículo se recoge que *“en empresas o centros de trabajo con 6 ó más trabajadores, la participación se canalizará a través de sus representantes y de la representa-*

ción especializada". En empresas de menos de 6 trabajadores la participación y consulta se hará directamente a los trabajadores.

La representación especializada que establece son los Delegados de Prevención, el Comité de Seguridad y Salud y el Comité Intercentros. Veamos que dice la L.P.R.L sobre cada uno de ellos.

Delegados de Prevención

Los Delegados han de ser elegidos por y entre los representantes del personal (es decir, por y entre los Delegados de Personal o en el seno del Comité de Empresa).

Las competencias de los Delegados de Prevención son las siguientes:

- **Colaborar con la empresa en la mejora de la acción preventiva.**
- **Promover y fomentar la colaboración de los trabajadores.**
- **Ejercer labores de vigilancia y control de cumplimiento de la normativa.**
- **Ser consultados por el empresario, con carácter previo a su ejecución, sobre decisiones relacionadas con la salud laboral.**



Comité de Seguridad y Salud

Se trata del órgano de encuentro para la participación conjunta de la empresa y los trabajadores en la acción preventiva. Su composición paritaria asegura un equilibrio a la hora de analizar los diferentes asuntos que se lleven al mismo.

2.2.4. ORGANIZACIÓN DE RECURSOS PARA LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS

Para afrontar el "deber de prevención" por parte del empresario y el cumplimiento de las obligaciones definidas en la L.P.R.L. se han creado los **SERVICIOS DE PREVENCIÓN**. En el art. 31.2 de la L.P.R.L. se define como "el conjunto de medios

humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello al empresario, a los trabajadores y a sus representantes (Delegados de Prevención) y a los órganos de representación especializados (Comité de Seguridad y Salud)”.

**CONSTITUYEN LA FORMA MÁS ESTRUCTURADA Y SÓLIDA
DE AFRONTAR POR PARTE DEL EMPRESARIO SU DEBER
DE PREVENCIÓN**

Los Servicios de Prevención son sólo una de las posibles alternativas por las que el empresario puede optar. En el **Real Decreto 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención** (en adelante R.S.P.), se especifica qué modalidades puede adoptar el empresario para realizar la actividad preventiva. Estas modalidades son alternativas que no quedan a la libre y plena opción o decisión del empresario, sino que es una opción condicionada, dado que la modalidad de organización a establecer viene determinada por las características, tipo de actividad y exigencias de prevención de la empresa y en las normas reglamentarias de desarrollo que regulen los sistemas de organización de prevención en la empresa.

La Ley 54/2003 incorpora una nueva obligación respecto a la organización de recursos para las actividades preventivas: **la presencia de los recursos preventivos** en el centro de trabajo, en determinados supuestos y situaciones de especial riesgo y peligrosidad:

- **Cuando los riesgos puedan verse agravados o modificados** en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo.
- **Cuando se realicen actividades o procesos** que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
- **Cuando lo exija la Inspección de Trabajo**, debido a las condiciones de trabajo detectadas.

LOS RECURSOS PREVENTIVOS DEBEN:

- *Tener la capacidad suficiente.*
- *Disponer de los medios necesarios.*
- *Ser suficientes en número.*
- *Permanecer en el centro de trabajo durante el tiempo en que se mantenga la situación que determine su presencia.*

Se consideran recursos preventivos, a los que el empresario podrá asignar su presencia, a:

- **Uno o varios trabajadores designados de la empresa.**
- **Uno o varios miembros del Servicio de Prevención Propio** de la empresa.
- **Uno o varios miembros del o de los Servicios de Prevención Ajenos** concertados por la empresa.

Además, el empresario podrá asignar la presencia de forma expresa en el centro de trabajo a **uno o varios trabajadores de la empresa** que, sin formar parte del Servicio de Prevención Propio ni ser trabajadores designados, reúnan los conocimientos, la cualificación y la experiencia necesaria. Estos trabajadores deben tener la formación preventiva correspondiente, como mínimo, a las funciones del nivel básico. En este supuesto, tales trabajadores deberán mantener la necesaria colaboración con los recursos preventivos del empresario.

2.2.5. RESPONSABILIDADES Y SANCIONES

Tras la enumeración de los derechos y obligaciones en el ámbito de la prevención de riesgos, la L.P.R.L. y las posteriores modificaciones de la misma abordan lo referido a las responsabilidades que se derivan del incumplimiento de las obligaciones mencionadas. Siendo las obligaciones imputables en su mayor parte al **empresario**, es lógico que las responsabilidades establecidas se refieran sobre todo a la empresa. No obstante, y sin menoscabo de la que corresponde al empresario, también se pueden pedir responsabilidades a cualquier persona o entidad que esté relacionada con la prevención de riesgos laborales.

Es necesario indicar que aunque sólo indiquemos la existencia de responsabilidades civiles y penales para el empresario, también se pueden pedir también este tipo de

responsabilidades a cualquier otra persona o empresa que pueda tener relación con los hechos que se juzguen.

RESPONSABILIDADES	
DENTRO DE LA EMPRESA	FUERA DE LA EMPRESA
EMPRESARIO	FABRICANTES DE EQUIPOS Y PRODUCTOS QUÍMICOS
SERVICIOS DE PREVENCIÓN PROPIO Y TRABAJADORES DESIGNADOS	SERVICIOS DE PREVENCIÓN AJENOS
DIRECTIVOS Y MANDOS INTERMEDIOS	AUDITORAS
TRABAJADORES DE LA EMPRESA	ENTIDADES FORMATIVAS
	PROMOTORES Y PROPIETARIOS DE OBRA
	TRABAJADORES POR CUENTA PROPIA

Responsabilidades empresariales

La responsabilidad en la prevención de riesgos está claramente establecida desde diversos puntos de vista:

RESPONSABILIDADES EMPRESARIALES			
CIVIL	PENAL	ADMINISTRATIVA	DE SEGURIDAD SOCIAL
(Código Civil, Código Penal)	(Código Penal)	(LPRL; Ley 54/2003; Ley de Infracciones y Sanciones en el Orden Social)	(Ley General de la S.S.)

Responsabilidad de Seguridad Social

Las responsabilidades en materia de Seguridad Social se determinan en la **Ley General de Seguridad Social**, la L.P.R.L no hace mención a dicha responsabilidad. Supone un recargo de prestaciones para el empresario.

Responsabilidad administrativa

La regulación de la responsabilidad empresarial contenida en la L.P.R.L. está centrada en la de tipo administrativo. En este sentido, la L.P.R.L. incluye un amplio catálogo de conductas a las que va a calificar como **infracciones leves, graves o muy graves**, según sea la naturaleza del deber que se haya infringido y el derecho afectado. De igual modo que en las infracciones, las **sanciones** se califican en **leves, graves y muy graves**, dividiéndose dentro de cada calificación en tres grados (mínimo, medio y máximo), en función de una serie de criterios, como por ejemplo, el número de trabajadores afectados, la peligrosidad de la actividad de la empresa, la conducta general del empresario, entre otros. Corresponde a la **Inspección de Trabajo y Seguridad Social** (I.T.S.S.) el efectuar la propuesta de sanción a la Autoridad Laboral competente, que variará en función de la cuantía de la sanción propuesta.

Es necesario comentar que otro de los objetivos de la Ley 54/2003 es el **reforzamiento de la función de vigilancia y control del sistema de Inspección de Trabajo y Seguridad Social**. Para ello, los **funcionarios** de las Administraciones Públicas que ejerzan **labores técnicas** en materia de prevención de riesgos laborales, podrán desempeñar funciones de asesoramiento, información y comprobatorias de las condiciones de seguridad y salud en las empresas y centros de trabajo.

Responsabilidades del trabajador

Los trabajadores pueden ser objeto de responsabilidad disciplinaria por parte del empresario. El artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores establece que *“los trabajadores podrán ser sancionados por la dirección de las empresas en virtud de **incumplimientos laborales**, de acuerdo con la **graduación de faltas y sanciones que se establezcan en las disposiciones legales o con el convenio colectivo que sea aplicable**”*. Este supuesto es trasladable al ámbito de la Prevención de Riesgos Laborales puesto que, todo incumplimiento por parte del trabajador de las instrucciones y normas que respecto a la seguridad y salud en el trabajo determine el empresario, es susceptible de sanción como incumplimiento laboral.

Al no existir disposición legal general que regule dichas faltas y sanciones, salvo que los supuestos de incumplimiento encajasen en los de extinción de relación laboral por causas objetivas o despido disciplinario (regulados en el Estatuto de los Trabajadores), habrá que estar a lo que los Convenios Colectivos determinen.

3

CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

La caída de personas al nivel del suelo con consecuencia de torceduras, golpes, fracturas, etc. es uno de los riesgos y de los accidentes más característicos entre el personal de Hostelería.



En las **cocinas, comedores, zonas de barra...** resulta habitual encontrar suelos sucios, con restos de alimentos, grasa... En otras partes del establecimiento también es posible que se produzcan caídas debido al vertido en otros lugares y que son arrastrados por los propios empleados.

Los **suelos recién fregados** son también una causa muy frecuente de accidentes.

Para evitar estas desafortunadas situaciones, recuerde:

- El **orden y la limpieza** son fundamentales para mantener unas condiciones seguras e higiénicas en los lugares de trabajo.

Un lugar para cada cosa y cada cosa en su sitio

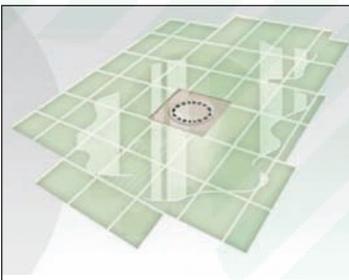
- Mantenga limpia y libre de obstáculos y desperdicios la zona de trabajo.



- Se debe intentar prever con anticipación la cantidad de **desperdicios y desechos** y considerar los lugares donde se producirán, a fin de adoptar las medidas necesarias para retirarlos a medida que se vayan produciendo.
- Para el depósito de desperdicios se utilizarán los recipientes dispuestos a tal efecto.



- Se debe evitar que se produzcan charcos, goteras o derrames que en su caso deberán limpiarse con la mayor rapidez posible para evitar resbalones.
- Los suelos de las barras deben limpiarse con frecuencia para recoger los derrames debidos a goteos de botellas o de vasos del fregadero, etc.
- Extreme las precauciones en las **cámaras frigoríficas**, allí son frecuentes los accidentes por deslizamiento. Para evitarlos deben existir dispositivos adecuados para recoger los derrames procedentes de la descongelación o condensación.
- En las zonas de trabajo se debe colocar e instalar el **pavimento más idóneo, antideslizante y fácil de limpiar**, especialmente en la cocina.



- Los suelos de las cocinas deben tener instalados **rejillas** para evacuar los líquidos vertidos.

Los suelos deslizantes son auténticas trampas y la causa de muchos accidentes

- Las **operaciones de limpieza** se realizarán en ausencia de clientes y trabajadores. De no ser así, se deben colocar anuncios indicadores de que el suelo está mojado para advertir al personal. Respete esta indicación.



- El **encerado** de pisos de mármol, piedra artificial o plástico es incorrecto. Estos suelos no absorben las ceras ni grasas, dando lugar a superficies deslizantes.

- Al fregar los suelos, déjelos bien secos. Evite así que puedan producirse caídas.
- Para evitar caídas debidas al suelo mojado, si el pasillo es suficientemente ancho, friegue, primero la mitad del pasillo y cuando este seco la otra.



¡¡¡ NO CORRA!!!

La prisa exagerada es causa frecuente de accidentes

- Se deben extremar las precauciones para evitar tropezones, especialmente en aquellas zonas por donde puede pasar gente llevando bandejas, botellas, etc.
- Los camareros deben llevar las bandejas y transportar los alimentos de tal forma que no impidan la visibilidad.

Si ve esquinas de alfombras o moquetas levantadas, comuníquelo al encargado

- Se debe utilizar el calzado adecuado y en buenas condiciones:
 - *Utilice calzado de tacón bajo, mejor si va con cordones.*
 - *Un calzado con la suela antideslizante (de goma o poliuretano) es lo más conveniente. El calzado con suela de PVC o cuero es el menos adecuado.*
 - *La suela debe tener un dibujo muy definido. Cuantos más surcos tenga y más profundos, mejor se agarrará al suelo.*
 - *Cuide que su calzado esté limpio de grasa, barro, etc.*

4

CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Bajar o subir por escaleras fijas o de mano puede ser el origen de accidentes si no se toman las medidas adecuadas.

4.1. ESCALERAS FIJAS



- No circule demasiado deprisa por las escaleras.

BAJE LAS ESCALERAS UTILIZANDO TODOS LOS PELDAÑOS

- Si observa escaleras defectuosas o resbaladizas no piense solo en que no es asunto suyo solucionarlo. Póngalo en conocimiento del responsable de seguridad o de su jefe inmediato.
- Las escaleras de servicio deben encontrarse **en buen estado**, sobre todo las que conducen a las bodegas de vinos y licores, donde una deficiente iluminación y una mala conservación puede dar lugar a serias lesiones por caída.
- Las alfombras en las escaleras son peligrosas. Si no están bien sujetas, serán frecuentes las caídas de clientes y empleados.

4.2. ESCALERAS DE MANO

Las escaleras de mano son frecuentemente utilizadas para alcanzar objetos de niveles altos y originan muchos accidentes, que no se pueden justificar recurriendo al destino o la mala suerte.



Generalmente las causas de estos accidentes son el uso incorrecto de las escaleras de mano o, lo que es más grave, la **falta de escaleras**. Como contrapartida se suele utilizar sillas, cajas o bidones..., que debido a su inestabilidad pueden ser el origen de accidentes. Por ello, localice unas escaleras y utilícelas, teniendo en cuenta las siguientes precauciones:

- Nunca las apoye sobre cajas o bidones.
- No las coloque cerca de conductores eléctricos con tensión o delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.
- **Se debe subir y bajar de cara a la escalera.**
- Sujétese con las manos en los largueros, no a los peldaños.

Cuide que su calzado esté limpio de grasa, barro, etc.

- No trate de alcanzar objetos alejados de la escalera. Si necesita moverse lateralmente baje de la escalera y desplácela. No haga juegos de equilibrio innecesarios.
- No utilice **escaleras de tijera** como escaleras de apoyo. En cualquier momento se deslizarán y puede tener un accidente; las escaleras de tijera no se han diseñado para eso.
- No suba hasta los últimos peldaños, deben quedar libres para poder asirse a ellos.
- Nunca hay que situarse “a caballo” sobre ella.
- Antes de utilizar una escalera portátil es preciso asegurarse de su buen estado, rechazando aquellas que no ofrezcan garantías de seguridad (sin empalmes, peldaños flojos o rotos o reemplazados por barras, ni clavos salientes, etc.)
- Utilice solamente escaleras en perfectas condiciones: con **dispositivos antideslizantes y tirantes de seguridad** si son de tijera.
- Las escaleras deben colocarse con una inclinación correcta. La relación entre la longitud de la escalera y la separación en el punto de apoyo será de 4 a 1.



- Deben almacenarse cuidadosamente, en lugar cubierto y protegidos de la humedad.
- Déjelas en posición horizontal, no ponga pesos encima que puedan deteriorarlas.
- Nunca deberán dejarse abandonadas en el suelo o lugares peligrosos donde puedan causar accidente.
- En las escaleras **no debe haber nunca más de una persona**. Si tuvieran que subir varias personas por la misma escalera o plataforma, se esperará a que el compañero anterior le haya dejado libre para empezar a subir o bajar.
- **No utilice escaleras portátiles pintadas**, ya que la pintura puede ocultar a la vista defectos o anomalías que pudieran resultar peligrosas. Todo lo más puede tener una capa de barniz transparente.

5

RIESGO DE GOLPES

5.1. GOLPES CON PUERTAS

Este tipo de accidentes aunque no son muy graves, si son muy numerosos. Por ello hacemos una serie de recomendaciones:



- Quizás en los lugares o zonas donde Vd. presta sus servicios haya instaladas **puertas de cristal**. Son frecuentes, sobre todo, en edificaciones nuevas. Para facilitar su visibilidad, deben estar señalizadas a la altura de los ojos para evitar accidentes.

- Si hay **puertas de vaivén** tenga precaución si se encuentra cerca; cualquier “inoportuno” puede darle un golpe al empujarla o ser Vd. mismo el que provoque un accidente.
Las puertas de vaivén deben ser transparentes y con señalización o tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.



5.2. GOLPES CON MATERIALES

Son frecuentes los choques o golpes originados por la falta de orden y planificación de las áreas de trabajo. Es muy importante eliminar las cosas innecesarias y situar las necesarias en el lugar que les corresponde. Puede conseguirse un lugar más seguro de trabajo aplicando, entre otras, las siguientes recomendaciones:

- **Deje los pasillos despejados.** Los carros de transporte de ropa o elementos de limpieza no deben dejarse nunca en las zonas de paso.



Siga las instrucciones de almacenamiento y no apile materiales, ni siquiera momentáneamente fuera de las zonas destinadas para ello.



5.3. CHOQUES ENTRE PERSONAS

Este riesgo es frecuente en las cocinas, en los momentos de más actividad:

- Por ello, debe **advertirse a los demás cuando se transportan elementos peligrosos** (cacerolas con alimentos calientes, cuchillos, etc.) o cuando se pase por espacios reducidos.
- Conozca de antemano todas las tareas a realizar por usted y sus compañeros para evitar accidentes.



6

CAÍDA DE OBJETOS

Pueden producirse accidentes debido a la caída de objetos bien por desplome o bien por manipulación. Tenga en cuenta las siguientes medidas preventivas:

6.1. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

El correcto almacenamiento de los distintos materiales evitará en gran medida los riesgos de su desprendimiento, corrimiento, etc., con las graves consecuencias que se pueden derivar. Pueden conseguirse condiciones de almacenamiento más seguras aplicando, entre otras las siguientes RECOMENDACIONES:



NO SOBRECARGUE LAS ESTANTERÍAS

- El suelo y las estanterías deben ser resistentes, horizontales y homogéneas.
- Asegure la estabilidad de las pilas de material.
- **Evite pilas demasiado altas.** Si las cajas llevan indicada la altura máxima recomendada para su apilamiento. Respétela.
- Cuando apile cajas recuerde que las pilas se deben colocar de modo que no coincidan las esquinas con los de la caja inferior sino que conviene disponerlas de tal modo que cada caja repose sobre la cuarta parte de la situada debajo. Esto proporciona una mayor resistencia y estabilidad a la pila.
- **No deje que los objetos sobresalgan de los montones o estantes** donde se encuentran.



6.2. CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN

- Si usted es camarero puede sufrir accidentes debido a la caída de objetos desprendidos como **botellas, vajillas o alimentos**, por ello procure colocarlos en lugares adecuados y seguros.

NO SOBRECARGUE LAS BANDEJAS

- Avise o asegure la atención de los clientes cuando les vaya a servir.
- Tenga cuidado al transportar cuchillos u otros objetos punzantes.



7

RIESGO DE CORTE

Los **cuchillos** son una de las herramientas más comunes y de más uso, en Hostelería y por lo tanto, también una de las causas principales de accidentes con consecuencia de corte. Además, los camareros y el personal de cocina sufren con frecuencia cortes con **la vajilla o la cristalería**.

7.1. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

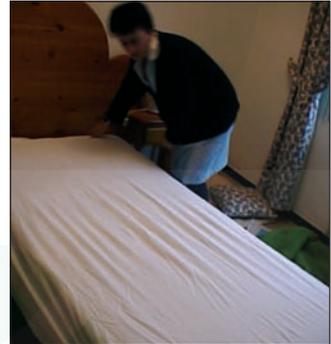
- Los vasos, platos y copas con bordes en mal estado deben retirarse del servicio.
- ¡¡¡Cuidado al abrir las botellas!!!
Hágalo siempre con las manos y las botellas secas.
- En el almacenamiento de materiales, no maneje las cargas por los flejes, puede cortarse.



TOME PRECAUCIONES AL VACIAR LAS PAPELERAS, NO INTRODUZCA EN ELLA LAS MANOS

- Si tiene que recoger vidrios rotos, hágalo con útiles adecuados y no con las manos.
- No los arroje a la basura sin proteger.
- No apriete nunca los residuos, ni con el pie, ni con la mano.
- Coja las bolsas de basura por la parte superior y asegúrese de que están bien cerradas. Manténgalas alejadas del cuerpo cuando las transporte.

- **Las camareras de habitación**, pueden sufrir cortes con objetos punzantes dejados por los clientes encima de las camas o del mobiliario. Tome precauciones al limpiar las habitaciones.



7.2. MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL USO DE CUCHILLOS

- Para evitar accidentes, lo primero a tener en cuenta, es escoger adecuadamente el cuchillo. Hay que tener en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte:

- Para cortes bastos, hojas gruesas.
- Para cortes finos, hojas delgadas de buen filo.



- Las operaciones de corte se realizarán en sitios **bien iluminados** que nos permitan ver perfectamente.
- Cuando corte zonas con hueso o más duras de lo normal, extreme las precauciones porque el cuchillo podría resbalar o desviarse, cortándole.
- Utilice **superficies duras** para el corte de pescado, carne... y de fácil limpieza.

El cuchillo debe ser de buena calidad y encontrarse siempre limpio y en buen estado

- Debe **limpiar** los cuchillos periódicamente, pero hágalo con una bayeta adecuada y siempre hacia el exterior del filo, nunca al revés.
- La hoja nunca se debe encontrar mellada.
- Se deben **afilar periódicamente**. Las cuchillas u hojas deben estar bien afiladas, pues así se empleará una fuerza menor para el corte.
- Utilice fundas para cuchillos y tijeras.
- **Guárdelos en lugar adecuado**, como cajones preparados o soportes para cuchillos.



- No deje nunca los cuchillos abandonados en lugares donde puedan caerse o tropezar con ellos. No los deje sobre los alimentos.

!!! Úselos siempre con las manos secas !!!

- Evite las distracciones y no juegue, ni haga malabarismos; un cuchillo no es un juguete.
- Traslade los cuchillos con el borde mirando hacia el suelo y pegados al cuerpo.
- Si se le cae un cuchillo, no intente cogerlo en el aire.

IMPORTANTE:

El operario que vaya a utilizar cuchillos se le debe indicar la manera correcta de manejarlo, no cayendo en el error de pensar que por la sencillez del manejo conoce como usarlo correctamente

- Con respecto a los **mangos**, recuerde:
 - *No es recomendable utilizar los cuchillos con asidero de material absorbente (madera...).*
 - *No emplee cuchillos que tengan los mangos astillados, rajados o que tengan su hoja y mango deficientemente unidos.*
 - *Siempre se agarrarán por el mango.*
 - *Compruebe que los cuchillos tienen una buena base de agarre para evitar que la mano resbale hacia el filo, no deben utilizarse cuchillos con mangos demasiados lisos.*
 - *Deberán llevar topes en los mangos, de manera que eviten que la mano pueda deslizarse hasta la hoja de corte.*
- Para los trabajos de deshuesado, trinchado y corte de carnes o embutidos (jamones) es necesario utilizar **equipos de protección**:
 - *Los esfuerzos que con el cuchillo se suelen realizar, no dejan de tener un cierto riesgo para el trabajador. Esfuerzos en dirección a su cuerpo en el deshuese de jamones, trinchado y corte de carne o similares, pueden producir heridas graves y muy graves en el abdomen. Se recomienda que para este tipo de tareas se use el **mandil de malla metálica**, o en su defecto puede servir cualquiera que resista una violenta punción del cuchillo.*
 - *Utilice, además, **guantes de malla metálica de 3 ó 5 dedos** en este tipo de trabajos, para proteger la mano contraria a la que se porta el cuchillo. Es fundamental que el guante esté bien adaptado a la mano, las correas de sujeción deben estar convenientemente ajustadas.*

**LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
TIENEN QUE LLEVAR EL MARCADO CE**

8

PROYECCIÓN DE PARTÍCULAS

En algunas operaciones **como el corte de piezas cárnicas, corte y limpieza de pescado...** pueden desprenderse escamas o esquirlas de huesos rotos que pueden originar accidentes, con lesiones principalmente en los ojos.

En el **afilado de los cuchillos** debe tenerse especial cuidado en realizarlo correctamente con el objeto de evitar accidentes. Si se emplean muelas deben estar correctamente protegidas y debe utilizarse la protección de los ojos.

Utilice gafas de seguridad durante las tareas en las que se puedan producir proyecciones



RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE MAQUINARIA

El sector hostelero tiene a su disposición un gran número de máquinas (**cafeteras, aspiradoras, picadoras, trituradoras y compactadoras para la eliminación de basuras, máquinas de lavar y coser...**) que facilitan las tareas, pero a la vez son fuente de riesgo y accidentes.



Si tiene que utilizarlas, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Siga las **instrucciones** de instalación correctamente. Se debería colocar un pequeño resumen del uso y manejo, al lado de cada aparato.
- No manipule los elementos internos del aparato.

No ponga fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad existentes

- Asegúrese de que las máquinas están debidamente revisadas.
- Respete las condiciones de uso y manejo, y las normas higiénico-sanitarias referidas al aparato.
- Extreme precauciones al utilizar **sierras de corte** de congelado. No bloquee los dispositivos de seguridad que deben tener dichas sierras.

- Compruebe que las **cortadoras de fiambre y sierras** llevan protecciones en la zona de actuación de los elementos cortantes y móviles.



- Las cortadoras deben estar protegidas mediante tapa protectora. Dicha tapa deberá llevar asociado un dispositivo de parada de forma que se pare la máquina al levantar la carcasa o tapa de las cuchillas. Respete estos elementos de seguridad, siempre que vaya a utilizar la cortadora.

Extreme las precauciones con la sierra de cinta para huesos o piezas pequeñas



- En las máquinas, como la **picadora**, en la que se introduce la mano, deberá emplearse siempre un útil de empuje, para que en ningún caso los dedos o la mano entren en contacto con la cuchilla de corte o trituración.
- Los dispositivos de protección de los elementos de corte están destinados a hacerlos inaccesibles durante su funcionamiento. No los anule bajo ningún motivo.

NO SE DEBE MANIPULAR LA MÁQUINA HASTA QUE NO TENGAMOS LA TOTAL SEGURIDAD DE QUE LA MÁQUINA SE ENCUENTRA COMPLETAMENTE PARADA

- Las operaciones de **limpieza y mantenimiento** de las cortadoras y picadoras sólo se realizarán después de haber desconectado las máquinas, preferentemente extrayendo la clavija de conexión de la base del enchufe, con el fin de evitar que se pongan en funcionamiento de modo imprevisto.
- Las operaciones de limpieza deberán hacerse con la máquina completamente parada y utilizando para la limpieza de las cuchillas cepillos, no siendo aconsejable hacerlo con trapos para evitar cortes.
- Evite el uso de ropas sueltas que puedan engancharse con los elementos en movimiento de las máquinas. No lleve anillos y lleve el pelo recogido.
- Las **lavadoras y secadoras** no deben abrirse mientras el tambor esté girando.
- Las **plegadoras** deben disponer de protecciones para impedir que se produzcan lesiones con los elementos en movimiento.
- Al utilizar los **microondas**, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:



- *No introduzca objetos metálicos en el horno.*
 - *Utilice recipientes indicados como apropiados.*
 - *En caso de observar anomalías en el funcionamiento del horno, desenchufar rápidamente y no utilizar.*
 - *No cocine productos con cáscara o caparazón ya que pueden estallar.*
 - *No introduzca recipientes herméticos por la misma causa.*
- En cocinas es frecuente el uso de **compresores de basura** para reducir en volumen la cantidad de desperdicios procedentes de las cocinas. Sólo deben funcionar con la tapa cerrada, para evitar que las manos o el pelo puedan quedar atrapados.

RIESGOS ASOCIADOS AL USO DE EQUIPOS ELEVADORES

Todos los **montacargas y ascensores**, ya sean para pasajeros o mercancías, deben estar provistos de puertas de cierre automático y ser revisados con regularidad. Prácticamente en todos esos casos se tiene contratado el mantenimiento y reparación de esos equipos o empresas especializadas que se responsabilizan de ello. No obstante, los trabajadores deben observar estas medidas:



- Los montacargas como su nombre indica han sido diseñados para transportar materiales. No los utilice para subir o bajar de una planta a otra, tenga en cuenta que los requisitos de seguridad que se exige a los montacargas son menores que a los ascensores.
- **Se prohíbe a los trabajadores no autorizados entrar en los cuartos de máquinas.**
- Los dispositivos de apertura o cierre deben estar protegidos contra manipulaciones imprudentes.
- Los trabajadores encargados del servicio ordinario deben estar convenientemente instruidos y conocer qué actuación seguir en caso de emergencia.

Recuerde no se deben utilizar los ascensores o los montacargas para evacuar el edificio en caso de emergencia

- No podrán funcionar si se encuentra abierta alguna de las puertas de acceso.
- Deben disponer de **pulsadores de emergencia**.
- **No los sobrecargue nunca**, respete la carga máxima que está indicada.
- Los huecos de los montaplatos no se deben utilizar para la ventilación o para la evacuación de humos y vapores.

EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

El estrés térmico es una consecuencia del trabajo realizado en ambientes con altas o bajas temperaturas.

11.1. ALTAS TEMPERATURAS

En la Hostelería pueden darse situaciones que pueden ser el origen de golpes de calor:

- **Cocinas con ventilación y extracción de humos insuficiente.**
- **Calderas de calefacción.**
- **Lavanderías...**



Si el trabajo requiere caminar a menudo, subir escaleras, transportar pesos o realizar esfuerzos musculares con cierta frecuencia, aumentará el riesgo de estrés térmico. Así mismo, en las lavanderías debido a la humedad y en la cocina en las horas punta por el elevado número de personas existente el riesgo se incrementa. Por ello recordamos:

- **Las superficies radiantes de calor deben apantallarse o aislarse.**
- Las aberturas de ventilación deben estar en buenas condiciones y libres de cualquier obstáculo. El personal de cocina está a menudo sometido a altas temperaturas, calor irradiado y una gran variedad de olores fuertes, lo cual hace necesaria una eficiente ventilación sin corrientes, generalmente con aspiradores de chimenea sobre los hornillos.
- Se debe **ingerir agua** con frecuencia para reponer las pérdidas de sudor.
- Debe usarse ropa suelta y cómoda.

11.2. BAJAS TEMPERATURAS



Quizás, usted debido a su actividad tenga la necesidad de penetrar en **CÁMARAS FRIGORÍFICAS** con el riesgo de exposición a temperaturas ambientales extremas que ello conlleva. Los problemas principales que se derivan del trabajo en cámaras debido a las bajas temperaturas pueden ser:

- *Lesiones por frío (congelaciones parciales).*
- *Enfermedades como reumatismo o enfermedades pulmonares.*
- *Disconfort por frío.*

Las medidas que se deben seguir para evitar estos riesgos al trabajar en cámaras frigoríficas:

- **Regule los tiempos de permanencia.**
- Después del cese de trabajo, la persona expresamente encargada de la cámara frigorífica, debe comprobar que nadie se ha quedado encerrado.
- No es recomendable que trabaje una persona sola en un recinto frigorífico. Si no es posible evitarlo, esta persona deberá ser visitada cada hora.
- Revise los elementos de seguridad al entrar en la instalación:
 - Las puertas de las cámaras frigoríficas deben disponer de un sistema de cierre que permita que éstas puedan ser abiertas desde el interior.
 - En el exterior debe haber una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.



- En el interior, junto a la cámara se debe disponer de un hacha tipo bombero.
- En el interior y exterior de la cámara frigorífica figurará un **cartel con las instrucciones claras y precisas para parar la instalación en caso de emergencia** (escape o fuga de gases). Léalas detalladamente.
- Deben estar dotadas de un **sistema de detección que avise de las fugas o escapes de los gases** utilizados para producir el frío. Asegúrese que sabría reconocer este aviso.

12.1. QUEMADURAS POR CALOR

Las quemaduras por **hornillos calientes, bandejas, lavaplatos, freidoras, salpicaduras y derrames de grasa caliente, vapor de agua y líquidos hirvientes son un riesgo habitual** de las cocinas. También en la zona de lavandería pueden producirse quemaduras por **planchas** calientes.

- Pueden prevenirse mediante una adecuada planificación de las cocinas, con amplio espacio en las áreas de peligro.
 - Para evitar quemaduras debe orientarse hacia el interior de los fogones los mangos de las cacerolas y sartenes.
 - Se debe comprobar el correcto funcionamiento de los termostatos de freidoras, planchas, secadoras, etc. y avisar al servicio técnico en caso de anomalías.
- 
- Los **lavavajillas** pueden producir quemaduras en la piel al retirar platos calientes o al acceder a su interior antes de que haya finalizado el ciclo de lavado. Utilice guantes al retirar la vajilla de su interior.
 - Recuerde que si se incendia una **sartén con aceite**, no lo debe apagar con agua.
 - Protéjase las manos y el cuerpo de recipientes calientes: utilice **guantes** especiales (mejor que un simple trapo) para el calor cuando:
 - *Coja cazuelas u ollas calientes o recipientes sacados del microondas.*
 - *Use el horno.*
 - *Saque la vajilla del lavavajillas.*
 - *Limpie cocinas y hornillos calientes.*

- La extracción de agua caliente en cafeteras para preparar infusiones puede ser también el origen de quemaduras, manipule los mandos de la cafetera con prudencia.
- Los platos flameados o cocinados junto a la mesa de los comensales pueden provocar quemaduras al camarero y a los clientes si no se emplean los métodos adecuados. Sólo debe servir este tipo de platos el personal debidamente instruido.

FREIDORAS

- Evite que el aceite se caliente en exceso, podría originar un incendio.
- Efectúe el **cambio de aceite** de las freidoras **en frío**.
- Sea prudente al echar alimentos húmedos sobre aceite caliente.
- Limpie de grasa el suelo alrededor de la freidora.
- No la llene demasiado de aceite para impedir que llegue a rebosar.



También es frecuente que los **camareros** sufran quemaduras en la piel por salpicaduras de **comida muy caliente (sopa, café...)**



Advierta a los clientes y a sus compañeros cuando lleve recipientes o alimentos calientes

Al llevar cafeteras y teteras al comedor deben protegerse las manos con una servilleta.

12.2. QUEMADURAS POR FRÍO

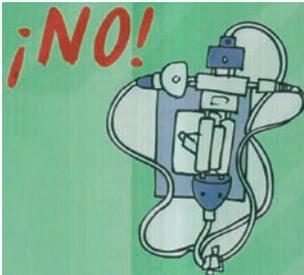
El contacto con alimentos y materiales congelados (pescado y carne congelada, barras de hielo...) puede originar quemaduras por frío. Por ello, utilice guantes cuando vaya a manipularlos.

Es posible que se originen accidentes eléctricos debido a equipos o instalaciones eléctricas en mal estado o al mal uso de las mismas. Por ello, tenga en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- El peligro de contacto eléctrico se agrava si se encuentra en **ambiente mojado** (por ejemplo, cuando sus pies están en contacto con un charco de agua).

No use ni toque aparatos ni interruptores eléctricos con las manos mojadas

- No conecte aparatos que se han mojado.



- Si un aparato o máquina ha sufrido un golpe, no lo utilice, y haga que lo revise un electricista.
- Atención a los cables pelados; no los intente reparar con un trozo de cinta adhesiva.

NO SOBRECARGUE LOS ENCHUFES

NO TIRE DE LOS CABLES ELÉCTRICOS PARA MOVER O DESPLAZAR LOS APARATOS O MAQUINARIA ELÉCTRICA

- Para desenchufar un aparato no agarre nunca el cordón, sino de la clavija, es más seguro.
- No se deben dejar los aparatos eléctricos en lugares con peligro de que sean averiados por golpes, proyecciones calientes, agua, etc.

- No realice “chapuzas” ocasionales como conexiones de cables por el suelo para alargar el recorrido. Si lo necesita disponga de alargadera o, en su lugar, conecte los aparatos cuantas veces sea necesario en los enchufes más próximos de su recorrido.
- Recuerde que las chapuzas provisionales terminan siendo definitivas con todos los riesgos que entrañan.
- En caso de duda o avería **AVISE A UN ELECTRICISTA**. No se debe intentar reparar la avería eléctrica.
- Si nota algún “calambre” utilizando algún aparato de su trabajo, observa que aparecen chispas o humos procedentes de un aparato o de los cables de conexión o el calentamiento anormal de un motor o de un cable, pare inmediatamente y póngalo en conocimiento de su jefe para que avise al electricista.
- Recuerde: en este tipo de situaciones, no utilice e impida que otros lo hagan, el aparato averiado hasta después de su reparación.



El estudio de las posturas que adopta el cuerpo humano está dentro del campo de estudio de la Ergonomía. Podemos definir “**Ergonomía**” como el **conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación entre el trabajo y la persona.**

Tradicionalmente ha sido el hombre el que se ha tenido que adaptar a las condiciones de trabajo, y no al revés.

El objetivo de la ergonomía es que el trabajo sea lo más seguro, rápido, sencillo y confortable posible

En este apartado vamos a estudiar las posturas que adopta el personal dedicado a la hostelería durante su actividad laboral. La adopción de posturas inadecuadas, puede acarrear con el paso del tiempo, la aparición de molestias músculo-esqueléticas y alteraciones circulatorias (**varices**).

Dentro de lo que denominamos **trastornos musculoesqueléticos (T.M.E.)** se engloban aquellas situaciones que afectan a músculos, tendones y/o a nervios, manifestadas como dolor molestias y/o hormigueo en una parte del cuerpo. Afectan principalmente a los miembros superiores así como a la espalda, especialmente la zona lumbar y dorsal.

Tanto los **camareros** como los **trabajadores de cocina** pasan prácticamente toda la jornada de pie, transportan manualmente pequeñas cargas, recorriendo ciertas distancias con ellas y alternando distintos tipos de pavimentos (moqueta, suelos de cocina resbaladizos...), e incluso salvan obstáculos en los desplazamientos (escaleras, planos inclinados...). En muchos casos soportan importantes cambios de temperatura (de salón a cocina, cocinas con fogones, cámaras de frío, pasillos con corrientes, aire acondicionado, etc.). Y todo ello, además con un elevado ritmo de trabajo y con una carga postural muy importante, desarrollando en muchas ocasiones el trabajo en incómodas posiciones por la falta de espacio (por ejemplo: un comedor con pequeña distancia entre mesas). Además, algunos de estos trabajadores deben llevar cargas pesadas y/o voluminosas cuando montan y desmontan salas para grandes celebraciones.

Las **camareras de pisos**, son las que realizan las tareas de limpieza y mantenimiento de habitaciones. Esto significa, que arrastran pesos (carros de limpieza, sacos con la ropa sucia...) realizan tareas con importantes esfuerzos y cargas posturales (de

pie o en posturas forzadas) como son la limpieza de las habitaciones y de los baños, hacer camas, etc. tareas que a todos nos suenan muy familiares y poco peligrosas por ser las que habitualmente realizamos en casa. Pero, estas personas hacen bastantes habitaciones por día, a un ritmo elevado de trabajo. Además, en ocasiones, las habitaciones demasiado amuebladas de los hoteles limitan enormemente el espacio de trabajo disponible para la limpieza, como consecuencia de ello, el personal de limpieza se ve obligado a adoptar posturas difíciles y poco saludables.



14.1. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Tal y como hemos mencionado anteriormente, los trabajadores de este sector realizan con frecuencia tareas de manipulación manual de cargas:



- *Mover cajas de comidas y bebidas.*
- *Llevar bandejas excesivamente cargadas.*
- *Transportar equipajes pesados.*
- *Mover muebles y volver colchones para hacer la limpieza de las habitaciones...*

Por ello tenga en cuenta las siguientes RECOMENDACIONES:

- **No sobrecargue las bandejas.** Transpórtelas de forma adecuada: distribuyendo equilibradamente los platos y vasos por toda la bandeja y colocando la palma de una mano en el centro de la base, mientras se sujeta el borde frontal con la otra.

- Evite mover en lo posible cargas excesivamente pesadas Vd. solo (ollas o cazuelas llenas...).

!!! PIDA AYUDA, SI ES NECESARIO!!!

- Para transportar una carga manualmente primero inspecciónela para evitar sorpresas desagradables. Compruebe el peso aproximado, partes salientes...



- Utilice si es posible **medios auxiliares para transporte de cargas** (p.e.: carretillas de equipajes, carros de transporte de ropa o de elementos de limpieza, carros de servicio de habitaciones, carretillas para mover barriles de cerveza...).

- Si utiliza carro para el transporte de objetos, empújelo, no tire de él y llévelo hasta el lugar de la carga, (no al revés).



- En el manejo manual de cargas la posición del cuerpo se ajustará a los siguientes principios:
 - Pies firmemente apoyados y ligeramente separados.
 - Mantener la espalda recta y llevar el peso lo más próximo al cuerpo.
 - Flexionar las rodillas al levantar la carga.
 - Sujetar firmemente la carga con ambas manos, conservando esta posición durante la carga y transporte.
 - Girar el cuerpo entero para cambiar la dirección durante el transporte.

1. APOYAR LOS
PIES
FIRMEMENTE
Y SEPARARLOS
A UNA DISTANCIA
DE 50 CM
UNO DEL OTRO



2. DOBLAR LA CADERA
Y LAS RODILLAS PARA
COGER LA CARGA



3. MANTENER LA ESPALDA RECTA
Y LEVANTAR LA CARGA MEDIANTE
EL ENDEREZAMIENTO
DE LAS PIERNAS

4. TRANSPORTAR LA CARGA
MANTENIÉNDOSE ERGUIDO



14.2. POSTURAS FORZADAS

El personal de cocina y los camareros puede verse obligados a permanecer largas horas de pie. Esta postura puede generar una simple fatiga y un poco de dolor, pero también puede provocar alteraciones más serias:

- En primer lugar, esta postura hace que los músculos se contraigan, lo cual causa una disminución de la circulación sanguínea. Lo que puede producir dolor en los músculos y articulaciones y que la sangre se estanque, lo cual induce a la aparición de venas varicosas.
- Además, la permanencia de pie ocasiona el aplanamiento extenso del pie.

Las personas con exceso de peso corren un mayor riesgo debido a que el peso de su cuerpo impone un esfuerzo adicional en sus pies

Le damos una serie de consejos para prevenir la aparición de estos efectos:

- Procure mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la **espalda recta**, pero sin forzar la postura en exceso.
- **No permanezca inmóvil durante mucho tiempo.** Doblar las piernas de vez en cuando ayuda a aliviar los problemas circulatorios.
- **Durante las pausas, cambie la posición del cuerpo** y efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Procure **dormir o descansar con las piernas más altas que el cuerpo.**
- Utilice **medias especiales** elásticas si es necesario
- El uso de **plantillas** para los pies puede mejorar la comodidad y reducir el dolor de la espalda, piernas y pies de personas que deben permanecer de pie todo el día.

Los locales destinados a actividades de hostelería contienen una gran cantidad de **materiales combustibles** (cortinas, tejidos, trapos, ropa de cama, papeles, mobiliario, escaleras y suelos de madera, revestimientos de suelos, líquidos inflamables, grasas, gases...) que en contacto con una **energía de activación** (cigarro, chispa, llama...) pueden provocar graves incendios de consecuencias nefastas.

Los incendios originados en locales hosteleros en general son consecuencia de:

- Instalaciones eléctricas defectuosas.
- Descuidos en la cocina.
- Negligencia de los fumadores.

El fuego se inicia, frecuentemente en las cocinas, lavanderías, en los almacenes..., pero la propagación de las llamas y los humos se puede ver favorecida por la naturaleza combustible de los materiales incorporados a la construcción y decoración del local.

Por otra parte, la disposición constructiva puede con facilidad propagar el fuego a través del efecto de tiro que se produce en cajas de escaleras, ascensores, conductos técnicos...

La mayor parte de las muertes, sobrevenidas en los incendios son provocadas por la inhalación de gases y humos tóxicos, más que por los efectos del calor.

La presencia en los centros de un gran número de clientes, aumenta aún más el peligro ya existente. La mayoría de ellos desconocerán los locales, las salidas de emergencia, la localización de los extintores... lo que va a aumentar la sensación de caos y pánico que producen ya de por sí los incendios.

15.1. MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Si ha de efectuar su trabajo en zonas donde está prohibido fumar (almacenes de ropa, cocinas, lavanderías...), respete la prohibición aunque no le observe nadie.
- Utilice ceniceros o elementos adecuados y lejos de corrientes de aire que puedan arrastrar chispas o las propias colillas hacia lugares inadvertidos y con presencia de un material combustible (papeles, cartón...).
- Los ceniceros se deben vaciar frecuentemente y no directamente en los depósitos de basuras, sin asegurarnos de que están apagados.
- Los aparatos eléctricos no indispensables se deben apagar y desconectar al final de la jornada.



Notifique cualquier deficiencia en las instalaciones, particularmente eléctricas, que pueda ser causa de incendio

- No sobrecargue los enchufes.
- Las planchas eléctricas manuales deben disponer de sistemas de seguridad para evitar descuidos. Asegúrese de que funciona correctamente.
- Si los clientes han dejado ropa o papeles encima de algún foco de calor (apliques, radiadores...), retírela lo antes posible.
- Es evidente que **un local en orden tiene menos posibilidades de arder**, pues los materiales que pudieran inflamarse han sido apartados:
 - *Evite la acumulación de materias y productos inflamables y aléjelos de toda fuente de calor.*
 - *Tenga cuidado de no utilizar aerosoles cerca de una llama abierta.*
 - *Coloque los productos de limpieza inflamables (alcohol de quemar, aguarrás) en los armarios o locales cerrados con llave y ventilados.*

- *No se almacenarán productos combustibles (pinturas, productos de limpieza) en las salas de máquinas y calderas.*
- *Los embalajes y desperdicios no deben depositarse fuera de los recipientes previstos para ello.*
- *Debe existir una recogida regular de los depósitos de desperdicios.*
- *Mantenga cerrados los cubos de basura.*
- *En las lavanderías, se evitará almacenar ropa próxima a posibles focos de incendio.*



- En las **cocinas** se originan muchos incendios, por ello recuerde:



- *Tenga una tapa de suficiente tamaño a su alcance cuando este utilizando la sartén.*
 - *Asegúrese de que las freidoras están en buen estado, especialmente el termostato.*
 - *No utilice nunca agua para sofocar un fuego en el que se esta quemando aceite.*
 - *Asegúrese de cerrar las llaves de paso generales una vez acabados los servicios, la desconexión de extractores y otros aparatos eléctricos, especialmente por la noche.*
- En la cocina, existe también el **riesgo de explosión de gas** motivada por un escape, bien por rotura de alguna tubería o por apagado de la llama en hornos. Para reducir este riesgo conviene:
 - *Instalar detectores de llamas.*
 - *Mantener aireados los locales.*
 - *Revisar periódicamente la instalación según la normativa vigente.*

- En caso de incendio, debe evacuarse el centro lo antes posible a través de las **salidas de emergencia**.

Por ello no coloque delante de ellas obstáculos: cajas, embalajes vacíos, escaleras portátiles o trastos diversos. Si observa que esto no se cumple así, dé aviso de ello a los responsables.

Cerciórese bien de que permanecen abiertas durante su estancia en el edificio para no perder tiempo en caso de tener que abandonarlo.



15.2. MEDIDAS DE ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO

Todas las medidas preventivas que enumeramos antes, disminuirán el riesgo de incendio. Puede ser, sin embargo, que a pesar de la aplicación de estas medidas, el fuego se inicie. Es necesario, por tanto; saber como actuar ante una situación de este tipo:



- Localice los **extintores** que hay en su centro de trabajo. Lea las instrucciones de uso, en caso de incendio, le será muy útil.
- Si alguna vez tiene que utilizarlo, no olvide decírselo al encargado para que se vuelva a recargar.
- Como norma general, si advierte un incendio no debe intentar apagarlo solo, salvo que sea un conato y este seguro de que no le ofrece ningún tipo de riesgo para su persona.

Procure mantener la calma, gritando o corriendo no mejora la situación

- De al **pulsador de alarma de incendios** más cercano si existe, en caso contrario avise al encargado o a los compañeros; y diríjase hacia la salida de emergencia más cercana.

Conozca las instrucciones del plan de emergencia del centro donde trabaja y actúe según estas instrucciones

- Las **señales de emergencia** deberán ser visibles de día y de noche. Localícelas, le indicarán hacia donde debe dirigirse para encontrar la salida de emergencia.



- Debe conocer perfectamente los itinerarios de evacuación del edificio (consulte el plan de emergencia o el plano del establecimiento), esto le permitirá ayudar en la evacuación de los clientes.



- Los dispositivos de extinción de incendios deberán ser fácilmente visibles.

No coloque obstáculos delante de ellos que dificulte su accesibilidad

NO UTILICE LOS ASCENSORES EN CASO DE EMERGENCIA, SI EL ASCENSOR SE QUEDA SIN CORRIENTE, TAL VEZ SE PARE ENTRE DOS PLANTAS INCENDIADAS

- Si el humo es abundante, **camine agachado**. El humo es más ligero que el aire y tenderá a concentrarse en la parte superior.



- No abra las puertas de golpe, ni de frente.

- **No abra una puerta detrás de la cual pueda haber fuego.** Tóquela y si está caliente, manténgala cerrada.



- Vaya cerrando las puertas que encuentre a su paso, de este modo dificultará la propagación del humo y ahogará el incendio.
- No intente recoger sus efectos personales, puede perder un tiempo precioso.

¿CONOCE EL NÚMERO DE LOS BOMBEROS?

***¿Ha pensado que esto le puede salvar la vida
en una situación de emergencia?***

RIESGOS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Un adecuado manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos proviene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes

- Se pueden contraer **enfermedades infecciosas**, principalmente zoonosis (enfermedades originadas por el contacto con animales enfermos o de los productos derivados de ellos, o por carnes o pescados en proceso de descomposición).
- Por otra parte, pueden sufrirse **trastornos de tipo alérgico** que afectarán principalmente el sistema respiratorio y a la piel. Así, es posible la aparición de dermatosis por la presencia de hongos asociados a la materia prima.



16.1. CONDICIONES DE LOS LOCALES Y UTENSILIOS

Las condiciones que deben reunir los locales y utensilios donde se realiza la manipulación de alimentos son:

- Como norma general, deben conservarse **en frío** todos los alimentos. Se controlarán los niveles de temperatura necesarios en cada sala, según los alimentos que se almacenen.
- No se depositarán nunca recipientes con alimentos directamente en el suelo.

- Debe cuidarse que los productos alimenticios no entren en contacto con sustancias químicas (productos de limpieza).



- Debe vigilarse las **fechas de caducidad** y retirar los productos caducados.
- Es preciso vigilar la higiene y limpieza escrupulosa de los lugares donde se almacenan y de los puestos donde se expenden los productos alimenticios.
- **Mantenga los alimentos protegidos.**
- Los alimentos deben colocarse lejos de poder ser alcanzados por cualquier animal o insecto.

Se comprobará que las ollas, recipientes, etc. están perfectamente limpios

- Tape la comida mientras se esta preparando.



- La vajilla y las máquinas como hornos, freidoras, etc. deben limpiarse minuciosamente.
- Las puertas de acceso a la cocina deben permanecer habitualmente cerradas.

16.2. RECOMENDACIONES PARA LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

A continuación, se describen las recomendaciones que deben seguir los trabajadores que manipulen alimentos:

- Mantenga una escrupulosa **higiene personal**. Sobre todo manos y uñas bien limpias.
- Debemos lavarnos las manos con frecuencia, al empezar el trabajo y después de cada interrupción.
- **No fume** mientras manipule alimentos.
- No estornuda o tosa sobre ellos.
- Extreme las precauciones cuando hable cerca de los alimentos.
- En caso de tener heridas o cortes en las manos, emplee protección adecuada (tiritas o vendas impermeables, dedales o guantes de goma).
- **Use ropa de trabajo siempre limpia y diferente de la utilizada como de calle** y que cumpla las siguientes características: ser ligera, holgada, de tejido transpirable y a la vez que absorba el sudor, de color claro y que permita ser lavada con facilidad.
- Los manipuladores deben llevar el pelo recogido y protegido con un gorro o una redecilla.
- Será obligación del manipulador afectado de enfermedad contagiosa cuando sea consciente o tenga sospecha de estar en esta situación, poner el hecho en conocimiento de su superior.



RIESGOS ASOCIADOS A TRABAJOS DE LIMPIEZA

17.1. MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Aunque no en grandes cantidades, en las tareas de limpieza se utilizan productos químicos clasificados como tóxicos y corrosivos como **lejías, amoníaco, sosa, sulfumán, etc.** El uso de productos químicos puede conllevar diferentes tipos de **riesgos**:

Por ello, recuerde:



- **Riesgo de inhalación** de productos químicos tóxicos: pueden producirse intoxicaciones por inhalación de gases y vapores de productos utilizados en zonas poco ventilados (aseos, vestuarios...).
 - **Riesgo de ingestión** de productos químicos, normalmente causados por confusión.
 - **Riesgo de irritación** en los ojos o en la piel por salpicadura o contacto con productos químicos irritantes.
 - **Riesgo de quemaduras** por contacto con productos químicos corrosivos.
- No utilice ningún producto de limpieza sin saber sus características y sus riesgos. Consulte siempre la etiqueta del producto.
 - Exija el correcto etiquetado de los envases. En caso de trasvase a otro recipiente identificar adecuadamente el recipiente de destino.



- No introduzca líquidos corrosivos en botellas de agua envasada, licores, cerveza, etc., que pueda ocasionar que alguien inadvertidamente pueda ingerirlos.
- Trásváelos a recipientes de pequeña capacidad, a ser posible, **dosificadores**.

- Al hacer el trasvase evite el vertido libre para evitar proyecciones del líquido. Hágalo despacio y con cuidado.
- Asegúrese de que, cerca de donde realice el trasvase de productos exista agua para poder lavar, en su caso, la zona afectada (ojos, manos, etc).

¡¡¡NO DEBEN MEZCLARSE LOS PRODUCTOS LIMPIADORES!!!

pueden formarse gases peligrosos o reacciones con desprendimiento de calor que originan salpicaduras que originarán quemaduras

Por ejemplo:

- *No mezcle lejía con amoníaco*, se forma un gas muy tóxico. Si la zona no está bien ventilada puede llegar a ser mortal.
- *El agua fuerte con amoníaco* puede producir una reacción donde se desprende calor, lo que puede ser la causa de quemaduras en la piel o en los ojos.
- Utilice **guantes de protección** cuando manipule productos de limpieza.
- En cualquier caso, después de utilizar estos productos, lávase las manos.
- Manténgalos **alejados de las fuentes de calor**. Preferiblemente alejados de la luz solar.
- Ventile los locales mientras este limpiando y después de limpiar (especialmente aseos, vestuarios y recintos de pequeño tamaño).
- Guarde los envases de los productos bien cerrados y ordenados en lugar seco y fuera de los focos de calor.

No fume, ni coma o masque chicle cuando utilice productos de limpieza

- Siempre que se le produzca un derrame de un producto corrosivo sobre alguna parte del cuerpo introdúzcala en un recipiente con agua fría pero no debajo del chorro del grifo. El impacto puede producirle mayores lesiones y, sin duda, más dolor.
- No se dé ningún tipo de cremas ni ungüentos, ni siquiera remedios de los llamados populares (aceite, vinagre). Agua y solo agua hasta que pueda acudir a un centro sanitario.
- Si alguien accidentalmente ingiere un producto de éstos, haga que beba tanta agua como sea posible para que el producto se diluya y ¡atención!, no provoque el vomito; volverá a dañar toda la vía digestiva con la expulsión del producto.



En caso de ingestión accidental llame al Instituto Nacional de Toxicología:

91-5620420

- Si el material corrosivo le ha entrado o salpicado en los ojos, manténgalos cerrados y aclárelos constantemente hasta que pueda acudir a un centro sanitario.

17.2. RIESGO BIOLÓGICO



Por otra parte, **las camareras de habitación y el personal de limpieza**, en general puede estar también expuesto a contaminantes biológicos durante las operaciones de limpieza de sanitarios y en el manejo de ropa sucia, o residuos.

Las agujas usadas y dejadas por los clientes en las papeleras, entre la ropa o por la habitación comportan un riesgo para los empleados de hotel que pueden contraer enfermedades infecciosas para pinchazos accidentales.

RECUERDE QUE DEBE UTILIZAR GUANTES PARA PROTEGERSE

Con este manual hemos pretendido acercarnos a los riesgos asociados al personal de Hostelería y hemos podido comprobar cómo hay numerosos factores que intervienen durante el desarrollo del trabajo, pudiendo desencadenar (directa o indirectamente) accidentes y/o diversas patologías que afectan a la salud de los trabajadores.

Es indudable, por tanto, que la realización de cualquier trabajo conlleva unos riesgos y que una organización y unas condiciones de trabajo adecuadas pueden ayudar a prevenirlos y contribuir al bienestar mental, físico y social del trabajador. Pero no debemos olvidar que reducir y/o controlar muchos de los factores implicados en la aparición de riesgos, no sólo depende de la empresa, sino que también va a depender, en mayor o menor medida, del propio trabajador.

A lo largo de este manual hemos visto los riesgos más habituales que pueden generarse en un puesto de trabajo originados por el lugar en el que se realizan y los riesgos específicos generados por las máquinas que se utilizan más habitualmente en este sector, así como las medidas de prevención y protección a adoptar para hacer frente a estos riesgos. Desde aquí queremos animarle a que ponga en práctica, en todo aquello que este en su mano llevar a cabo, estas recomendaciones y medidas preventivas, ya que usted es el primer interesado en velar por su seguridad y salud.

No queremos olvidar mostrar nuestro agradecimiento a todas aquellas personas, empresas e instituciones que han prestado su colaboración para la realización de este manual.

