

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA EL SECTOR DE RESTAURACIÓN

Riesgos generales

1 LUGARES DE TRABAJO

1: RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN LOS LUGARES DE TRABAJO

1. Condiciones generales de seguridad en los lugares de trabajo.
2. Condiciones ambientales en los lugares de trabajo.
 - 2.1. El ambiente termohigrométrico.
 - 2.2. El ruido.
3. Iluminación de los lugares de trabajo.
4. Servicios higiénicos y locales de descanso.
5. Material y locales de primeros auxilios.
6. Orden, limpieza y mantenimiento.

Accidentes y enfermedades profesionales en los... LUGARES DE TRABAJO en el sector de la hostelería

Dependen de...

Características constructivas

Instalaciones

Condiciones ambientales

Condiciones de uso

Se previenen con...

Medidas de protección colectiva

Medidas de protección individual

Señalización

Orden y limpieza

Para evitar riesgos por...

Golpes contra objetos

Caídas al mismo nivel

Caída de objetos

Y además requieren de...

Botiquín, zonas de descanso, aseos, vestuarios, etc.

Que deberán estar adaptados en caso de Trabajadores minusválidos

Estando regulados por...

Real Decreto 486/1997, 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Normativa higiénico-sanitaria

SERVICIOS HIGIÉNICOS Y LOCALES DE DESCANSO

- Los establecimientos de este sector deben disponer de vestuarios aislados de las zonas de manipulación y almacenamiento de alimentos. Estos vestuarios deben disponer de taquillas individuales con capacidad suficiente donde el personal pueda dejar su ropa de calle y el calzado.
- En el caso de establecimientos de pequeñas dimensiones y con poco personal, han de disponer, al menos, de taquillas individuales separadas lo máximo posible de la zona de manipulación de alimentos.
- Los lugares de trabajo dispondrán, en las proximidades de los puestos de trabajo y de los vestuarios, de locales de aseo con espejos, lavabos con agua corriente, caliente, jabón y toallas individuales u otro sistema de secado con garantías higiénicas.
- Deben existir lavamanos dotados de agua potable fría y caliente. Serán accionados a pedal u otro sistema no manual y estarán dotados de jabón líquido, cepillo de uñas y toallas de un solo uso. El número de lavamanos debe ser adecuado al número de trabajadores en cocina.



Señala con una flecha los peligros con sus correspondientes medidas preventivas.

PELIGROS

Caídas a distinto nivel

Caídas al mismo nivel

Atropellos con vehículos

Choque con objetos
inmóviles señalizados

MEDIDAS PREVENTIVAS

Los suelos han de ser no resbaladizos y habrá que utilizar calzado apropiado al tipo de suelo.

Colocar protecciones adecuadas en huecos y paredes por los que puedan caer materiales o personas.

Señalización adecuada de esquinas y obstáculos.

Pasillos distintos de circulación para trabajadores y vehículos bien señalizados.

PELIGROS

MEDIDAS PREVENTIVAS

Caídas a distinto nivel

Los suelos han de ser no resbaladizos y habrá que utilizar calzado apropiado al tipo de suelo.

Caídas al mismo nivel

Colocar protecciones adecuadas en huecos y paredes por los que puedan caer materiales o personas.

Atropellos con vehículos

Señalización adecuada de esquinas y obstáculos.

Choque con objetos
inmóviles señalizados

Pasillos distintos de circulación para trabajadores y vehículos bien señalizados.

E	N	
E	D	A

A	N	
I	D	E

O	R	
D	A	D

A		L
N	T	E

S		P
U	R	I

N		Y
E	Z	A

	L	U
A	B	A

D	E	S
A		S

G	A	R
J	O	

	E	L
	T	R

	E	N
	D	E

E	L	
Y		L

T	U	
	M	A

D		L
O	S	

L		O
	L	I

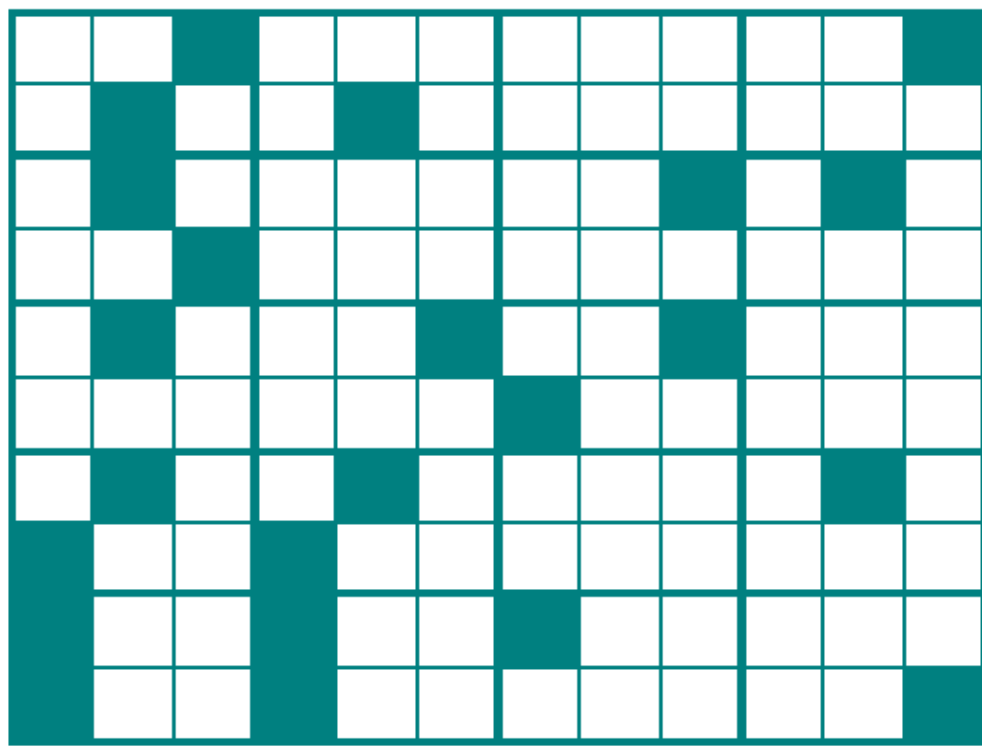
N		E
	L	A

O	R	D
U	C	I

R	D	E
M	P	I

S	E	G
N	T	E

L	A	M
A	C	C



en llaman de lugar el mantén y desorden
el orden por trabajo la suciedad el
seguridad tu y limpieza a accidentes los la

2 PRODUCTOS UTILIZADOS

2: RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS DE LOS PRODUCTOS UTILIZADOS

1. Los productos y sus riesgos.
2. Agentes biológicos.
 - 2.1. Clasificación de los agentes biológicos.
 - 2.2. Efectos en la salud y mecanismos de defensa.
 - 2.3. Medidas preventivas.
3. Agentes químicos.
 - 3.1. Efectos en la salud causados por agentes químicos.
 - 3.2. La etiqueta.
 - 3.3. Buenas prácticas en el uso de productos químicos.
 - 3.4. Situaciones de riesgo y medidas preventivas.
4. Vigilancia de la salud.

El trabajador del sector Hostelería, puede estar en contacto con

**ALIMENTOS/PRODUCTOS
ORGÁNICOS**
(alimentos, parásitos,...)



**AGENTES
BIOLÓGICOS**



tales como
**Virus, Bacterias
Hongos, Protozoos**



que se previenen con
la aplicación de las

**Normas
Higiénico-sanitarias**



que inciden en

Espacios de trabajo y equipamientos
Personal
Materias primas
Limpieza, desinfección
Desinsectación, desratización
Manipulación de las materias primas y productos



lo que conlleva riesgos provocados por



que acceden al organismo por distintas vías

→ **Dérmica**
→ **Respiratoria**
→ **Digestiva**
Parenteral

**PRODUCTOS
QUÍMICOS**
(desinfectantes,...)



**AGENTES
QUÍMICOS**



del tipo
**Corrosivo
Nocivo
Irritante
Tóxico**



y además

**Explosivo
Comburente
Inflamable**

Productos orgánicos



Agentes biológicos

Productos limpieza



Agentes químicos

Los productos orgánicos conllevan la posibilidad de riesgo de infección por agente biológico, mientras que la utilización de productos de limpieza se relaciona con el riesgo por manipulación de agentes químicos.

Normas higiénico sanitarias relacionadas con ESPACIOS DE TRABAJO Y EQUIPAMIENTOS

Cocinas

- ❑ **Sin acceso directo** a cuartos de basura, aseos u otras dependencias que supongan riesgo de contaminación de alimentos.
- ❑ Las **superficies de paredes y suelos** serán impermeables, no absorbentes, no tóxicas y fáciles de higienizar. Los suelos tendrán un adecuado desagüe.
- ❑ Los **techos** estarán diseñados, contruidos y acabados de forma que impidan la acumulación de suciedad y reduzcan la condensación, la formación de moho y el desprendimiento de partículas.
- ❑ La **ventilación** de la cocina, natural y/o forzada, será la apropiada para la capacidad del local. Se prestará especial atención a la ventilación de los lugares y a la maquinaria que emita calor.
- ❑ La **disposición del mobiliario** será tal que evite la formación de huecos de difícil acceso para la limpieza.
- ❑ Las **cámaras frigoríficas** para la conservación de alimentos tendrá capacidad suficiente, con termómetro de fácil lectura.
- ❑ La **superficie de manipulación de alimentos**, estará en buen estado, será de material no poroso, no absorbente de fácil limpieza y desinfección y de tamaño acorde con el volumen y tipo de trabajo.

Normas higiénico sanitarias relacionadas con ESPACIOS DE TRABAJO Y EQUIPAMIENTOS

Cocinas

- ❑ Las cocinas dispondrán de **agua potable** corriente, fría y caliente, en cantidad suficiente para cubrir sus necesidades.
- ❑ El **lavabo-fregadero** dispondrá de rejillas que impidan el paso de partículas sólidas a la red de saneamiento. Su tamaño será el suficiente para el lavado de los alimentos. Cuando se utilice para la limpieza de utensilios, deberá ser lavado y convenientemente desinfectado antes de ser nuevamente utilizado.
- ❑ En los **lavamanos** siempre estarán disponibles los útiles de aseo, tales como jabón en dosificador, cepillo de uñas y toallas de papel.
- ❑ La **maquinaria lavavajillas** será de capacidad suficiente, garantizando una temperatura del agua de aclarado mínimo de 82°C.
- ❑ Los **contenedores para la recogida de residuos** sólidos, serán de fácil limpieza y desinfección, de color claro y de apertura no manual, provistos de bolsas de material impermeable y adecuadamente emplazados.
- ❑ El **menaje, cubertería y demás utensilios** utilizados para la manipulación o el consumo de alimentos deberán estar cubiertos y protegidos de cualquier foco de contaminación.

Normas higiénico sanitarias relacionadas con ESPACIOS DE TRABAJO Y EQUIPAMIENTOS

Barra

- ❑ En la zona de la barra se precisará un **lavavasos**, con desagüe automático después de cada lavado y dotado de agua caliente al menos de 82°C, así como de un fregadero-lavamanos dotado de agua potable fría y caliente.
- ❑ **Se prohíbe** en esta zona la tenencia de aparatos tales como freidora, planchas o cualquier otro cuyo uso suponga la transformación de los alimentos.
- ❑ Los **alimentos expuestos** en la barra estarán convenientemente cubiertos, y los de mayor riesgo, refrigerados, debiendo disponer de vitrinas frigoríficas e instalaciones necesarias a tales efectos. Los alimentos crudos deben exponerse separados de los cocinados.
- ❑ Habrá **recipientes higiénicos para la recogida de residuos** sólidos que serán de apertura no manual y de fácil limpieza y desinfección, de uso exclusivo, y adecuadamente emplazados. En cualquier caso, los recipientes dispondrán de bolsas de material impermeable

Normas higiénico sanitarias relacionadas con ESPACIOS DE TRABAJO Y EQUIPAMIENTOS

Almacén

- ❑ Todos los establecimientos deberán contar con un **recinto exclusivo** para el almacenamiento de productos alimenticios que no requieren frío. Tendrá ventilación adecuada y no se verá afectado por el funcionamiento de máquinas susceptibles de elevar la temperatura ambiente.
- ❑ Sus **paramentos serán lisos y de fácil limpieza**. Dispondrá de estanterías, de material lavable, impermeable y resistente de forma que se puedan depositar adecuadamente los alimentos y útiles, evitando su contacto con el suelo.
- ❑ **Los útiles y productos de limpieza se guardarán de forma independiente**, en un armario o similar de uso exclusivo para este cometido.
- ❑ No se almacenarán productos no alimenticios junto a productos alimenticios.
- ❑ En el almacén queda prohibida la manipulación de alimentos no envasados.

Cuartos de basura

- ❑ Todos los establecimientos contarán con un **recinto cerrado** para el depósito de basuras, que no comunicará directamente con las zonas de manipulación de alimentos y emplazado lo más cercano posible a una salida.
- ❑ El cuarto de basuras tendrá los parámetros cubiertos con superficie lavable y contará con la ventilación adecuada, sumidero y punto de agua.

Normas higiénico sanitarias

Además se tendrán en cuenta

Las condiciones higiénico sanitarias

- Del personal
- De las materias primas
- Del control de la desinsectación y desratización de los locales
- De la limpieza y desinfección de los locales y útiles

Las condiciones de manipulación

- De las materias primas
- De los productos terminados

Se prohíbe:

- ❑ El acceso y permanencia de animales, salvo los perros guías en zonas públicas.
- ❑ El uso de serrín u otras sustancias como sal, cartones, papeles, y similares para cubrir el suelo, superficies ó útiles.
- ❑ Las superficies de madera en mesas, bandejas ó cualquier recipiente destinados a la manipulación o contención de alimentos.

Normas relacionadas con los productos químicos

ETIQUETADO DE SUSTANCIAS Y PREPARADOS QUÍMICOS PELIGROSOS

RD 363/1995 - RD 255/2003

Identificación del producto

Nombre químico de la sustancia o nombre comercial del preparado

Composición

Para los preparados, relación de sustancias peligrosas presentes, según concentración y toxicidad.

Responsable de comercialización

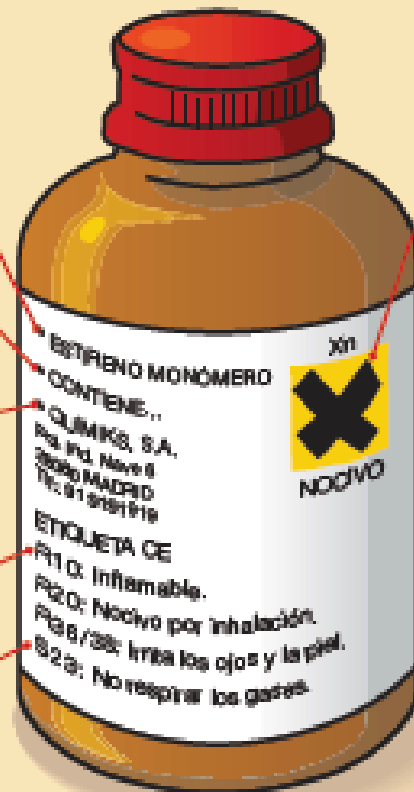
Nombre, dirección y número de teléfono.

Descripción de riesgo

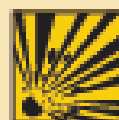
Frases "R"

Medidas preventivas

Frases "S"



Símbolos e indicaciones de peligro correspondientes:



E EXPLOSIVO



C CORROSIVO



O COMBURENTE



Xn NOIVO

Xi IRRITANTE



F FÁCILMENTE INFLAMABLE

F+ EXTREMADAMENTE INFLAMABLE



N PELIGROSO PARA EL MEDIO AMBIENTE



T TÓXICO

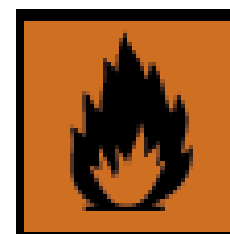
T+ MUY TÓXICO

Fichas de Datos de Seguridad (FDS)

- Complementan la información de las etiquetas. Deben colocarse en lugar conocido y accesible por los trabajadores. Contendrán los siguientes datos:
 - ❑ Identificación de la sustancia o preparado y de la sociedad o empresa
 - ❑ Composición/información sobre los componentes
 - ❑ Identificación de los peligros y Primeros auxilios
 - ❑ Medidas de lucha contra incendios
 - ❑ Medidas que deban tomarse en caso de vertido accidental
 - ❑ Manipulación y almacenamiento
 - ❑ Controles de exposición/protección individual
 - ❑ Propiedades físicas y químicas
 - ❑ Estabilidad y reactividad
 - ❑ Informaciones toxicológicas
 - ❑ Informaciones ecológicas y Consideraciones relativas a la eliminación
 - ❑ Informaciones relativas al transporte
 - ❑ Informaciones reglamentarias y Otras informaciones

METANOL

Alcohol metílico
Carbinol
Monohidroximetano
 CH_3OH
Masa molecular: 32.0



TIPOS DE PELIGRO EXPOSICION

PELIGROS SINTOMAS AGUDOS

PREVENCION

PRIMEROS AUXILIOS LUCHA CONTRA INCENDIOS

DERRAMES Y FUGAS

Evacuar la zona de peligro.
Recoger el líquido procedente de la fuga en recipientes herméticos, eliminar el líquido derramado con agua abundante y el vapor con agua pulverizada. (Protección personal adicional: traje de protección completa incluyendo equipo autónomo de respiración).

ALMACENAMIENTO

A prueba de incendio. Separado de oxidantes fuertes. Mantener en lugar fresco

R	A	
I	N	F

O	S	
C	O	S

L	A	
O	R	M

	G	R
G	O	S

D	E	S
E	L	

I	O	N
E	S	

A	V	E
	P	A

M	A	N
	D	E

I	P	U
	A	G

D	O	
	Y	

E	L	
E	N	

N	L	L
S		R

Y		B
	C	O

U	D	

C	U	I
U	S	O

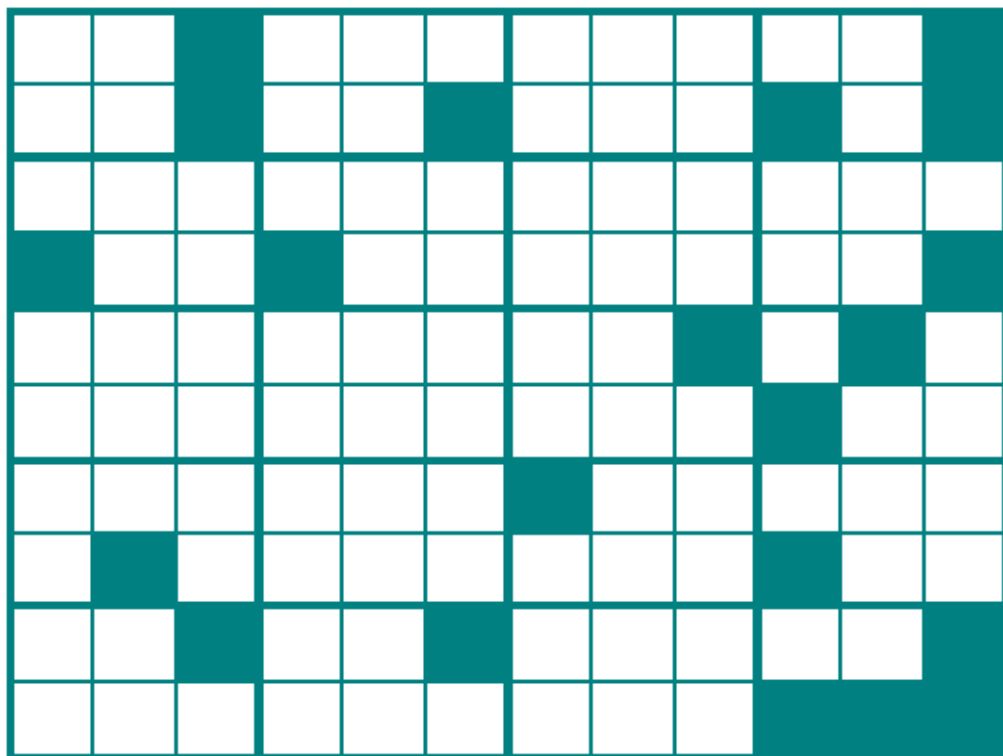
S	A	L
A	T	E

M	I	C
O	G	I

L	A	C
E	N	T

E	V	A
I	E	S

Q	U	I
I	O	L



riesgos la descuido el infórmate para
conlleva biológicos y uso en salud el
agentes graves manipulación y químicos
de

3 EQUIPOS DE TRABAJO

3: RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO

1. Descripción de riesgos y medidas preventivas en el uso de herramientas.
2. Las máquinas y sus factores de riesgo en el sector de la hostelería.
 - 2.1. Medidas preventivas.
 - 2.2. Mantenimiento, averías y limpieza.
3. Información y formación.
4. Equipos de protección individual.
 - 4.1. Gestión de los EPIs.

Entre los **EQUIPOS DE TRABAJO** utilizados en el sector de la hostelería, destacan:

**HERRAMIENTAS Y
ÚTILES DE TRABAJO**

MÁQUINAS

cuyos principales
riesgos, tanto en el uso
como en el
mantenimiento, son:

Uso de cuchillos
Focos de calor
Aceite caliente
...

determinados
por:

Cortes
Pinchazos
Contactos térmicos
Proyección de
partículas

mecánico
eléctrico
térmico
físico

determinados
por variables
tales como:

Partes móviles de la máquina
Caída o proyección de elementos
Electricidad
Emisión de gases o vapores
Superficies calientes y frías
Accesos a la máquina
Iluminación
Equipos de Protección Individual

con las consecuencias que
pueden evitarse mediante
la adopción de

**MEDIDAS
PREVENTIVAS**

(Información y formación, EPIs, Marcado CE,...)

Herramientas utilizadas en el sector de la hostelería



FACTORES DE RIESGO

- Cortes
- Pinchazos
- Contactos térmicos
- Proyección de partículas
- Movimientos repetitivos



**MEDIDAS
PREVENTIVAS**

Riesgo de cortes y pinchazos

- Los pinchazos y cortes son ocasionados al manipular elementos cortantes y punzantes. Así, por ejemplo, el uso constante de los cuchillos es una de las principales causas de accidente con consecuencia de cortes.
- También pueden originarse al manipular residuos o vidrio (cristalería, vajilla, botellas, etc.).
- Por ello, es recomendable:
 - Retirar del servicio vasos, platos y copas con bordes en mal estado.
 - No abrir las botellas con las manos húmedas.
 - Si se han de recoger vidrios rotos, hacerlo con útiles adecuados y no con las manos.
 - No arrojar vidrios a la basura sin protegerlos antes.
 - No apretar nunca los residuos, con el pie ni con la mano.
 - Coger las bolsas de basura por la parte superior y asegurarse de que están bien cerradas. Mantenerlas alejadas del cuerpo mientras se transportan.

Riesgo de cortes y pinchazos

Medidas preventivas específicas para el uso de cuchillos:

En las operaciones de corte y troceado:

- Realizarlas sobre la superficie de una tabla y nunca en la mano.
- Mantener los cuchillos bien afilados, utilizando los más adecuados para cada operación, teniendo en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte.

De manera general:

- No deben dejarse los cuchillos dentro de los fregaderos.
- Se han de almacenar los cuchillos en soportes que enfunden la hoja completamente. Es aconsejable comprar los cuchillos con mango antideslizante.
- La limpieza de los cuchillos se debe realizar con una bayeta adecuada y siempre hacia el exterior del filo, nunca al revés.



Medidas preventivas específicas para el uso de cuchillos:

- Para los trabajos de deshuesado, trinchado y corte de carnes o embutidos, es recomendable utilizar guantes de malla metálica de 3 o 5 dedos, 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.



- Además de los EPI, con respecto a los mangos se pueden tener en cuenta una serie de indicaciones que ayudan a evitar accidentes:
 - Siempre se agarrarán los cuchillos por el mango.
 - No es recomendable utilizar los cuchillos con asidero de material absorbente (madera, etc.) o de materiales demasiados lisos para evitar que la mano resbale hacia el filo.
 - No emplear cuchillos que tengan los mangos astillados, rajados o que tengan su hoja y mango deficientemente unidos.
 - Los cuchillos deberán llevar topes en los mangos, de manera que eviten que la mano pueda deslizarse hasta la hoja de corte.



Riesgo de contacto térmico

- Se produce al entrar en contacto o exposición con productos, superficies o materiales demasiado calientes o fríos.



Riesgo de contacto térmico

Medidas preventivas:

- Mejorar la organización del trabajo para impedir el acceso de personas ajenas a las zonas donde se encuentren focos de calor.
- No se deben llenar nunca los recipientes hasta el borde durante la cocción del alimento.
- Los mangos de las cacerolas y sartenes deben estar orientados hacia el interior de los fogones.
- Prestar especial atención en tareas de manejo de preparados calientes manteniendo las debidas precauciones para evitar posibles vertidos y salpicaduras.
- Cuando se tengan que limpiar superficies calientes o frías, se usará la protección adecuada para todas las partes del cuerpo expuestas al riesgo.
- Utilizar pinzas para manipular alimentos calientes.
- Usar guantes térmicos homologados con marcado CE que protejan de las temperaturas de calor o frío extremas.
- Las partes del equipo expuestas a temperaturas extremas deben estar protegidas mediante material aislante.

Riesgo de proyección de partículas

- En algunas operaciones como el afilado de cuchillos o 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.

Medidas preventivas:

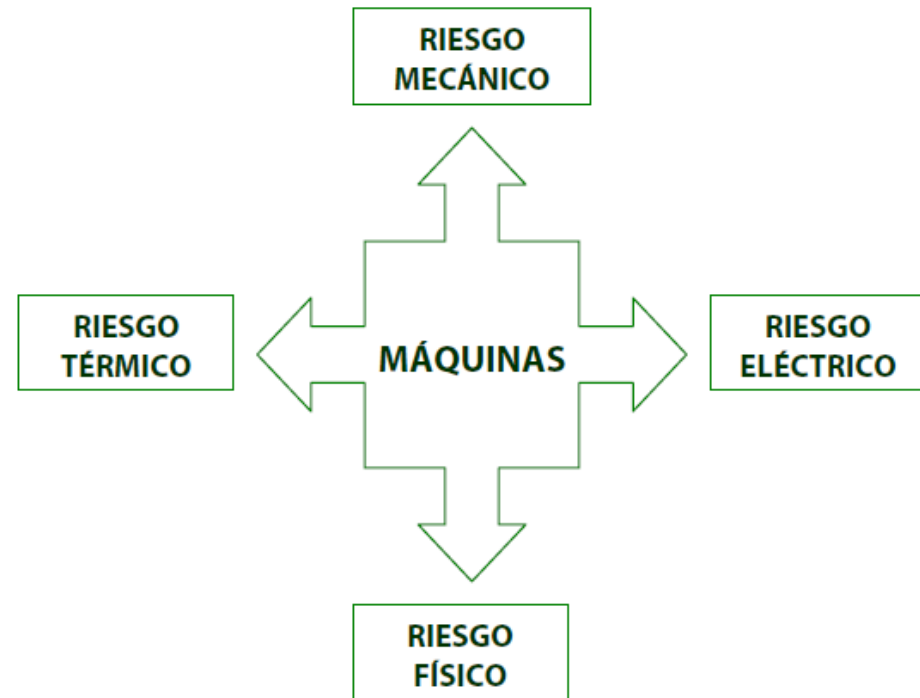
- En operaciones de corte de alimentos que puedan suponer un riesgo probable de proyección de partículas, se recomienda el uso de gafas protectoras.
- En el afilado de los cuchillos debe tenerse especial cuidado, situando la expulsión de las partículas fuera del alcance del cuerpo.
- Nunca acercar la cara al abrir ollas o cacerolas con líquidos en ebullición.
- Prestar atención cuando se introducen alimentos en sartenes que contengan aceite caliente. Se recomienda el uso de manga larga para evitar posibles quemaduras.

Riesgo de sobreesfuerzos por movimientos repetitivos

- En el sector de la hostelería, generalmente se dan los movimientos repetitivos del brazo, dando lugar, de manera frecuente, a trastornos acumulados por movimientos repetitivos.
- Los traumas se acumulan de forma gradual y el problema se manifiesta de forma global, es decir, los tejidos afectados disminuyen sus cualidades mecánicas y de funcionalidad, produciendo daño, dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos con o sin manifestaciones físicas.

Las máquinas y sus factores de riesgo en hostelería

- Al utilizarse gran número de máquinas y muy diversas, y debido a la peligrosidad de algunas de ellas, se pueden producir accidentes de diversa importancia.
- Entre las máquinas más habituales presentes en las cocinas, destacan por su peligrosidad: cortadoras de fiambres, hornos, peladora de patatas, batidoras, picadoras, cortadora de verduras, cinta de transporte del tren de lavado, etc.
- Los riesgos que se pueden presentar de diversas formas.



El mercado

- Establecido por la norma comunitaria y española desde el 1 de enero de 1995: **toda maquinaria fabricada debe cumplir unos requisitos y tener marcado CE** (certificado de conformidad).
- El Decreto 1644/2008, de 10 de octubre establece las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.
- Entre los requisitos básicos a tener en cuenta según la normativa
 - Sistemas de mando visibles, identificables y protegidos de maniobras no intencionadas. La puesta en marcha ha de ser posible con una acción voluntaria y han de existir dispositivos de parada de emergencia.
 - Elementos móviles protegidos por resguardos fijos o móviles, de los cuales se han de especificar los requisitos que han de cumplir en cada caso.
- Indicará:
 - Nombre y dirección del fabricante.
 - Marca “CE”, y Designación de la serie o del modelo.
 - Número de serie, si existiera y año de fabricación.
- Asimismo, comprobaremos la recepción del **certificado de conformidad y el manual de instrucciones en castellano.**

Medidas preventivas en el uso de máquinas

- Evitar el uso de ropas sueltas que puedan engancharse con los elementos en movimiento de las máquinas. No llevar anillos y llevar el pelo recogido.
- Seguir las instrucciones del fabricante. No utilizar una máquina para cuyo manejo no se está entrenado.
- Seguir las instrucciones del fabricante para el montaje, sustitución y reparación de piezas desgastadas por parte del personal especializado de mantenimiento.
- 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. Respetar estos elementos de seguridad, siempre que se vaya a utilizar la cortadora.
- 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 y trituración.
- No se han de manipular los elementos internos de los aparatos.
- 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.

Medidas preventivas en el uso del horno microondas

- No introducir objetos metálicos en el horno.
- Utilizar recipientes indicados como apropiados por el fabricante.
- En caso de observar anomalías en el funcionamiento del horno, desenchufar rápidamente y no utilizar.
- No cocinar productos con cáscara o caparazón ya que pueden estallar. Lo mismo se ha de tener en cuenta a la hora de introducir recipientes herméticos.



Medidas preventivas ante riesgos de carácter mecánico

- Pueden dar lugar a una lesión por la acción mecánica de elementos de máquinas, herramientas, piezas o materiales proyectados.
- Las principales formas de riesgo mecánico son: aplastamiento, cizallamiento, corte o seccionamiento, enganche, arrastre o atrapamiento de parte de la máquina, impacto, perforación, fricción o abrasión y proyección de sólidos o fluidos.
- Entre las medidas preventivas de aplicación ante estos riesgos, destacan:
 - Cerciorarse, antes de su uso, de que las máquinas y equipos no tienen quitados los dispositivos de seguridad, enclavamiento y emergencia. Bajo ningún concepto, salvo en operaciones de reparación y mantenimiento con la máquina desconectada, deben quitarse nunca estos dispositivos de seguridad.
 - Atender a la señalización de seguridad (pictogramas) que marca los riesgos potenciales.
 - Llevar el pelo corto o recogido y no llevar prendas (corbatas, pañuelos, colgantes, pulseras, anillos,...) que puedan dar lugar a atrapamientos con las partes móviles de las máquinas, o enganches.

Medidas preventivas ante riesgos de carácter eléctrico

- Los riesgos de carácter eléctrico pueden causar lesiones por choque eléctrico o quemadura y puede estar originado por: contactos eléctricos indirectos; contactos eléctricos indirectos; fenómenos electrostáticos y fenómenos térmicos, relacionados con cortocircuitos o sobrecargas.
- Entre las medidas preventivas de aplicación ante estos riesgos, destacan:
 - Los enchufes y clavijas deben quedar aislados de elementos tales como temperaturas extremas o humedad, que puedan perjudicarlos e su funcionamiento.
 - No realizar empalmes eléctricos de forma inadecuada o provisional. Se deben utilizar regletas en vez de cinta aislante. En cualquier caso, no ocultarlos ya que entonces será imposible detectar una conexión defectuosa.
 - Avisar al encargado del mantenimiento eléctrico de cables “pelados” o enchufes en mal estado que puedan suponer un riesgo al utilizarlos.
 - No manipular los cuadros eléctricos si no se está capacitado para ello. Por ejemplo: cuando se han fundido unos fusibles, etc.

Medidas preventivas ante riesgos de carácter térmico

- Los riesgos de carácter térmico pueden dar lugar a quemaduras provocadas por contacto con objetos o materiales a temperatura extrema, llamas y explosiones o por radiación de fuentes de calor, tales como hornos, placas y llamas abiertas. También puede originar efectos nocivos para la salud provocados por un ambiente de trabajo caliente o frío. Las fuentes de calor en las cocinas son los hornos, las placas y llamas abiertas, que pueden provocar quemaduras a todos aquellos que entren en contacto con ellos.
- Entre las medidas preventivas de aplicación ante estos riesgos, destacan aquellas que favorecen el control del riesgo en su origen, entre ellas:
 - Instalar en las máquinas protecciones contra los riesgos por contacto o por la proximidad del trabajador. Apantallar o aislar los focos de calor o frío.
 - Evitar el contacto directo con los focos de calor o frío utilizando prendas de protección personal adecuadas a las condiciones térmicas. Por ejemplo: las manoplas.
 - Realizar un mantenimiento preventivo que evite el deterioro de los aislamientos térmicos de calderas, hornos, etc.

Medidas preventivas ante riesgos de carácter térmico

- 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.
 - La extracción de agua caliente en cafeteras para preparar infusiones puede ser también el origen de quemaduras, por ello, es recomendable manipular los mandos de la cafetera con prudencia.
 - Comprobar el termostato de la freidora antes de la introducción de los alimentos y efectuar el cambio de aceite en frío.
 - En los puestos cuyos riesgos no queden suficientemente controlados con estas medidas, se utilizarán equipos de protección personal adecuados al tipo de trabajo que se realiza (manoplas, delantales, etc.).
 - Hay que formar a los trabajadores en la utilización de equipos que puedan dar lugar a quemaduras.

Peligros de las cámaras frigoríficas

- Las grandes cámaras de refrigeración y congelación se utilizan en las cocinas para guardar materia prima.
- Además de las bajas temperaturas, el principal peligro radica en que el personal de cocina quede atrapado en caso de cierre accidental de la puerta.
- Todas las cámaras frigoríficas deben contar con tiradores de apertura en el interior y con interruptores de alarma, cuya ubicación conocerá todo el personal que las utilice normalmente.
- Asimismo, las cámaras estarán dotadas en su interior de un hacha.

Medidas preventivas ante riesgos de carácter físico

- El **ruido** puede producir efectos sobre la audición (sordera) y otros efectos o molestias por trabajar en un ambiente excesivamente ruidoso, aunque no alcance los límites de efectos sobre la audición.
- También pueden producirse trastornos neurológicos, vasculares y osteo-articulares, por efecto de las **vibraciones**.
- Los efectos perniciosos producidos por las **radiaciones** pueden ser originados por campos electromagnéticos de alta frecuencia y radiaciones ionizantes, entre otros.
- Entre las medidas preventivas de aplicación ante estos riesgos, destacan:
 - Adquisición de máquinas que tengan dispositivos para amortiguar el ruido.
 - Buen mantenimiento preventivo como puede ser una buena revisión de rodamientos, juntas, etc.
 - Utilizar equipos de protección individual adaptados al trabajador y al riesgo a controlar.
 - Reducir el tiempo de exposición a ruido, vibraciones y radiaciones.

Medidas preventivas ante otros riesgos

- Los materiales o sustancias procesados, utilizados o desprendidos por las máquinas pueden dar lugar a riesgos resultantes del **contacto, o la inhalación** de fluidos, gases, nieblas, humos y polvos de efecto nocivo, tóxico, corrosivo o irritante; a riesgo de incendio o explosión y a riesgo biológico (virus, bacterias, etc.).
- Asimismo, los **riesgos debidos a defectos ergonómicos**, como la inadaptación de la máquina a las características y aptitudes humanas, pueden dar lugar a efectos que van desde los fisiológicos resultantes de malas posturas o esfuerzos, a los psicofisiológicos provocados por una sobrecarga mental, estrés, etc., debidos al trabajo con máquinas, y a peligros genéricos debidos a errores humanos.
- Entre las medidas preventivas de aplicación ante estos riesgos, destacan:
 - Alternar posturas para retrasar lo más posible, la aparición del cansancio.
 - Organización racional del trabajo y respeto de las pausas durante la jornada de trabajo para evitar la carga mental y la fatiga.

EPIs O EPPs

- Los EPIs deberán utilizarse cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.
- Es por tanto una medida excepcional a la que tan solo se debe recurrir cuando se han agotado todas las vías alternativas.
- También debe contemplarse el uso de EPI como complemento de otras actuaciones que tras haber sido implantadas no garantizan un control suficiente de la situación de riesgo y asimismo, provisionalmente, mientras se adoptan las medidas correctoras colectivas.
- Entre los EPIs más utilizados en el sector de la hostelería se encuentran:
 - **Manoplas**: recomendado en la manipulación de materiales calientes.
 - **Guantes** de metal trenzado, malla metálica, etc.: recomendado en trabajos de deshuesado y troceado, utilización habitual de cuchillos de mano, sustitución de cuchillas en las máquinas de cortar.
 - **Prendas** y equipos de protección: recomendado en trabajos en cámaras frigoríficas.

E	L	
P	E	N

E	L	
Q	U	E

O	R	
L	E	Z

	U	S
M	A	N

	D	E
F	O	R

E	R	A
	N	O

P	E	R
	U	T

S	E	N
	M	A

X	I	S
O	S	

C	T	A
D	O	

L	O	S
A	R	

A	R	A
D	E	

C	U	C
B	E	

E		P
C	I	L

O		E
E	S	G

A	L
C	E

E	N
D	E

C	O
C	A

O		P
O	S	

O	R	
	Q	U

L	A	
	D	E

E	N	
	L	O

O		N
	R	I

E	L	
S		M

	D	E
O	S	

M	A	D
A	R	L

H	I	L
E	S	T

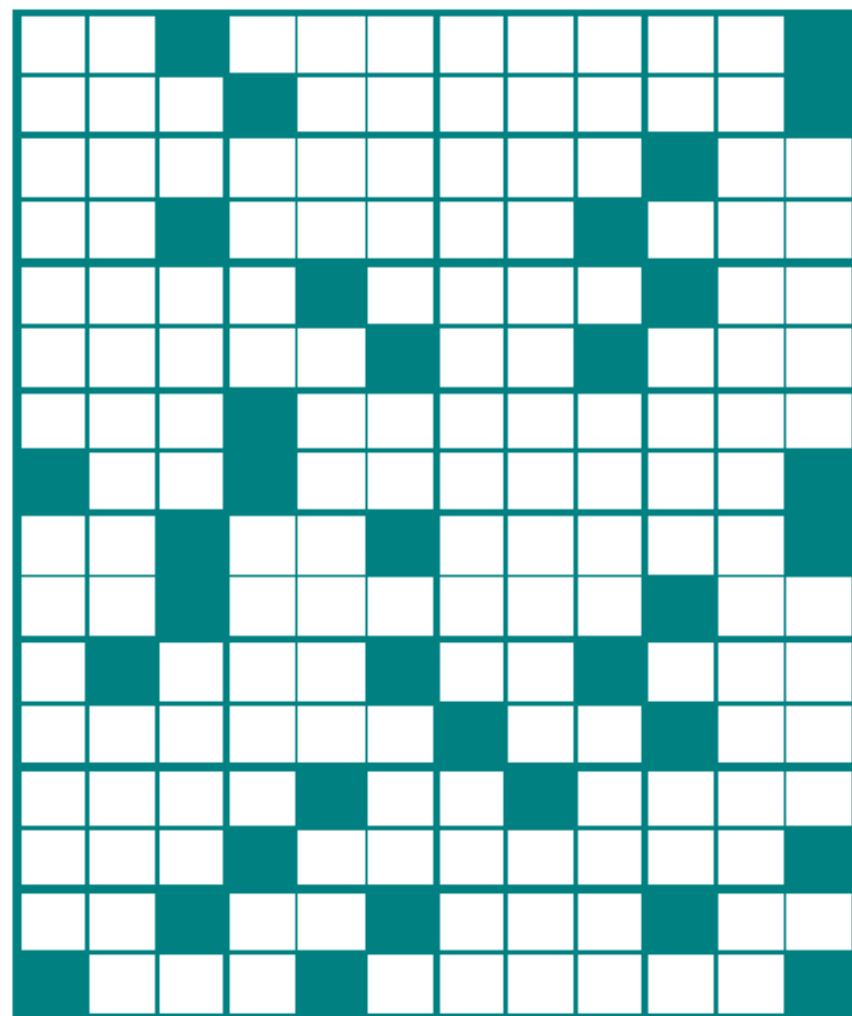
S	O	N
I	L	I

R	R	E
Y	E	N

E	R	R
S	A	R

U	S	O
I	S	M

N	E	J
T	E	N



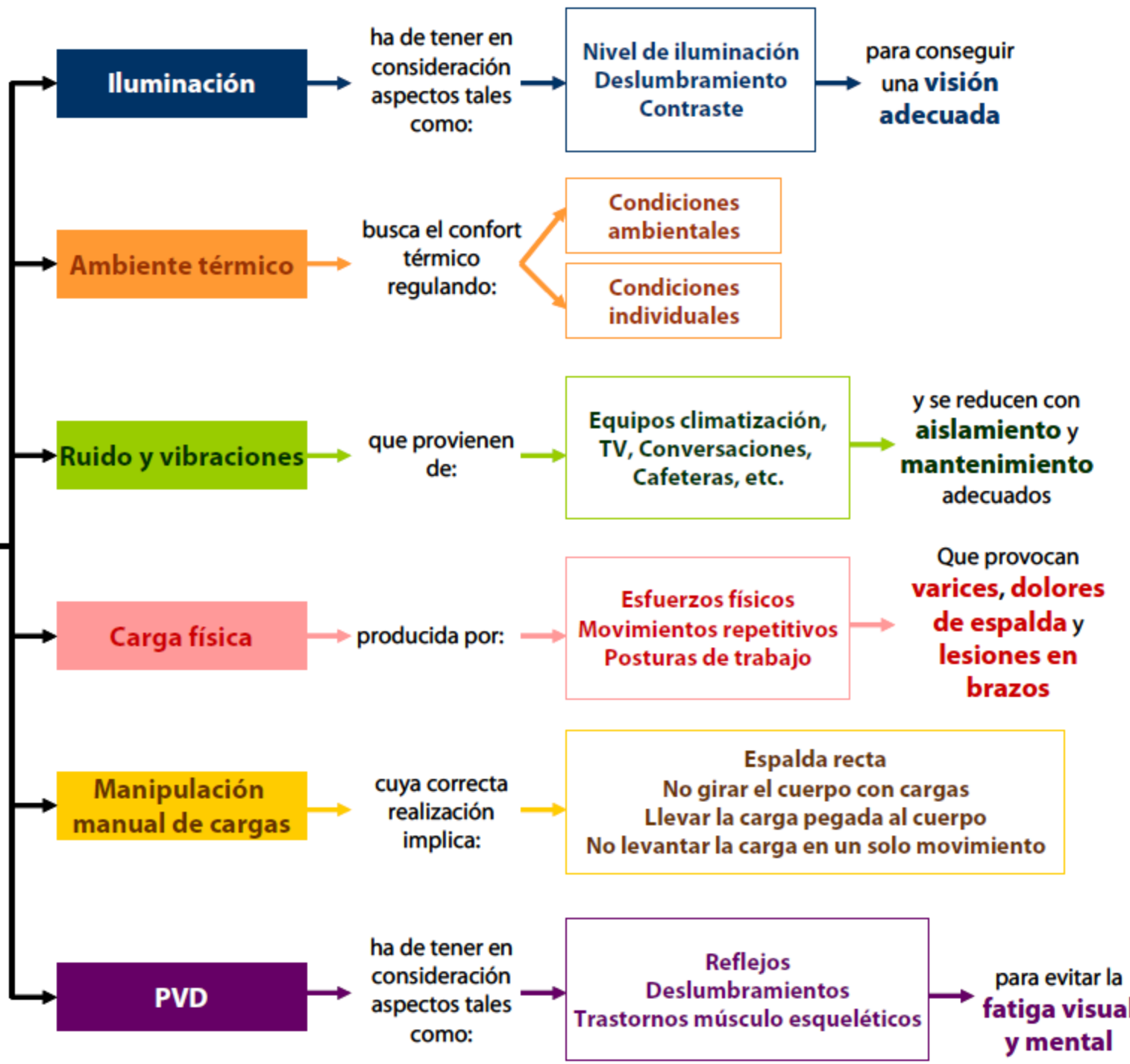
en mismos de manejo el personal que
usarlos no manera en pensar del error que
sencillez el utilice los debe no riesgos el
uso cayendo para estar correcta por
existen la cuchillos de formada de

4 RIESGOS ERGONÓMICOS

4: RIESGOS GENERALES ERGONÓMICOS EN EL SECTOR Y MEDIDAS PREVENTIVAS

1. Iluminación.
2. Ambiente térmico.
3. Ruido y vibraciones.
4. Carga física: esfuerzos, posturas y movimientos repetitivos.
5. Pantallas de visualización de datos.

La **Ergonomía** aplicada al sector de la **Hostelería** significa adaptar el trabajo teniendo en cuenta aspectos tales como:



La iluminación

- Una buena iluminación, especialmente en cocina, barra y en zonas de paso no sólo mejora la salud visual de los trabajadores sino que aumenta la seguridad y disminuye el número de accidentes y caídas.

INSTALACIÓN	Nivel mínimo de iluminación (lux)
Cocina	500 lux
Barra	300 lux
Sala	300 lux
Almacén	100 lux
Zonas de paso	100 lux
Cuartos técnicos (calderas, contadores,...)	200 lux

El ambiente térmico

- Tanto el calor como el frío excesivos afectan negativamente a la ejecución de tareas tanto manuales como mentales.

Tipo de servicio - tarea	Características
Servicios bajo techo	Se trata del más habitual de los servicios en que podemos presuponer unas condiciones ambientales controladas, mejor o peor diseñadas, según el caso.
Servicios en intemperie	Se centran sobre todo en los servicios de terraza o establecimiento en los que la oferta está muy vinculada al disfrute del entorno natural. Es de suponer que los factores climatológicos tiene una importante incidencia, pasando por periodos calurosos, fríos, lluviosos o secos, ventosos o calmados, en función de la estación del año.
Servicios nocturnos al aire libre	Esta es una variante a considerar de los servicios de intemperie y que, desde el punto de vista ergonómico, no ofrece diferencias significativas, aunque pueden tener alguna consideración psicosocial añadida.
Tareas cerca de focos de calor	Consideramos focos importantes de calor los fuegos, hornos, freidoras, planchas, barbacoas,... En esas condiciones, el trabajador estará sometido a unas temperaturas que dependerán de varios factores, pero que, en general, son las más agresivas en el sector desde el punto de vista ergonómico.
Tareas en zonas de frío	Estas operaciones, generalmente esporádicas, son las vinculadas con el manejo del material almacenado en las cámaras frigoríficas o en la presentación de algunas materias primas sobre hielo, o en la limpieza o manipulado de pescados, verduras,...
Servicios especiales	En este apartado queremos incluir cualquier otro tipo de servicio no considerado en los anteriores.

COMFORT-TERMO

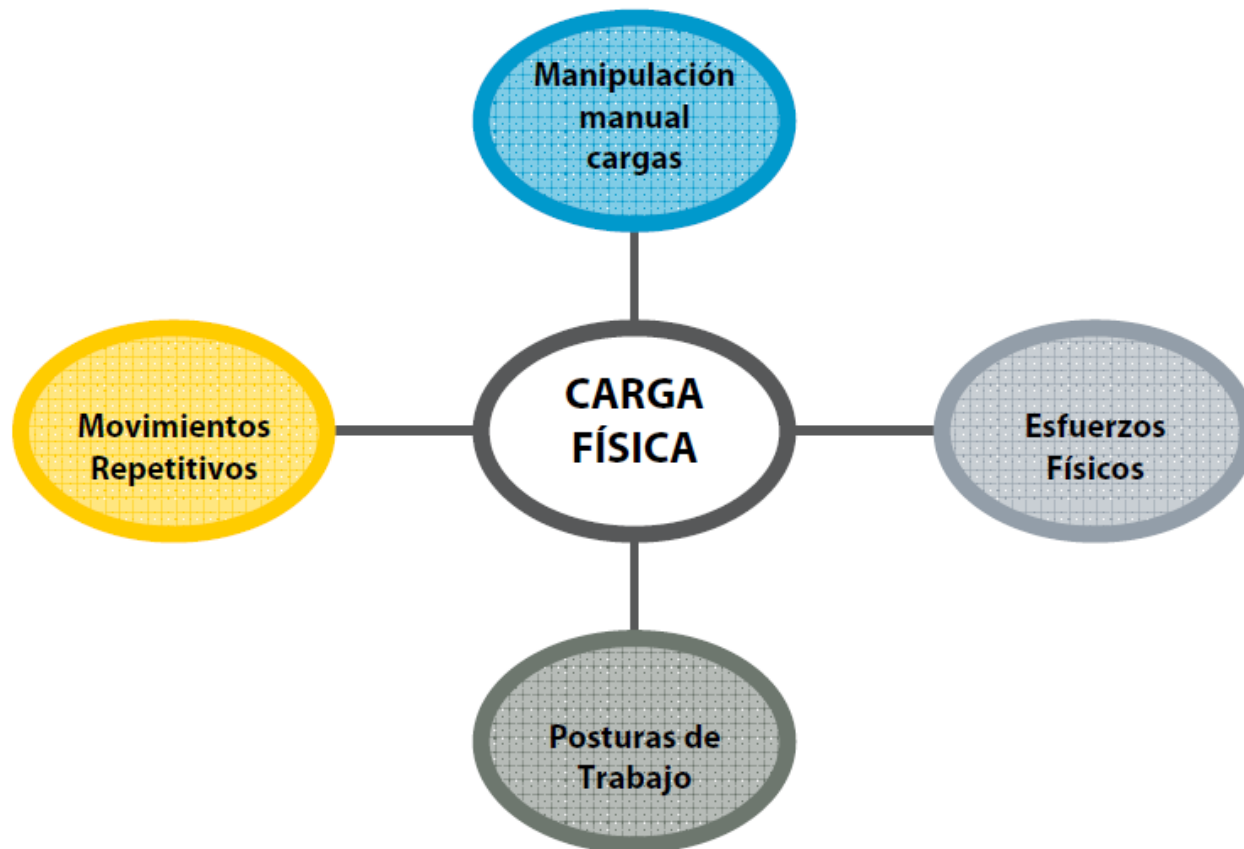


El ruido y las vibraciones

- Niveles de ruido demasiado elevados derivados de conversaciones de clientes, equipos de climatización o de TV, cafeteras... producen efectos perjudiciales como pérdida de audición, irritación y cansancio.

La carga física

- Esfuerzos físicos excesivos o prolongados en el tiempo, movimientos repetitivos o posturas inadecuadas de trabajo pueden provocar dolores musculares y problemas articulares. Las varices o el síndrome del túnel carpiano son dos enfermedades profesionales de riesgo.



La manipulación manual de cargas

- Es muy importante una correcta técnica de manipulación de cargas para evitar lesiones. Mantener la espalda recta y mantener la carga pegada al cuerpo son sólo algunas medidas preventivas a la hora de levantar cargas.

Peso máximo recomendado para una carga en condiciones ideales de levantamiento	
En general	<25 Kg
Mujeres, jóvenes y mayores	<15 Kg
Trabajadores entrenados	<40 Kg

Las pantallas de visualización de datos (PVD)

- La escasa definición de la imagen, unida a la existencia de reflejos y parpadeos en las pantallas, produce fatiga visual con mayor rapidez que cuando la lectura se realiza sobre papel impreso.

N	D	O
	P	O

E	L	
N		L

C	U	E
A		E

A	C	E
A		D

	S	E
L	E	

	D	E
I	T	A

	N	O
S	I	B

	C	O
L	D	A

	M	A
A	R	G

	E	V
R	O	S

	L	A
C	I	Ó

R	A	R
		C

C	U	A
A		

H	A	
	G	I

	M	A
N		

N	U	A
A	S	

L		D
	S	E

E		C
	P	R

Á		H
E	R	C

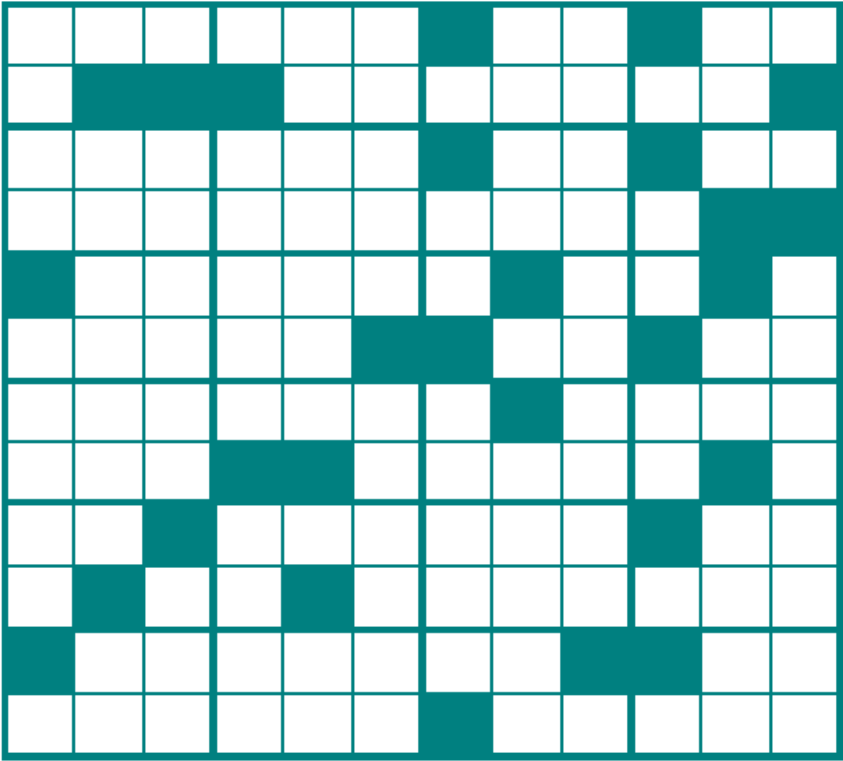
E	V	I
N	I	P

O	C	U
R	L	A

T	A	R
U	L	A

R	E	C
N	D	O

R	P	O
S	P	A



manipulación con espalda posible cuando manual cuerpo de cargas la derecha no sea evitar la, evitando se procurará giros hacerla cerca del

5 RIESGOS PSICOSOCIALES

5: RIESGOS GENERALES PSICOSOCIALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS

1. ¿Cuáles son los riesgos psicosociales?
2. ¿Qué factores inciden en los riesgos psicosociales?
3. Consecuencias de los riesgos psicosociales.
4. Actuaciones ante los riesgos psicosociales.

- Condiciones materiales del entorno.
- Política de comunicación y participación
- Organización y procesos del trabajo.
- Concepción y contenido de las tareas del puesto de trabajo.
- Características individuales.

Factores que
inciden en los:

Las consecuencias
que provocan son:

RIESGOS PSICOSOCIALES

Para controlarlos se
diseñan actuaciones en:

- Mayor participación, implicación y responsabilidad del trabajador.
- Mayor formación, información y comunicación.
- Mayor cohesión de grupo.
- Mayor autonomía del trabajador.
- Posibilidad de realizar modificaciones en las tareas.

Estrés laboral
Acoso psicológico (mobbing)
Síndrome del burnout
Insatisfacción laboral
Acoso sexual
Violencia laboral
Carga mental

En los ámbitos de:

- Vida profesional.
- Relaciones con compañeros.
- Familia y pareja.
- Salud del trabajador.

Cuyos síntomas son:

- Cognitivos
- Conductuales
- Emocionales
- Fisiológicos

L	E	
E	R	M

S	I	
I	N	A

O	S	
A	N	I

	S	O
A	D	E

S	I	C
	E	S

O	S	O
	P	O

C	A	M
	P	R

V	E	N
O	S	

A	S	P
L	A	

S		P
L	E	S

R		Y
N	E	N

P	R	E
E		L

L	A	
N		D

S	E	
N		Q

U	E	
	S	E

U	E	
D	E	

	D	E
	H	A

L		T
Y		Q

E	S	

C	I	O
R	I	E

S	G	O
C	I	A

S	I	B
D	E	T

E	C	T
O	R	G

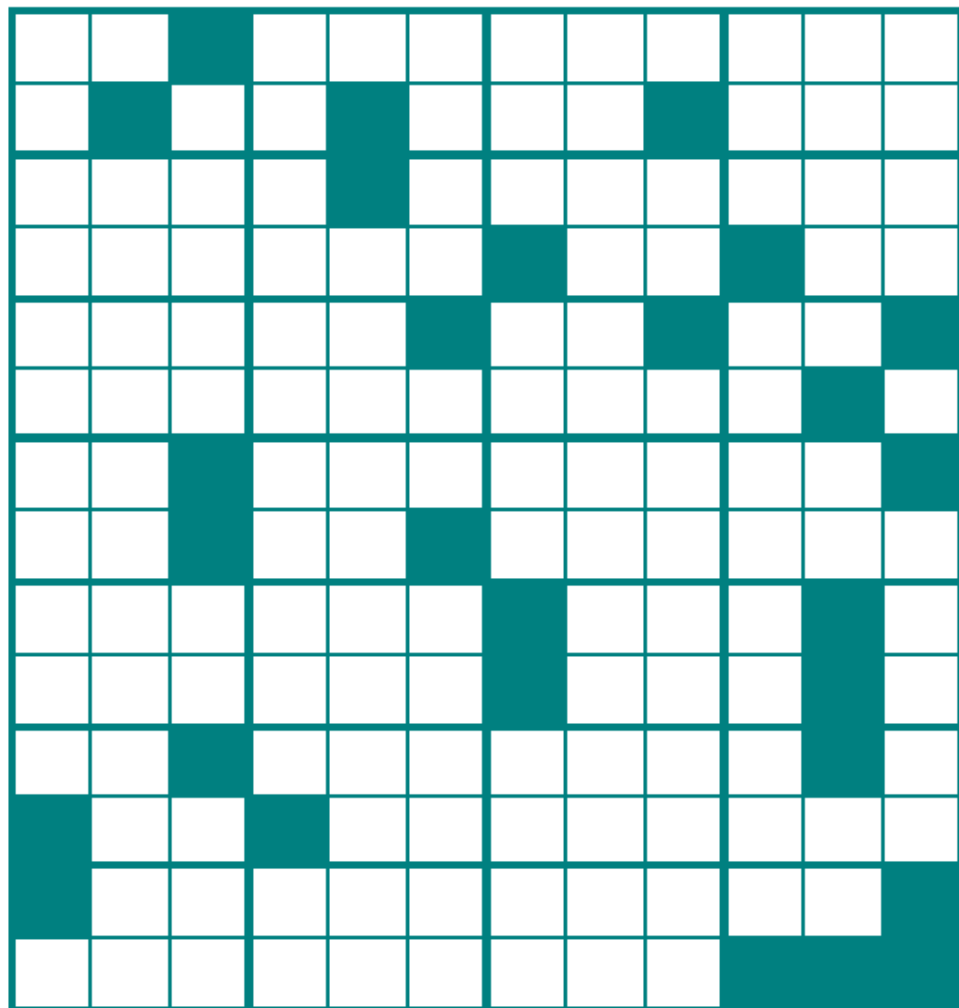
Z	A	C
R	A	B

I	O	N
A	J	O

B	I	A
O	P	O

L	U	C
C	U	A

I	O	N
D	A	S



La adecuada y posible es prevención si de trabajo se los riesgos aspectos soluciones determinan se qué psicosociales hay de la organización del que cambiar proponen

6 RIESGOS ESPECÍFICOS DE PERSONAL SENSIBLE Y DE LA MUJER EMBARAZADA

6: RIESGOS ESPECÍFICOS DE PERSONAL SENSIBLE Y DE LA MUJER EMBARAZADA. MEDIDAS PREVENTIVAS.

1. Protección de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos:
 - 1.1. Protección a la maternidad.
 - 1.2. Protección a los menores.
 - 1.3. Relaciones de trabajo en empresas de trabajo temporal.
 - 1.4. Protección de trabajadores con características personales especiales.
2. Negociación colectiva y trabajadores especialmente sensibles.

**TRABAJADORES
ESPECIALMENTE
SENSIBLES**

requieren en sus
puestos de trabajo
de una

**EVALUACIÓN
DE
RIESGOS**

que puede
llevar a

**SITUACIÓN
SEGURA**

**SITUACIÓN
NO SEGURA**

que
requiera de

Ajustes de las
condiciones de trabajo

Modulación del
tiempo de trabajo

si son
efectivos

si no son
efectivos

Cambio del puesto de trabajo
o
Suspensión del contrato

son

MUJERES EMBARAZADAS
O EN PERIODO DE LACTANCIA

TRABAJADORES MENORES DE EDAD

TRABAJADORES DISCAPACITADOS

TRABAJADORES SENSIBLES A
DETERMINADOS RIESGOS

TE
UEN

HO
ABL

RA
ECE

NDR
TA

EST
AS

CIO
AS

TRA
ES

REV
DE

EVA
ER

SGO
SA

LA
ND

TE
AD

DE
RL

NC
OS

AE
AL

SP
SY

OST
TA

SOL
LA

NA

LU
IES

BAJ
PEC

RES
MEN

SIB
RMI

RIE
REA

IDA
IVA

TEC
UAD

CIO
GOS

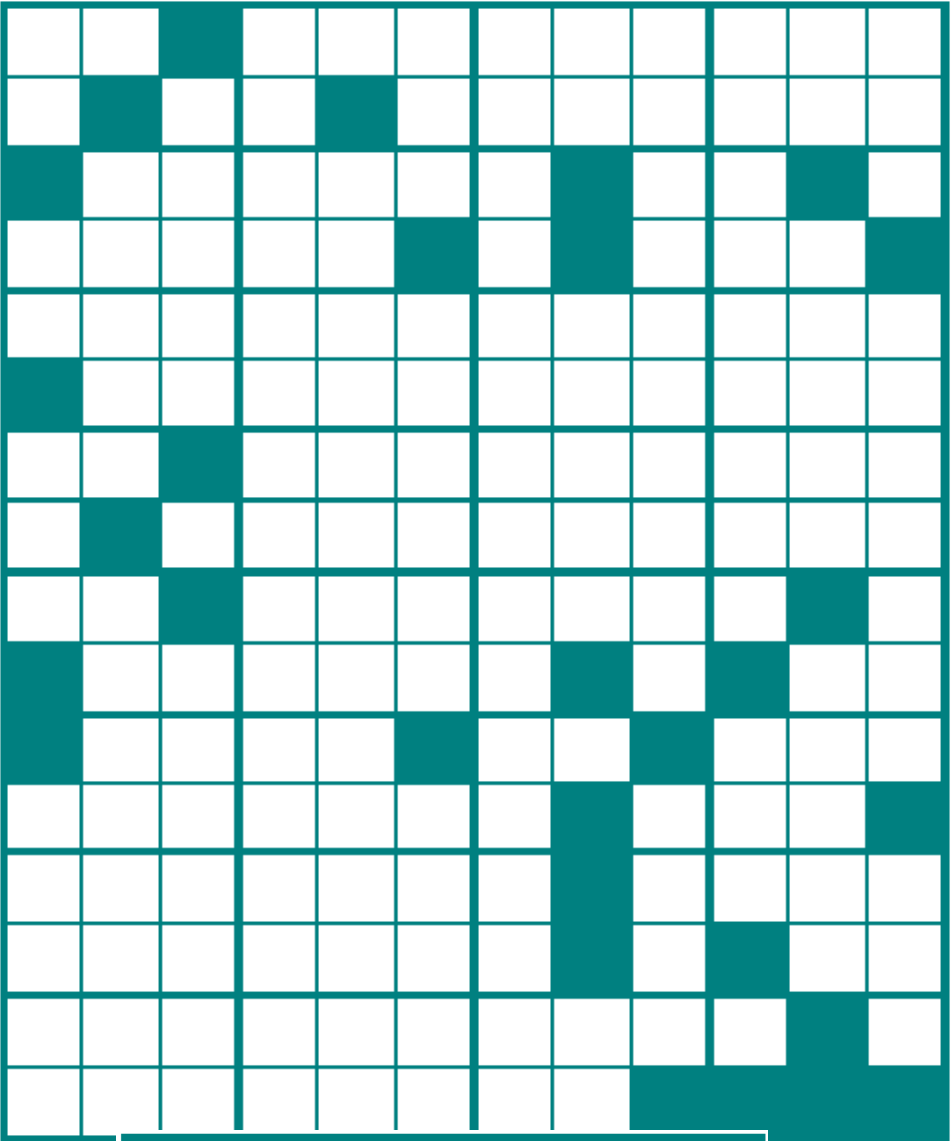
ADO
IAL

SEN
ETE

LES
NAD

MED
ENT

PRO
DEC



La necesarias de evaluación y de especialmente a hora riesgos los establecer sensibles tendrá en medidas o la tareas cuenta a trabajadores a preventivas determinados de protección riesgos las

7 ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS

7: ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA EN EL SECTOR DE LA RESTAURACIÓN

1. Tipos de emergencias.
2. Medidas para la prevención de incendios.
3. Actuación en caso de incendio.
4. Actuación en caso de evacuación.

[Demostración de incendio en cocina](#)

PLAN DE EMERGENCIA

Para combatir

Valoración de riesgos

Adaptaciones necesarias

Como

- Instalación alarmas y equipos de extinción
- Elementos de señalización
- Modificar recorridos de evacuación

Se asignan funciones al personal

- Jefe de Emergencia
- Equipo de Primera Intervención
- Equipo de Alarma y Evacuación
- Centro de Comunicaciones

Incendios

Tetraedro del fuego

- Combustible
- Comburente
- Reacción en cadena
- Energía de Activación

Tipos de fuego

- CLASE A – Sólidos
- CLASE B – Líquidos
- CLASE C – Gases
- CLASE D – Productos Químicos
- CLASE E – Eléctricos

Explosiones

Emergencia sanitaria

Accidente laboral

Actividad

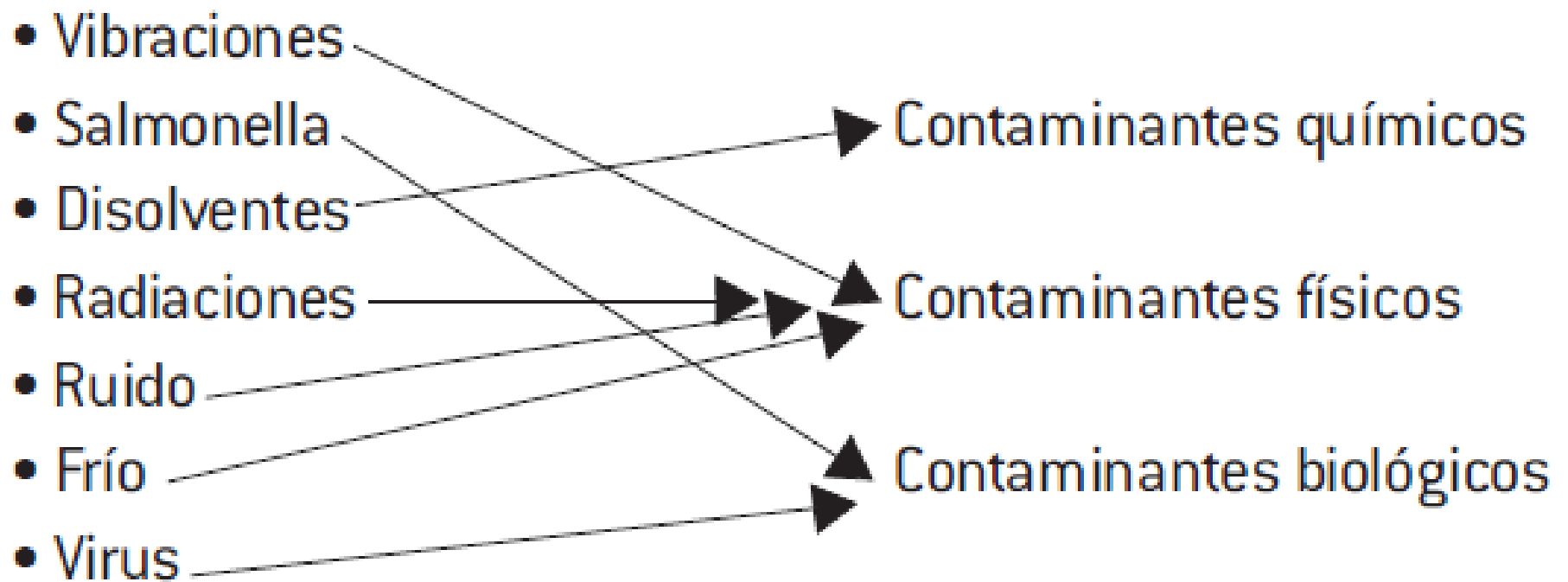
Relaciona mediante flechas los siguientes contaminantes y el grupo al que pertenecen.

- Vibraciones
- Salmonella
- Disolventes
- Radiaciones
- Ruido
- Frío
- Virus

Contaminantes químicos

Contaminantes físicos

Contaminantes biológicos



Fin de la primera parte

Muchas gracias por su atención