

Resumen de los principales riesgos en una cocina

FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
ORDEN Y LIMPIEZA	<ul style="list-style-type: none"> • CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL • CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES • INCENDIOS 	<ul style="list-style-type: none"> • LIMPIEZA PERIÓDICA Y SIEMPRE QUE SEA NECESARIO DE LAS INSTALACIONES • ELIMINAR CON RAPIDEZ MANCHAS, DESPERDICIOS, RESIDUOS, ETC. • FACILITAR CONTENEDORES PARA ALMACENAR RESIDUOS • NO ACUMULAR MATERIALES AL LADO DE ZONAS CON RIESGO DE INCENDIO • ESTABLECER NORMAS E INSTRUCCIONES ACERCA DEL ORDEN Y LIMPIEZA DE LOS LUGARES DE TRABAJO.
ROPA DE TRABAJO Y EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> • EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS • CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN. • EXPOSICIÓN A CONTACTOS TÉRMICOS • GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS. CORTES / AMPUTACIONES • ENFERMEDAD PROFESIONAL, INFECCIOSA O PARASITARIA 	<ul style="list-style-type: none"> • UTILIZAR MANDILES, GORROS, MANGA LARGA, CALZADO ANTIDESLIZANTE CON AGARRE EN EL TOBILLO, ETC. • MANOPLAS TÉRMICAS PARA MANIPULACIÓN DE ÚTILES CALIENTES. • GAFAS DE MONTURA CERRADA PARA OPERACIONES DE CORTE DE HUESOS O PIEZAS CONGELADAS • GUANTE DE MALLA METÁLICA PARA OPERACIONES DE CORTE DE PIEZAS DE CARNE • GUANTES ADECUADOS PARA OPERACIONES DE LIMPIEZA O TRATAMIENTO DE ALIMENTOS.
USO DE CALZADO INADECUADO. ZUECOS, CALZADO DESLIZANTE, ETC.	<ul style="list-style-type: none"> • CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL 	<ul style="list-style-type: none"> • PROHIBIR EXPRESAMENTE EL USO DE ZUECOS ABIERTOS POR EL TOBILLO. • EL CALZADO QUE SE UTILICE SUJETARA FIRMEMENTE EL TALÓN, SE AMOLDARA A LA CURVATURA NATURAL DEL PIE, LA SUELA DEBERÁ DE SER ANTIDESLIZANTE • NO UTILIZAR CALZADO TOTALMENTE PLANO O CON TACONES MAYORES DE 5 CM. DE ALTURA. • CAMINAR DESPACIO, SIN CORRER
MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS (DESENGRASANTES, DESINCRUSTANTES, JABONES, ETC.)	<ul style="list-style-type: none"> • ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES QUÍMICOS • EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS • CONTACTOS CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS Y/O CORROSIVAS 	<ul style="list-style-type: none"> • SOLICITAR AL/LOS SUMINISTRADOR/ES DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS LA FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD DE CADA UNO DE LOS PRODUCTOS QUE SE MANIPULEN. • SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE LAS FICHAS DE DATOS DE SEGURIDAD EN CUANTO A MANIPULACIÓN, TRATAMIENTO, ALMACENAJE, EPP A UTILIZAR, ETC, DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS. • INFORMAR AL PERSONAL DEL CONTENIDO DE LAS FICHAS DE DATOS DE SEGURIDAD DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS. • ALMACENAR EN DEPENDENCIAS SEPARADAS LOS PRODUCTOS QUÍMICOS Y LOS ALIMENTOS.

<p>TRABAJOS DE PIE DURANTE PERIODOS ELEVADOS DE TIEMPO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SOBRESFUERZOS MUSCULARES. • BIPEDESTACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> • SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, SE PROCURARA ALTERNAR LA POSICIÓN DE PIE CON LA DE SENTADO, PARA REDUCIR LA FATIGA QUE SE PRODUCE AL MANTENER UNA POSICIÓN PROLONGADA • SI ELLO NO ES POSIBLE, SE RECOMIENDAN PERIODOS DE DESCANSO CON EL FIN DE EVITAR SOBRECARGAS O TENSIÓN MUSCULAR. • SE DEBERÁ FAVORECER LA ALTERNANCIA DE POSTURAS Y DESCANSOS. • CONVIENE APOYAR UNA PIERNA EN UNA BANQUETA, BARRA, ETC, ALTERNANDO LAS DOS PIERNAS PARA MANTENER LA ESPALDA MAS DESCANSADA.
<p>SUELOS RESBALADIZOS POR DERRAMES ACUMULACIÓN DE PRODUCTOS GRASOS, ETC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL 	<ul style="list-style-type: none"> • LIMPIAR CON PRODUCTOS DESENGRASANTES LOS DERRAMES DE ACEITES Y GRASAS EN GENERAL • SI EL SUELO ES DESLIZANTE, SE DEBERÁ COLOCAR RESINAS O PLACAS ANTIDESLIZANTES • USO DE CALZADO ANTIDESLIZANTE.
<p>CANTOS Y ESQUINAS VIVAS DEL MOBILIARIO DE LA COCINA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES 	<ul style="list-style-type: none"> • TODOS LOS CANTOS Y ESQUINAS DEL MOBILIARIO DE COCINA DEBERÁN SER ROMOS. • COMO MEDIDA PREVENTIVA PROVISIONAL, SE PUEDEN PROTEGER CON PIEZAS DE GOMA TIPO TEFLÓN, HASTA QUE NO SE ADOpte LA MEDIDA PREVENTIVA DEFINITIVA.
<p>SITUACIONES PROPIAS DEL SECTOR: JORNADA LABORAL EXCESIVA TURNOS ACUMULACIÓN DE CLIENTES TRABAJOS NO PLANIFICADOS O IMPREVISTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CARGA FÍSICA Y MENTAL DEL TRABAJO 	<ul style="list-style-type: none"> • DISTRIBUIR DE FORMA CLARA LAS TAREAS Y COMPETENCIAS • REFORZAR TURNOS DE MÁXIMA AFLUENCIA DE PÚBLICO. • PREVER EL TRABAJO EXTRA Y LAS PAUSAS • DISTRIBUIR EQUITATIVA Y ADECUADAMENTE LAS VACACIONES, LOS TURNOS, LAS PAUSAS, ETC. • PLANIFICAR LOS DIFERENTES TRABAJOS DE LA JORNADA TENIENDO EN CUENTA UNA PARTE PARA IMPREVISTOS.
<p>USO DE CUCHILLOS EN MAL ESTADO O DE MANERA INADECUADA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS. CORTES 	<ul style="list-style-type: none"> • SERAN DE BUENA CALIDAD, CON MANGO ANTIDESLIZANTE. • MANTENER LOS CUCHILLOS BIEN AFILADOS. • UTILIZAR LOS CUCHILLOS ADECUADOS A CADA TAREA. • HABILITAR UN ESPACIO PARA GUARDAR LOS CUCHILLOS DEBIDAMENTE ORDENADOS, SIN QUE SUPONGAN UN RIESGO PARA EL TRABAJADOR (SOPORTE ESPECÍFICO). • LOS CUCHILLOS DEBERÁN MANEJARSE CON SUMO CUIDADO. • TRANSPORTARLOS SIEMPRE PROTEGIDOS EN FUNDAS O EN RECIPIENTES ADECUADOS. • ESTABLECER LAS NORMAS E INSTRUCCIONES PARA EL CORRECTO USO Y CONSERVACIÓN DE LOS CUCHILLOS.

<p>MANIPULACIÓN DE BANDEJAS, CACEROLAS, OLLAS, ETC. DE GRANDES DIMENSIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SOBRESFUERZOS DORSO LUMBARES 	<ul style="list-style-type: none"> • DISPONER DE CARRITOS ALTOS QUE PERMITAN LLEVAR Y COLOCAR LAS BANDEJAS EN LOS HORNOS, LOS GRANDES RECIPIENTES EN LOS FOGONES, ETC. • SE RECOMIENDA QUE LOS GRANDES RECIPIENTES DISPONGAN DE UN GRIFO QUE PERMITA VACIARLO SIN NECESIDAD DE MOVERLO. • SEGUIR LAS NORMAS BÁSICAS DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (DOBLAR LAS RODILLAS AL COGERLA, MANTENER LA ESPALDA RECTA, LLEVARLA LO MAS PEGADA POSIBLE AL CUERPO, BRAZOS ESTIRADOS, ETC.) • INCORPORAR EL USO DE FAJAS LUMBARES
<p>LIMPIEZA DE INSTALACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS Y CORTES • SOBRESFUERZOS • EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS • ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES QUÍMICOS • EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELECTRICOS 	<ul style="list-style-type: none"> • SE DEBERÁ FACILITAR A LOS TRABAJADORES EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL ADECUADOS (GUANTES, BOTAS, ETC.) • SE DEBERÁN DE SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE LAS FICHAS DE DATOS DE SEGURIDAD DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS A EMPLEAR PARA LA LIMPIEZA. • SE DEBERÁN UTILIZAR ELEMENTOS PARA LA LIMPIEZA ADECUADOS A LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LA PERSONA. • SE RECOMIENDA DOTAR PARA ESTAS LABORES DE CUBOS CON RUEDAS PARA EVITAR MANIPULACIONES MANUALES DE CARGAS. • EN CASO DE LIMPIEZAS GENERALES Y PARA EVITAR SOBRESFUERZOS POR POSTURAS FORZADAS O INADECUADAS EN LARGOS PERIODOS DE TIEMPO, REALIZAR ROTACIÓN DE LABORES ENTRE LAS PERSONAS QUE ESTÉN EFECTUANDO LA OPERACIÓN. • EN CASO DE LIMPIEZA DE MAQUINAS, CAFETERAS, LAVAVAJILLAS, ETC. ÉSTAS SE DEBERÁN DESCONECTAR DE LA CORRIENTE ELÉCTRICA ANTES DE PROCEDER A SU LIMPIEZA.
<p>PRODUCTOS INESPECÍFICOS: BASURAS, LATAS, VIDRIOS, MENAJE, ETC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GOLPES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS Y CORTES 	<ul style="list-style-type: none"> • SE DEBERÁ PONER ESPECIAL CUIDADO EN EL MOMENTO DE CAMBIO DE LAS BOLSAS DE BASURAS, YA QUE PUEDEN CONTENER ELEMENTOS CORTANTES. • RETIRAR EL MENAJE QUE PRESENTE BORDES EN MAL ESTADO, RAJADURAS ROTURAS. • EN CASO DE ROTURA DE VIDRIOS, SE DEBERÁN DE RECOGER CON SUMO CUIDADO AYUDÁNDOSE DE ÚTILES ADECUADOS QUE IMPIDAN EL CORTE. • UNA VEZ RETIRADOS LOS VIDRIOS SE LIMPIARA EN PROFUNDIDAD EL ÚTIL. • SE RECOMIENDA UTILIZAR PARA ALMACENAR LATAS, VIDRIOS, ETC. RECIPIENTES LO SUFICIENTEMENTE RESISTENTES (CAJAS CARTÓN, PLÁSTICO, ETC.) QUE ELIMINEN LA POSIBILIDAD DEL CORTE.

<p>ESCALERAS DE MANO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL 	<ul style="list-style-type: none"> • DEBERÁN DE TENER GARANTÍAS DE SOLIDEZ Y ESTABILIDAD • LAS ESCALERAS DE TIJERA DISPONDRÁN DE ELEMENTOS DE SEGURIDAD QUE IMPIDAN SU APERTURA TOTAL AL SER UTILIZADAS. • SE PROHIBIRÁ EXPRESAMENTE EL USO DE ESCALERAS DE MANO DE CONSTRUCCIÓN IMPROVISADA. • SE PROHIBIRÁ TRANSPORTAR CARGAS QUE PUEDAN COMPROMETER LA ESTABILIDAD DEL TRABAJADOR. • PROHIBIDO SU USO POR 2 O MÁS PERSONAS. • EL ASCENSO, DESCENSO Y TRABAJOS DE LA MISMA SE REALIZARA DE FRENTE A ELLA. • PROHIBIDO EL USO DE ESCALERAS DE MADERA PINTADAS. • SE DEBERÁ REVISAR SU ESTADO DE CONSERVACIÓN PERIÓDICAMENTE • LAS ESCALERAS DE TIJERA NO SE UTILIZARAN COMO ESCALERAS DE APOYO.
<p>ESTANTERÍAS DE ALMACENAJE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CHOQUE CONTRA OBJETOS INMÓVILES • CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO • CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL 	<ul style="list-style-type: none"> • LAS ESTANTERÍAS DEBERÁN ESTAR ESTABLES, DEBIÉNDOSE FIJAR ENTRE SI O LA PARED CUANDO SEA NECESARIO. • NO SE SOBRECARGARAN, SE DEBERÁ INDICAR LA CARGA MÁXIMA A SOPORTAR • ESTARÁ PROHIBIDO APOYARSE EN LOS ANAQUELES PARA ALCANZAR PUNTOS ALEJADOS DEL SUELO. • EN CASO DE TENER QUE ACCEDER A PARTES ELEVADAS, SE UTILIZARÁ UN TABURETE O ESCALERA EN PERFECTAS CONDICIONES DE USO. • LAS ESTANTERÍAS DEBERÁN LLENARSE DE ABAJO A ARRIBA, COLOCANDO LOS PRODUCTOS MAS PESADOS ABAJO, PARA ASEGURAR DE ESTE MODO LA ESTABILIDAD DE LAS MISMAS.
<p>RECIPIENTES DE COCINA, FREIDORAS, HORNOS, FOGONES, VAJILLAS, ETC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EXPOSICIÓN A CONTACTOS TÉRMICOS 	<ul style="list-style-type: none"> • NO LLENAR LOS RECIPIENTES HASTA ARRIBA PARA EVITAR DESBORDAMIENTOS. • COMPROBAR LOS TERMOSTATOS DE HORNOS, FREIDORAS, ETC. ANTES DE LA INTRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS, VAJILLAS, ETC. • ORIENTAR LOS MANGOS DE LAS SARTENES HACIA EL INTERIOR DE LOS FOGONES. • NO TENER FUEGOS ENCENDIDOS MIENTRAS NO SE VAYAN A UTILIZAR. • UTILIZACIÓN DE PINZAS PORTABANDEJAS O GUANTES TÉRMICOS PARA EL TRASLADO DE CAZUELAS, BANDEJAS, ETC. • NO CALENTAR EN LOS HORNOS VAJILLAS NO DESTINADAS A TAL USO. • HACER LOS CAMBIOS DE ACEITE SIEMPRE EN FRÍO. • LIMPIAR DE GRASA LAS CERCANÍAS DE FOCOS DE CALOR O FUEGO.

<p>PICADORA DE CARNE, CORTADORA DE HUESOS, CORTADORA DE FIAMBRE, BATIDORAS, ETC.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • GOLPES POR OBJETOS Y HERRAMIENTAS, CORTES • AMPUTACIONES 	<ul style="list-style-type: none"> • UTILIZAR LOS DISPOSITIVOS DE PROTECCIÓN Y EMPUJE CON QUE CUENTA LA MÁQUINA. • JAMÁS ANULAR LOS DISPOSITIVOS DE SEGURIDAD CON LOS QUE CUENTE LA MAQUINA. • USO DEL EQUIPO DE TRABAJO POR PERSONAL DESIGNADO Y EXPERIMENTADO. • USO DEL EQUIPO DE TRABAJO SIGUIENDO LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE Y SÓLO PARA AQUELLOS TRABAJOS PARA LOS QUE SE HA DESIGNADO. • SI LA MAQUINA NO CUENTA CON SISTEMAS DE SEGURIDAD, SOLICITAR AL FABRICANTE LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA ADAPTARLA A LA LEGISLACIÓN VIGENTE (RESGUARDOS, DOBLES INTERRUPTORES, ETC.) • PROTEGER LAS PARTES CORTANTES, LACERANTES O MÓVILES DEL EQUIPO DE TRABAJO. • ADVERTIR DE CUALQUIER ANOMALÍA DETECTADA EN EL EQUIPO DE TRABAJO (SOBRECALENTAMIENTO, OLORES EXTRAÑOS, CHISPAS, ETC.) • LAS OPERACIONES DE LIMPIEZA, CAMBIO DE CUCHILLAS, ETC. DEBERÁN REALIZARSE POR PERSONAL ADIESTRADO. • DURANTE ESTOS PROCESOS LA MAQUINA DEBERÁ DE ESTAR DESCONECTADA
<p>CÁMARAS FRIGORÍFICAS Y DE CONSERVACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS. 	<ul style="list-style-type: none"> • LAS PUERTAS DE LAS CÁMARAS DEBEN ESTAR DOTADAS DE UN SISTEMA DE CIERRE QUE PERMITA SE ABRAN DESDE EL INTERIOR. • DEBEN ESTAR DOTADAS DE UNA SEÑAL LUMINOSA EXTERIOR QUE PERMITA ADVERTIR LA PRESENCIA DE PERSONAL EN EL INTERIOR. • LAS CÁMARAS DE TEMPERATURA NEGATIVA DEBERÁN DISPONER DE UN PULSADOR QUE ACCIONE UN TIMBRE DE ALARMA EN CASO DE BLOQUEO DE LA PUERTA. ADEMÁS, SE DISPONDRÁ DE UN HACHA TIPO BOMBERO. • SE DEBERÁ ACCEDER AL INTERIOR DE LAS CÁMARAS CON PRENDAS DE ABRIGO INDICADAS PARA TRABAJOS EN EL INTERIOR (ABRIGO, GUANTES, GORRO, ETC.).
<p>VENTILACIÓN Y EXTRACCIÓN DEFICIENTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • DISCONFORT AMBIENTAL 	<ul style="list-style-type: none"> • LAS CAMPANAS DE EXTRACCIÓN DEBEN ESTAR SITUADAS LO MÁS CERCA POSIBLE DEL FOCO CONTAMINANTE PARA SU EFECTIVIDAD. • SE DEBERÁ DE ESTABLECER UN PROGRAMA DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO PERIÓDICO DE LOS FILTROS DE LAS CAMPANAS EXTRACTORAS, ASÍ COMO DEL VENTILADOR DE LAS MISMAS.

<p>ESCAPES DE GAS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> EXPLOSIONES 	<ul style="list-style-type: none"> LOS FUEGOS DEBERÁN CONTAR CON UN DISPOSITIVO DE CIERRE AUTOMÁTICO DE LA ENTRADA DE GAS QUE ACTÚE EN EL MOMENTO QUE EL FUEGO SE APAGUE INVOLUNTARIAMENTE, POR CORRIENTES DE AIRE, POR DERRAME DE LÍQUIDOS, ETC. SE DEBERÁ DE COLOCAR UN DETECTOR DE GASES CON AVISO SONORO INTERMITENTE VARIABLES DE LA EXISTENCIA DE UN ESCAPE. CUANDO SE ACTIVE SE PROCEDERÁ A CORTAR LA LLAVE GENERAL DE ENTRADA DE GAS Y SE VENTILARÁ CONVENIENTEMENTE LA ZONA, POSTERIORMENTE SE PROCEDERÁ A BUSCAR EL ESCAPE DE GAS O AVISAR AL SERVICIO TÉCNICO AUTORIZADO. LA BÚSQUEDA DE UN ESCAPE DE GAS JAMÁS SE EFECTUARÁ CON UNA LLAMA, SE UTILIZARÁ UNA SOLUCIÓN DE AGUA Y JABÓN. EL ALMACENAMIENTO DE BOMBONAS DE GAS SE HARÁ EN LUGARES DESTINADOS AL EFECTO, VENTILADOS Y SEÑALIZADOS.
<p>MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ENFERMEDAD PROFESIONAL INFECCIOSA O PARASITARIA 	<ul style="list-style-type: none"> LOS PRODUCTOS DEBERÁN ESTAR CONVENIENTEMENTE ENVASADOS NO SE UTILIZARÁN RECIPIENTES QUE HAYAN CONTENIDO PRODUCTOS NO ALIMENTICIOS. NO COLOCAR LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS DIRECTAMENTE EN EL SUELO. RETIRAR LOS PRODUCTOS CADUCADOS Y SEGUIR LAS NORMAS DEL FABRICANTE. CUALQUIER PERSONA RELACIONADA CON LA MANIPULACIÓN, REPOSICIÓN, ETC. SE DEBERÁ FORMAR CONTINUA Y PERIÓDICAMENTE. EN LOS LUGARES DONDE SE ALMACENEN PRODUCTOS ALIMENTICIOS SE EXTREMARA LA LIMPIEZA, EN PARTICULAR, LA HIGIENE PERSONAL. LAS MANOS SE LAVARÁN CON AGUA A PRESIÓN Y CALIENTE, CON JABÓN BACTERICIDA, USANDO CEPILLO PARA LAS UÑAS Y SE SECARÁN LAS MANOS CON TOALLAS DESECHABLES. LAS MANOS SE LAVARÁN SIEMPRE AL COMIENZO DEL TRABAJO, DESPUÉS DE CUALQUIER PAUSA, DESPUÉS DE TOCAR ALIMENTOS CRUDOS, ANTES DE TOCAR ALIMENTOS COCINADOS, DESPUÉS DE UTILIZAR UN PAÑUELO, DESPUÉS DE IR AL BAÑO. ETC. SE DEBERÁN CUBRIR LAS HERIDAS, LLEVAR ROPA ADECUADA, NO EXPECTORAR SOBRE LOS ALIMENTOS, NO FUMAR, ETC.