



Hostelería



ASEPEYO

Hostelería



© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151.

1ª. Edición, Junio de 2017

Dirección de Prevención

Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países

R1E17013

PRESENTACIÓN

La Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores.

Este manual pretende tener en cuenta la seguridad y salud en el trabajo del sector de la hostelería, para la eliminación o reducción en su origen de las causas de los riesgos y afirmar el compromiso de establecer una cultura preventiva, que es tarea de todos.

Incluye aspectos como la legislación específica del sector, los riesgos y condiciones de los puestos de trabajo, los equipos e instalaciones y los equipos de protección individual entre otros.

La hostelería tiene una significativa importancia económica por proporcionar empleo a un número elevado de trabajadores, especialmente en las zonas turísticas. En dicho sector se incluyen los hoteles, restaurantes, bares, etc.

Nos gustaría agradecer especialmente la participación de todas aquellas personas y empresas que ha colaborado con sus experiencias en la publicación de este documento. Las empresas participantes han sido:

- Asociación de Hosteleros de la SAFOR
- Atalaya Park Hotel Resort, SL
- Bluebay Hotels
- Grupo La Cala
- Grupo Marbella Club
- Grupo Sagesa
- Hosbec
- Hotel Alfonso XIII
- Hoteles Gandía, SA
- Hoteles Sunwing, SA
- Hoteles Servigroup
- Precise Resort el Rompido

Sin sus valiosos comentarios, experiencias e información no hubiera sido posible la realización de esta publicación.

Esta publicación queda enmarcada dentro del Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	8
Concepto de trabajo	
Concepto de prevención	
LA SALUD	9
Daños derivados del trabajo	
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	11
Seguridad laboral	
Higiene industrial	
Ergonomía	
Psicosociología	
Vigilancia de la salud	
Derechos y obligaciones en prevención	
Principios de la acción preventiva	
Riesgo grave e inminente	
LEGISLACIÓN ESPECÍFICA DEL SECTOR	23
Condiciones de trabajo	
Alérgenos: hostelería y restauración	
RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO	24
Clasificaciones	
Personal de cocina	
Los camareros	
Personal auxiliar	
Personal de oficinas y mantenimiento	
Temperatura y humedad. Ventilación	
Iluminación	
Orden y limpieza	
Señalización	
Riesgo de caídas	
Caídas al mismo nivel	
Caída de personas a distinto nivel o desde altura	
Riesgo de choques o golpes y aprisionamientos	
Choques contra objetos	

- Aprisionamientos
- Heridas, cortes (o amputaciones)
- Contacto térmico y quemaduras
- Incendios
- Riesgo por exposición a contaminantes biológicos
- Riesgo por exposición a contaminantes físicos
 - El ruido
 - El calor y el frío
 - El agua y la humedad
- Riesgo por exposición a contaminantes químicos
 - Vías de entrada en el organismo
 - Efectos sobre las personas
- Riesgos ergonómicos
 - La postura en el trabajo
 - Elevación y manipulación de cargas a brazo
 - El trabajo con pantallas de datos
- Factores psicosociales
 - La carga de trabajo
 - La fatiga
 - El estrés

EQUIPOS DE TRABAJO E INSTALACIONES

52

- Equipos de trabajo
 - Herramientas manuales
 - Utensilios de corte
 - Máquinas y equipos especiales
- Instalaciones
 - Instalaciones eléctricas
 - Otras instalaciones

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

57

- Protección de las manos y de los brazos
- Protección de la cabeza
- Protección de los ojos y de la cara
- Protección de los pies y de las piernas
- Protección de las vías respiratorias
- Protección de los oídos
- Sistemas anticaídas de protección individual

INTRODUCCIÓN A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

CONCEPTO DE TRABAJO

Se entiende por trabajo toda actividad física o intelectual desarrollada por una persona para crear o transformar unos materiales con un determinado fin.

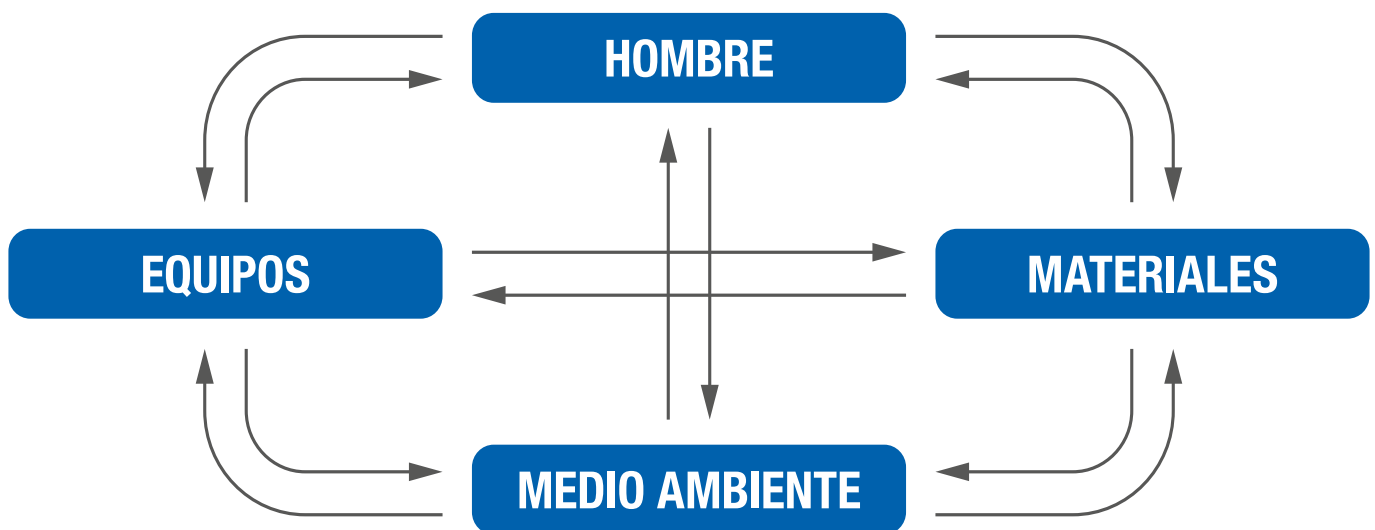
Para poder desarrollar un trabajo, además del hombre intervienen otros factores, ya sean materiales, equipos, relaciones interpersonales, etc. que deben coordinarse para lograr un objetivo, ya sea éste un producto o servicio.

De todos ellos, el más importante es el Hombre, ya que planifica, dirige, manipula, construye, elabora y mantiene el conjunto de los demás factores.

A las posibles situaciones que pueden crear disfunción entre estos factores se les denomina Riesgos y las posibles consecuencias reciben distintos nombres, según sea el factor afectado (accidente, enfermedad, avería, contaminación, etc.).

CONCEPTO DE PREVENCIÓN

Se denomina Prevención al conjunto de actividades o medidas adoptadas en una empresa (o previstas para su puesta en práctica en caso necesario), con el fin de evitar o disminuir los Riesgos Laborales, que son aquéllos que se derivan de la realización de los diversos trabajos que implican las actividades de la empresa.



LA SALUD

Ya se ha definido antes el concepto de Trabajo, y asimismo, cuáles son los factores que intervienen en el desarrollo del mismo y cuál es su interrelación.

La Organización Mundial de la Salud, define **Salud** como el estado de bienestar, físico, mental y social completo. Desde el punto de vista laboral deberíamos añadir la ausencia de factores que puedan causar menoscabo de la integridad física o psíquica.

La propia naturaleza del **trabajo**, considerado como actividad humana, y en la que intervienen otros factores, hace que una de las posibles fuentes de agresión contra la salud provenga del propio trabajo.

Siempre que exista en el trabajo una situación de riesgo (como antes se ha definido), existe la posibilidad de sufrir un deterioro del estado de salud.

Estos daños, si se producen, pueden afectar a las condiciones físicas de la persona (lesiones traumáticas, heridas, enfermedades profesionales, etc.) y/o a las condiciones psíquicas (fatiga, estrés, alteraciones de conducta, etc.).

Debe tenerse en cuenta que el estado de salud viene dado no sólo por las condiciones físicas y fisiológicas (capacidad motora, coordinación, percepciones sensoriales, buen funcionamiento orgánico, etc.) sino también por las condiciones mentales (conocimiento, reacción frente a exigencias externas, etc.).

Cualquier alteración de estas condiciones causada por un riesgo laboral puede producir alteraciones de la salud de los trabajadores.

Por ello, y paralelamente a la Prevención de Riesgos Laborales, debe desarrollarse una sistemática de **Vigilancia de la Salud**, para control y seguimiento del estado de salud de cada uno de los trabajadores con el fin de detectar signos de alteraciones derivadas del trabajo y aconsejar medidas para reducir la probabilidad de daño y/o de evitación del mismo.

Esta actividad debe ser desarrollada por personal sanitario con competencia técnica, y formación y capacidad acreditada, tal como se especifica en el Art. 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

No obstante, el trabajo es una actividad que el individuo desarrolla para satisfacer sus necesidades, con el fin de poder tener una vida digna y además le permite desarrollar las capacidades tanto físicas como intelectuales.

LA SALUD

Daños derivados del trabajo

Entre los efectos negativos que el trabajo puede tener para la salud, los accidentes son los indicadores inmediatos y más evidentes de unas malas condiciones laborales.

La definición legal en España de **accidente de trabajo** es la que da la Ley General de la Seguridad Social:

“Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena”.



A partir del año 2003, el R.D. 1273/2003 pasa a considerar como accidente de trabajo el que el trabajador autónomo sufre como consecuencia directa e inmediata de trabajo que realiza por su propia cuenta, siempre y cuando no medie imprudencia por parte del trabajador.

El concepto de **enfermedad profesional** viene dado por el artículo 116 de la Ley General de la Seguridad Social: enfermedad profesional es toda aquella “contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena, en las actividades especificadas en el cuadro aprobado en las disposiciones de desarrollo de esta Ley y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional”.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Se puede definir como Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales, el conjunto de medidas adoptadas en una empresa de forma sistematizada, con el fin de poder identificar, evaluar, y controlar los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores; en definitiva, un sistema que permita gestionar los riesgos que pudieran surgir en una empresa.

Para poder gestionar los diferentes riesgos, la Prevención de Riesgos Laborales, emplea varias técnicas que se complementan entre ellas para poder actuar sobre los riesgos antes que pudieran materializarse sus consecuencias.

Estas técnicas preventivas que se utilizan son:

- Seguridad laboral.
- Higiene Industrial.
- Ergonomía.
- Psicología
- Vigilancia de la Salud.

A continuación se describen brevemente cada una de ellas:

SEGURIDAD LABORAL

Es una técnica que trata de las medidas a adoptar para controlar los riesgos cuyo origen radica en la existencia de factores técnicos atribuibles exclusivamente al diseño y características de los equipos e instalaciones y que afectan a la integridad física de los trabajadores.

Así, la seguridad laboral trata de la prevención de riesgos cuyas consecuencias suelen ser lesiones de tipo traumático, por ejemplo:

- Caída de objetos.
- Caída de personas.
- Golpes, cortes, heridas de todo tipo.
- Atrapamientos, aplastamientos.
- Incendios.
- Explosiones, quemaduras.
- Descargas eléctricas.
- Proyecciones y chispas.
- Etc.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Sus estudios y resultados van dirigidos sobre todo al diseño e implantación de:

- Protecciones de equipos e instalaciones.
- Protecciones colectivas.
- Medios de detección y alarma.
- Equipos de protección individual (casco, guantes, gafas, calzado, etc.).

Fundamentalmente, trata de mejorar la interrelación entre el hombre y los equipos de trabajo, intentando que éstos no puedan generar riesgos en condiciones normales de operación.

HIGIENE INDUSTRIAL

Es una técnica que trata de prevenir las enfermedades o trastornos de salud debidas a la presencia de contaminantes químicos (polvos, humos, vapores, etc.), físicos (ruido, vibraciones, radiaciones, etc.) o biológicos (virus, bacterias, etc.) en el centro de trabajo.

A través de esta técnica se pueden identificar los agentes presentes en el medio ambiente de trabajo, y su concentración. Posteriormente se determina si esta concentración es tolerable por el hombre y si no fuera así las medidas a adoptar para evitar la aparición, propagación y exposición a estos contaminantes.

Para ello sus estudios van dirigidos a:

- Sistemas de detección y medición de diferentes contaminantes.
- Actuación sobre el foco productor de los agentes (encapsulamiento, extracción, etc.).
- Actuación sobre el medio ambiente transmisor (ventilación, aislamiento, etc.).
- Actuación sobre el hombre receptor (encerramiento, apantallamiento, medios de protección personal como mascarillas, auriculares, etc.).

La Higiene Industrial trata sobre todo de identificar, evaluar y controlar los contaminantes empleados en un centro de trabajo y, que se encuentran presentes en el medio ambiente, para intentar prever los posibles efectos sobre la salud que pudieran presentarse a largo plazo para los trabajadores.

ERGONOMÍA

La Ergonomía se puede definir como la disciplina que persigue adecuar el puesto de trabajo a la persona.

Se realizan análisis de los comportamientos y limitaciones entre las personas y los requerimientos o dimensiones del puesto, para poder diseñar máquinas, útiles o métodos que permitan buscar la mayor adaptación entre las capacidades de la persona y el trabajo que realiza.

La aplicación de la ergonomía no se ciñe exclusivamente a los equipos y útiles empleados, sino que se amplía a las características del medio ambiente como son la temperatura, humedad, ruido, etc.

La Ergonomía se apoya, para conseguir sus objetivos, en estudios técnicos de ingeniería, medicina, psicología, economía, seguridad, higiene industrial, etc.

Dichos estudios van dirigidos a:

- Examinar y mejorar la acción del hombre, mediante el análisis de ademanes, gestos, posturas y movimientos necesarios para ejecutar una actividad.
- Conocer y valorar los condicionantes del factor humano en el trabajo, tanto positivos como negativos (motivación y desmotivación, actitudes y aptitudes, conocimientos e incompetencias, etc.) todo ello dirigido a evitar errores que impliquen la aparición de riesgos.
- Mejorar la interacción entre hombres y máquinas e instalaciones para que el trabajo sea más seguro, más cómodo y más eficaz, manteniéndose así a lo largo del tiempo.
- Controlar el entorno del puesto de trabajo o del lugar de interacción para evitar variaciones o adecuarlas al sistema.
- Definir los límites de actuación del hombre (fatiga física, carga mental, percepción sensorial de señales, etc.) para que la interrelación sea significativa y asumible sin errores.

La Ergonomía es quizás, la más amplia de las disciplinas preventivas, pues trata de la interrelación entre todos los factores que constituyen el trabajo, considerándose como un todo único, cuyo centro es el hombre, al que hay que mantener en las mejores condiciones posibles de seguridad y bienestar, logrando un compromiso entre el hombre y las exigencias del trabajo.

Todo ello se puede resumir en el esquema adjunto:



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

PSICOSOCIOLOGÍA

El desarrollo de la prevención, con la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y R.D. 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención, ha propiciado una mayor atención sobre enfoques científicos complementarios a los conceptos tradicionales de la Seguridad y la Higiene en el Trabajo. Entre estos nuevos enfoques, que han aportado una visión más multidisciplinar a la prevención, podemos mencionar la Psicología y la Sociología. Ésta parte de la visión conjunta de dos disciplinas que estudian el comportamiento humano desde distintos puntos de vista: la Psicología y la Sociología.

La Psicología podría definirse como el análisis de los factores psicosociales en el entorno laboral que pueden generar actos inseguros e insatisfacción laboral, con la finalidad de aplicar las medidas de control que puedan evitarlos o reducirlos.

Los factores de riesgo psicosocial se definen como aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo y su entorno social, con el contenido de trabajo y la realización de la tarea y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud (física, psíquica o social) del trabajador. Así, unas condiciones psicosociales adversas están en el origen tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y para el bienestar del trabajador.

Esta definición se traduce en los tres grandes grupos de factores que influyen decisivamente en la prevención de riesgos laborales desde un punto de vista psicosocial:

Factores de Naturaleza Psicosocial: son aquéllos que derivan de las relaciones que se establecen entre las personas que forman parte de los distintos grupos que coexisten en las empresas. Estas relaciones se establecen fundamentalmente a partir de las informaciones que se transmiten, las diferentes metas y expectativas, las relaciones de poder y autoridad y por último, a través de los valores y creencias que tienen cada uno de ellos.

Algunos de los aspectos a analizar son:

- Interpretaciones incorrectas de la información.
- Insuficiente participación.
- Conflictos de autoridad.
- Falta de motivación.
- Actitudes inseguras.

Factores de la Organización del Trabajo: son aquellos factores derivados de las relaciones que se establecen entre los miembros de la empresa y aspectos de la propia empresa como: la estructura organizativa, el diseño de las tareas, las características de la empresa, etc. Algunos de los aspectos a analizar son:

- Carga mental.
- Conflictos de rol.
- Tiempo de trabajo — turnicidad.
- Autonomía.
- Contenido de las tareas.

Factores de Naturaleza Individual: son aquellos factores derivados de las características propias y diferenciales de cada uno de los miembros que componen la empresa. Algunos de los aspectos a tener en cuenta son:

- Formación.
- Aptitudes y habilidades.
- Expectativas.

Los factores psicosociales tienen repercusión sobre la salud de los trabajadores, sobre la satisfacción en el trabajo y, lógicamente, sobre el rendimiento en el trabajo. Las repercusiones en estos tres ámbitos pueden ocasionar dos grandes grupos de consecuencias:



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Individuales: se refieren a las alteraciones que se producen directamente sobre el individuo. Las principales son:

- Alteraciones emocionales: inseguridad, ansiedad, depresión, apatía y pasividad, frustración, etc.
- Alteraciones cognitivas: disfunciones en la atención memoria y el pensamiento.
- Alteraciones del comportamiento: enfrentamientos, aislamiento, quejas, abuso de alcohol, tabaco y drogas, etc.
- Alteraciones psicosomáticas: úlceras, hipertensión, eczemas, etc.

Organizacionales: son aquellas que afectan al normal desarrollo de la actividad de la empresa:

- Siniestralidad.
- Absentismo.
- Bajo rendimiento.
- Clima laboral negativo.

VIGILANCIA DE LA SALUD

La Vigilancia de la Salud es una de las disciplinas de la medicina del trabajo que se enmarca dentro de las especialidades que se encargan de la prevención de riesgos laborales y que abarca el reconocimiento médico y las actuaciones relativas a programación y planificación, programa de vacunaciones, análisis estadístico y memoria anual.



Por tanto, se puede definir como el conjunto de actuaciones sanitarias aplicadas a la población laboral para evaluar, controlar su estado de salud y realizar su seguimiento.

En cumplimiento del deber de protección, deberá garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Esta garantía es un deber para el empresario y, salvo ciertas excepciones, un derecho para el trabajador. Todos los costes en esta materia deben ser asumidos por la empresa, ya que en ningún caso pueden recaer sobre el trabajador.

Debe regirse por los siguientes principios:

- **Equidad:** llegar por igual a todos los trabajadores de la empresas, sin establecer distinciones, salvo las que se deriven de la exposición a los distintos riesgos laborales.
- **Especificidad:** debe realizarse en función de los riesgos del puesto que deberán aparecer reflejados en la evaluación de la empresa.

Derechos de los trabajadores

El trabajador tiene derecho a la misma y, además, a que se realice con una serie de garantías:

- **Voluntariedad:** deberá contarse siempre con su consentimiento, pero se establecen excepciones cuando:
 - a. Para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sea imprescindible la realización de los reconocimientos médicos.
 - b. Los reconocimientos médicos sean imprescindibles para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para su persona, para los demás trabajadores o para terceras personas.
 - c. Si está establecido en una disposición legal: por ejemplo por riesgo de enfermedad profesional.
- **Consentimiento:** sólo puede llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. El trabajador deberá estar informado sobre los contenidos, técnicas y fines de dicha vigilancia.
- **Proporcionalidad de las pruebas:** deberán ser proporcionales a los riesgos, causando al trabajador las menores molestias posibles.
- **Derecho a la información:** los resultados han de comunicarse a cada trabajador de manera clara, veraz y comprensible.
- **Derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona:** las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se han de realizar respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- **Confidencialidad:** sólo pueden acceder a la información médica de carácter personal los médicos y las autoridades que lleven a cabo la vigilancia de la salud. No puede facilitarse al empresario u otras personas sin el consentimiento expreso del trabajador. El empresario y los responsables de prevención serán informados de la aptitud para el puesto de trabajo o sobre la necesidad de introducir o mejorar las medidas de prevención y protección.
- **No discriminación del trabajador:** los datos obtenidos no se pueden usar con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador.

Obligaciones una vez extinguida la relación laboral

La vigilancia de la salud de los trabajadores habrá de extenderse más allá del período de vigencia del contrato laboral en aquellos casos en los que los síntomas de una enfermedad puedan aparecer una vez finalizada la exposición. Habrá que llevar a cabo una vigilancia post ocupacional (realizada por el Sistema Nacional de Salud) en casos en los que exista exposición a: agentes cancerígenos, ruido, agentes químicos y biológicos, amianto, radiaciones ionizantes, etc.

Evaluación de la salud

La vigilancia debe ser periódica, debiendo valorar las situaciones particulares de los trabajadores (trabajadores especialmente sensibles, menores, mujeres embarazadas...).

La evaluación de la salud de los trabajadores debe ser:

- **Inicial:** tras la incorporación al trabajo o después de la asignación de tareas con nuevos riesgos.
- **Tras una ausencia prolongada del trabajo:** por motivos de salud, con la finalidad de descubrir posibles orígenes laborales y recomendar acciones apropiadas para proteger a los trabajadores.
- **A intervalos periódicos:** en función de lo requerido por los riesgos a los que está expuesto el trabajador o por sus peculiares condiciones individuales.

Será obligatorio realizar reconocimientos médicos previos cuando el trabajador vaya a ocupar un puesto con riesgo de enfermedad profesional.

DERECHOS Y OBLIGACIONES EN PREVENCIÓN

Todos estos derechos y obligaciones pueden resumirse, según establece el Art. 14 de la Ley de Prevención, de la siguiente manera: *Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.* Correlativamente, el empresario tiene el deber de garantizar dicha protección.

Tal y como se establece en la LPRL, son deberes del empresario:

- Integrar la prevención en el sistema general de gestión de la empresa a través de la aplicación e implantación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.
- Realizar una evaluación inicial de los riesgos existentes.
- Planificar las acciones preventivas que resultan de la evaluación inicial, de forma que abarquen todas las actividades de la empresa, y se realicen por todos los niveles jerárquicos.
- Actualizar la evaluación inicial cada vez que cambien las condiciones de trabajo o se adopten nuevos equipos, materiales o tecnologías.
- Adecuar los equipos de trabajo a la normativa vigente, para garantizar que no crearán riesgos.
- Suministrar los equipos de protección individual necesarios para los trabajos y velar por su uso efectivo.
- Informar de forma periódica acerca de los riesgos existentes y las medidas preventivas adoptadas para su control, así como de las actuaciones a observar en caso de emergencia. Para mejorar los niveles de protección alcanzados, se deberá disponer de un marco que fomente la consulta y participación de todos los estamentos de la empresa en las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud.
- Establecer los órganos de representación de los trabajadores que la Ley reconoce (Delegados de Prevención, Comités de Seguridad y Salud, etc.).
- Garantizar la formación necesaria en cuanto a Prevención, de forma que alcance a todos los trabajadores, sobre todo en lo que afecta a sus puestos de trabajo.
- Establecer un plan de emergencia, que analice las posibles situaciones, especifique los medios necesarios para su control y defina las actuaciones a emprender cuando se presente la emergencia.
- Garantizar la vigilancia periódica del estado de salud de todos y cada uno de los trabajadores, en función de los riesgos inherentes, respetando siempre el derecho a la intimidad.
- Garantizar el mismo nivel de protección a los trabajadores con relaciones de trabajo temporal, o contratados a empresas de trabajo temporal, que a los trabajadores con contrato indefinido.
- Establecer medios de coordinación para informar de los riesgos existentes y de las medidas preventivas a los trabajadores de empresas de contrata, y para controlar la adopción y

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

observancia de las mismas, siendo el empresario principal o titular del centro de trabajo el responsable de todo ello.

- Garantizar la protección necesaria a los trabajadores especialmente sensibles, a las trabajadoras en situación de embarazo o parto reciente, y a los menores de 18 años (caso de que se incorporaran al trabajo).
- Elaborar y conservar los registros y documentación que atestigüen la evaluación actualizada de riesgos, las medidas de prevención adoptadas y su planificación, los equipos de protección individual definidos, los controles periódicos de las condiciones de trabajo, la realización de la vigilancia de la salud y la relación de accidentes laborales y enfermedades profesionales habidos, así como la determinación de sus causas.

Asimismo, los trabajadores deben velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que puede afectar su actividad profesional, mediante el cumplimiento inexcusable de las medidas que en cada caso sean adoptadas.

Son deberes de los trabajadores:

- Usar adecuadamente los equipos, máquinas, herramientas, materiales y productos peligrosos, siguiendo las instrucciones establecidas.
- Usar correctamente los medios y equipos de protección, individual o colectiva, facilitados por la empresa.
- No anular y utilizar correctamente los dispositivos de protección y seguridad que se instalen en los equipos y lugares de trabajo.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico y al Delegado de Prevención, de las situaciones que, a su juicio, pueden ser origen de riesgos para la seguridad y la salud.
- Contribuir al cumplimiento de las normas y disposiciones legales establecidas.
- Cooperar con el empresario para garantizar entre todos que las condiciones de trabajo sean seguras.

PRINCIPIOS DE LA ACCIÓN PREVENTIVA

Conforme a todo lo anterior, la utilización de las técnicas citadas debe integrarse en la gestión global de la empresa a través de un Sistema de Gestión de la Prevención.

La forma de aplicación y la estructura de dicho sistema es competencia del empresario, que deberá estructurarlo de forma que garantice en todo momento la seguridad y salud de los trabajadores a su servicio, tal y como se establece en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (arts. 14 a 29).

Ahí se desarrollan los principios generales de prevención según los cuales el empresario debe estructurar las acciones preventivas a través del Sistema de Prevención que haya establecido.



Estos principios son los siguientes:

- Evitar los riesgos en los puestos de trabajo.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica (teniendo en cuenta la adopción de nuevas metodologías, que a su vez pueden presentar nuevos riesgos).
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores

Para desarrollar y aplicar estos principios se necesita la colaboración estrecha entre el empresario y los trabajadores.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

RIESGO GRAVE E INMINENTE

Todo lo dicho anteriormente será de aplicación prioritaria en el caso de presentarse una **situación de riesgo grave e inminente**, entendiéndose como tal a aquél que es muy probable que se materialice en un futuro inmediato y cuyas consecuencias pueden suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

En caso de presentarse una de estas situaciones, el empresario está obligado a:

- Informar lo antes posible a todos los trabajadores afectados, acerca de la existencia de dicha situación y de las medidas adoptadas o que, en su caso, deban adoptarse en materia de protección.
- Adoptar las medidas y dar las instrucciones necesarias para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, los trabajadores puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el lugar de trabajo.
- Disponer lo necesario para que el trabajador que no pudiera ponerse en contacto con su superior jerárquico, ante una situación de peligro grave e inminente para su seguridad, la de otros trabajadores o la de terceros a la empresa, esté en condiciones, habida cuenta de sus conocimientos y de los medios técnicos puestos a su disposición, de adoptar las medidas necesarias para evitar las consecuencias de dicho peligro.

Cuando el trabajador considere que una actividad entrañe una situación de riesgo grave e inminente, tendrá derecho a interrumpir su actividad, debiendo informar de forma inmediata a su superior.

En el caso en que el trabajador no pudiera ponerse en contacto con su superior, deberá disponerse de los medios necesarios para que el trabajador pueda adoptar las medidas necesarias para evitar las consecuencias de dicha situación.

Caso de que ante una comunicación de riesgo grave e inminente, el empresario no adopte o no permita adoptar las medidas necesarias de forma urgente, los representantes de los trabajadores podrán acordar, por mayoría de sus miembros, la paralización de la actividad afectada, en tanto no se corrija la situación. El acuerdo se comunicará de inmediato a la empresa y a la autoridad laboral, que en un plazo de veinticuatro horas dictaminará sobre el asunto.



LEGISLACIÓN ESPECÍFICA DEL SECTOR

CONDICIONES DE TRABAJO

El Convenio de la OIT (Organización Internacional del Trabajo) nº 172, de 25 de junio de 1992, ratificado por España en mayo de 1993, y publicado en el BOE de 3 de marzo de 1994, se refiere a las condiciones de trabajo en hoteles, restaurantes y establecimientos similares.

En España, las comunidades autónomas tienen competencias para legislar y supervisar los establecimientos de restauración.

ALÉRGENOS: HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

El Reglamento UE 1169/2011, aplicable en toda la Unión Europea, obliga a suministrar en los establecimientos de hostelería la información de los platos con alérgenos para que cualquier ciudadano sepa qué puede comer o qué no puede comer, en igualdad de condiciones que otro y sin tener que identificarse ni pedir trato especial. Se trata así de garantizar la ausencia de alérgenos en determinados platos para que se puedan consumir sin riesgo.

Este reglamento ha sido transpuesto a la legislación española a través del Real Decreto 126/2015, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

Debe cumplirlo todo operador alimentario que ofrezca productos con o sin envasar ya sea tienda, supermercado, hotel, restaurante, cafetería, bar, etc.

Además, las empresas de hostelería deberán observar los principios de Buenas Prácticas de Manipulación (BPM).

Por ley, los restaurantes y bares que sirven pescado crudo o macerado están obligados a congelar el pescado previamente a su elaboración y consumo, y así lo deben garantizar a sus clientes.

El pescado que se consuma crudo o prácticamente crudo, sobre todo si es salvaje, deberá ser congelado, como mínimo, a 20 grados centígrados bajo cero durante al menos un día.

RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Se entiende por ambiente laboral el conjunto de factores que afectan a la situación del operario en el puesto de trabajo. Si las condiciones de seguridad e higiene en el lugar del trabajo no son adecuadas, el hombre desarrollará su actividad profesional en un medio ambiente que puede llegar a deteriorar su salud.

El R.D. 486/1997 trata sobre las condiciones ambientales mínimas que deben reunir los lugares de trabajo, estableciendo que no deben suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.

CLASIFICACIONES

Personal de cocina

En los establecimientos de hostelería la cocina es un lugar de trabajo para un gran número de personas donde se opera en condiciones adversas (calor), se manejan herramientas o aparatos peligrosos (cuchillos, máquinas de triturar, cortar, etc.) y se utilizan productos químicos que pueden ser peligrosos (productos de limpieza).

Habitualmente dispone de varias dependencias como son: sala principal, sala de verduras, fregaderos y cámaras frigoríficas y puede ser mucho más compleja en función de la importancia del centro hostelero.

En la cocina trabajan varias clases de profesionales: cocineros, pinches y personal auxiliar, que pueden manipular alimentos. Los profesionales que trabajan en las cocinas realizan con frecuencia tareas muy variadas, sobre todo los cocineros, para lo que han recibido una formación especializada.

Los riesgos más habituales en las cocinas son:

- Resbalones y caídas (suelos resbaladizos).
- Accidentes con:
 - Herramientas de corte (preparación de alimentos).
 - Máquinas auxiliares como cortadoras de carne y embutido, picadoras, amasadoras, lavaverduras, peladora de patatas, etc.
- Quemaduras con:
 - Llama abierta, en los fuegos de la cocina.
 - Superficies calientes, pucheros, sus tapas, hornos y sus puertas.
 - Derrames o proyecciones de líquidos hirviendo (agua, aceite, salsas), al mover pucheros.

- Choques y golpes (en la recepción, almacenamiento y manipulación de los alimentos).
- Contactos eléctricos.
- Incendios por sobrecalentamiento de aceite hirviendo.
- Riesgo de explosión de gas (si se emplea esta fuente de energía).
- Inhalación de sustancias irritantes de muy diversa índole procedentes de la descomposición de productos de limpieza (por ejemplo, de los hornos), humos por calentamiento de los aceites y los alimentos, o por los vapores de la cocción, asado, etc.

Los camareros

Es posiblemente el conjunto de personal más representativo del sector. Están expuestos a los trastornos inherentes al hecho de tener que estar mucho tiempo de pie y a tener que caminar, a lo largo de la jornada, distancias importantes. Los problemas más frecuentes son:

- Fatiga física y mental: debida a la prisa, precipitación, esfuerzos intermitentes, y horarios variables que pueden ser nocturnos.
- Reumatológicos: largos periodos de tiempo de pie, recorridos excesivos.
- En algunos casos problemas térmicos, de iluminación y de ruido.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Personal Auxiliar

Se trata en general de trabajadores sin formación específica. Ejercen numerosas tareas de mantenimiento y manutención.

Lavado de vajilla y menaje

Realizan trabajos con agua, sobre suelos deslizantes, manipulando productos detergentes. Estas tareas generan problemas derivados de la humedad (reumatológicos), del ambiente térmico (fatiga) y del contacto con sustancias químicas (dermatológicos). Además deben mencionarse los resbalones y caídas, y los riesgos eléctricos.

Lavandería y planchado

Estas actividades generan elevados niveles de humedad que, especialmente en temporada cálida, ocasionan una gran fatiga a los trabajadores. Este efecto puede corregirse con una adecuada instalación de ventilación que extraiga el vapor y reduzca la temperatura del lugar de trabajo.

Si bien las operaciones de lavado y planchado las realizan las máquinas correspondientes, la carga y descarga de todas esas máquinas se realizan a mano.

Los riesgos más comunes para el personal son:

- Riesgos de la maquinaria:
 - Enganche de ropas o de cabello en elementos giratorios.
 - Contusiones en dedos por atrapamiento entre partes giratorias y fijas.
 - Riesgo de contactos eléctricos.
- Reumatológicos, por la posición de trabajo (básicamente de pie) y los esfuerzos que se realizan durante la carga y descarga de las máquinas.
- Resbalones y caídas.
- Ruido.

Limpieza

Se trata de un grupo profesional mayoritariamente femenino cuyos riesgos más comunes son los trastornos musculoesqueléticos (dolor de espalda) debidos a:

- Posturas forzadas y repetitivas (limpiar debajo de..., recoger las papeleras, etc.).
- Esfuerzos físicos repetidos (mover mesas, sillas, colchones...).
- Sobreesfuerzos (levantar muebles o maletas de forma incorrecta...).

Personal de oficinas y mantenimiento

Personal de oficinas

Debe distinguirse aquí entre el personal que trabaja en la atención al cliente y el interno.

La atención al cliente exige atender cantidad de informaciones distintas y elaborar una respuesta en breve tiempo, lo que puede producir el desbordamiento de la capacidad de respuesta del individuo. La carga mental puede ser un problema para el personal de Recepción, Conserjería y Restaurantes. La carga física por la permanencia en pie, en posición casi estática, también puede ser importante.

Personal de mantenimiento

Suele ser personal polivalente pero especializado en trabajos en las instalaciones técnicas de los propios centros. El manejo de herramientas muy variadas, el trabajo en los distintos lugares donde se encuentran los equipos técnicos (cuartos de calderas en sótanos, torres de refrigeración en azoteas, máquinas de la cocina, etc.) son algunos de los riesgos para este personal. En general, mientras que la actividad de mantenimiento suele estar programada, las averías, imprevistas por su propia naturaleza, añaden a los riesgos habituales, los de la precipitación, posiciones forzadas y sobreesfuerzos, entre otros.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

TEMPERATURA Y HUMEDAD. VENTILACIÓN

En los lugares de trabajo debe mantenerse el ambiente en unos límites de temperatura y humedad para que puedan realizarse los trabajos de forma confortable.

- La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C.
- La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.
- La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, salvo en aquellos lugares que exista riesgo por electricidad estática, en cuyo caso el límite inferior será del 50%.
- Sin perjuicio de lo dispuesto en relación a la ventilación de determinados locales, el R.D. 1751/1998, de 31 de julio, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones Térmicas de los Edificios (RITE), modificado por el R.D. 1218/2002, de 22 de noviembre, establece que la renovación del aire de los locales se haga de acuerdo con la norma UNE-EN 13779:2008.

ILUMINACIÓN

La iluminación, ya sea por exceso como por defecto, puede provocar accidentes.

En su Anexo IV, El R.D. 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, propone los siguientes niveles mínimos de iluminación.

ZONA O PARTE DEL LUGAR DE TRABAJO	NIVEL MÍNIMO DE ILUMINACIÓN (Lux)
Zonas donde se ejecutan tareas con:	
Bajas exigencias visuales	100
Exigencias visuales moderadas	200
Exigencias visuales altas	500
Exigencias visuales muy altas	1000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	150
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

En este R.D. se indica que debe emplearse de forma prioritaria la iluminación natural a la artificial. En caso de utilizar iluminación artificial es recomendable emplear la general frente a la localizada, utilizando esta última para zonas o tareas que precisen niveles elevados de iluminación. También contiene el R.D. la exigencia de disponer de alumbrado de emergencia.

En las cocinas debe prestarse atención al efecto estroboscópico del alumbrado fluorescente combinado con el movimiento rápido de las cuchillas de algunas máquinas. En estos lugares es recomendable emplear alumbrado incandescente.

ORDEN Y LIMPIEZA

El mantenimiento del orden y la limpieza en un centro de trabajo tiene una gran influencia en la generación de accidentes.

Métodos seguros de apilamiento

Cuando deban apilarse materiales deberá tenerse en cuenta diversos aspectos, tales como la altura de la pila, su ubicación, la carga permitida etc.

Es preferible, siempre que sea posible, el uso de medios mecánicos para el apilamiento.

Utensilios y herramientas

Todas las herramientas, utensilios de corte, etc. deben mantenerse siempre perfectamente ordenadas.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Retirada de desperdicios y desechos

Cuando se produzcan desperdicios y desechos, estos deberán almacenarse en un lugar separado y en recipientes higiénicos, es decir, en recipientes de fácil limpieza y desinfección.

Además debe tenerse en cuenta que de forma anticipada se puede prever en qué lugar y cuántos desperdicios se van a producir, de forma que hayan podido adoptar medidas para poder retirarlos.

Goteras, charcos

Las goteras producen charcos que pueden causar resbalones que ocasionan lesiones por caídas. Es necesario evitar estos charcos. Una vez se limpie el suelo, deberá colocarse barreras o indicarlo con avisos de precaución.

Marcado de pasillos y zonas de almacenamiento

Las señalizaciones de pasillos es una gran ayuda para poder mantener el orden y la limpieza. Debe marcarse los pasillos destinados al tránsito y delimitar las zonas destinadas al almacenamiento. Debe informarse de la prohibición de almacenar o apilar aunque sea de forma momentánea fuera de las zonas marcadas para dicho fin.

SEÑALIZACIÓN

El R.D. 485/1997, de 14 de abril, establece las disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en los centros de trabajo.

El objetivo de la señalización es llamar la atención lo más rápido posible sobre objetivos o situaciones que pueden provocar peligros. También se emplean para indicar la ubicación de elementos de seguridad importantes.

Haremos mención exclusivamente a la señalización óptica, no contemplando otro tipo de señalizaciones como la acústica por ejemplo.

La señalización se realiza mediante el empleo de señales que a través de la combinación una forma geométrica, un color y un símbolo proporciona una información específica.

Como hemos indicado, tres son las características básicas de una señalización:

- Color: El color debe llamar la atención e indica la existencia de un peligro, etc.
- Forma geométrica: Para evitar algunos inconvenientes que tienen ciertas personas para percibir los diferentes colores, las señales se ayudan de unas formas establecidas unidas a un color predeterminado.

- Símbolos: Como complemento a las dos anteriores, se emplearán ciertos símbolos en el interior de la forma geométrica.

En el R.D. 485/1997, pueden verse las diferentes señales, ya sean de advertencia, prohibición, obligación o información.

RIESGO DE CAÍDAS

Los accidentes por caída de personas pueden clasificarse en dos grandes grupos: caídas al mismo nivel y caídas a distinto nivel o caídas desde altura.

Las caídas al mismo nivel producen más accidentes que las caídas a distinto nivel o desde altura, pero estas últimas tienen consecuencias más graves.

Caídas al mismo nivel

El accidente por caída al mismo nivel se produce cuando la persona cae al suelo, Debido por ejemplo a tropezones, resbalones, empujones, etc.

Aunque no se les suele dar mucha importancia a las caídas al mismo nivel ya que sus consecuencias no son tan graves como las caídas desde altura, aunque suelen estar en el origen de muchos accidentes graves.

Se pueden producir por:

- Los suelos sucios o resbaladizos.
- La existencia de obstáculos en los lugares de paso o en los accesos.
- La falta o deficiente iluminación.
- Los suelos irregulares o con aberturas.

Un ejemplo de esto sería el de un trabajador resbala en el suelo de la cocina llevando en la mano una herramienta cortante o cae junto a la puerta de un horno.

Para evitar este tipo de caídas, es fundamental mantener el buen orden y la correcta limpieza de los locales. Es preciso mantener siempre limpios y ordenados los puestos de trabajo y las zonas de paso, eliminando manchas de aceite, grasa, disolventes o agua de los pisos, retirando los objetos que pueda haber por el suelo, etc. En concreto, se recomienda:

RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

- Caminar despacio y sin correr, provistos de calzado antideslizante.
- Eliminar los obstáculos en pasillos y escaleras (objetos o piezas abandonados, cajas mal almacenadas...).
- Las zonas de circulación de trabajadores y clientes (pasillos, salas y escaleras) permanecerán limpias de suciedad y libres de obstáculos contra los que se pueda tropezar.
- Reparar inmediatamente los suelos que no estén en condiciones (baldosas levantadas, moquetas despegadas, cubre pisos o caminos de tablillas en la cocina, etc.).
- Elegir los suelos adecuados. Muchos son resbaladizos, sobre todo cuando el material con el que están hechos (mármol, piedra, plásticos, etc.) no absorbe las ceras o grasas.
- Escoger el suelo de las cocinas de materiales no absorbentes y con una inclinación que permita la evacuación de agua y líquidos. También deberán ser de tipo antideslizante.
- Deberán limpiarse con productos desengrasantes los derrames de aceites y grasas
- Para evitar caídas se debe mirar siempre en la misma dirección en que se camina y circular a velocidades moderadas. Asimismo es imprudente correr sobre superficies resbaladizas, o en rampas.
- Colocar barreras o avisos de precaución cuando se esté limpiando una zona concreta.
- Calzarse adecuadamente ayuda también a evitar caídas al mismo nivel. Hay que procurar llevar calzado adecuado, suficientemente antideslizante y con los cordones debidamente anudados (nunca sueltos).

Caídas a distinto nivel o desde altura

El accidente por caída a distinto nivel es el que se produce cuando una persona cae a un nivel inferior a aquél en el que está trabajando; Ejemplos de este tipo de caída son la caída desde una escalera, desde lo alto de la caja de una furgoneta de reparto, etc.

Se pueden producir en:

- Escaleras.
- Atillos o zonas de trabajo elevadas.
- Almacenamientos elevados.
- Huecos o aberturas en el piso.
- Distintos niveles en las salas de trabajo.

Para disminuir el número de accidentes producidos por caídas a distinto nivel debe realizarse un mantenimiento de las instalaciones así como una inspección para detectar las condiciones

peligrosas con el fin de corregirlas posteriormente.



Para evitar caídas a distinto nivel hay que tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- Mantener las escaleras limpias y secas
- Cuando se suba o se baje de una escalera de mano deberá hacerse siempre de frente a ella, agarrándose con las dos manos a la escalera. Si fuera necesario llevar herramientas u otros objetos, deberán transportarse en bolsas adecuadas colgadas en bandolera.
- En caso de necesitar alcanzar algún objeto que no esté al alcance, deberá desplazarse la escalera a una distancia cercana del objeto.
- Las escaleras dispondrán de tacos de goma antideslizantes en la parte inferior y unos dispositivos de enganche en la parte superior
- Verificar que la escalera no tiene desperfectos y está bien apoyada al suelo formando un ángulo de 75 grados con la horizontal.
- Nunca deben colocarse las escaleras frente a puertas, ya que estas pueden abrirse y provocar la caída del operario.
- Cuando se deba alcanzar algún objeto o lugar en altura, se empleará un equipo adecuado, nunca utilizar sillas o cajones ya que esto incrementa el riesgo de sufrir un accidente.
- Se deben tapar y proteger, todos los huecos o aberturas, por ejemplo para introducir suministros a los sótanos, que supongan riesgo de caída.

RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

- Se utilizarán sistemas de protección anticaída siempre que exista riesgo de caída a distinto nivel. (Especialmente cuando sea superior a 2 metros).

RIESGO DE CHOQUES O GOLPES Y APRISIONAMIENTOS

Los accidentes casi siempre implican contactos inesperados entre personas y objetos, sustancias, o exposición a condiciones ambientales anómalas. Basándonos en la experiencia de los accidentes ocurridos se pueden dar una serie de recomendaciones que ayudarán a que no se repitan.

Choques contra objetos

Es el que tiene lugar cuando un trabajador entra en contacto con un objeto, ya sea fijo o móvil, como puede ser una máquina, una tubería, una puerta, etc. o también al pisar sobre cualquier tipo de objeto (cajas, envases, desperdicios, botellas, etc.) en lugares donde falta orden y limpieza

Un ejemplo de accidente de este tipo puede ser el de un trabajador de la cocina que se golpea, al pasar, contra un cajón abierto, o también al servir una comida una camarera es golpeada en la cara por una puerta de batientes abierta hacia ella por otro camarero que circulaba en sentido contrario.

Otro ejemplo puede ser el de un camarero que llevaba con ambas manos una gran bandeja llena de menaje, sin darse cuenta de que en su trayectoria había un envase de bebidas tirado en el suelo. Tropezó con él, cayó al suelo y se produjo una contusión y heridas leves por cortes con el menaje roto.

Aprisionamientos

Este tipo de accidentes se produce cuando una de las partes del cuerpo de una persona (o alguna ropa, prendas de trabajo, el cabello, etc.) es enganchada por un objeto que sobresale.

Ejemplos:

- El pantalón que es enganchado por el extremo de un fleje que sobresale de una caja de productos.
- Un anillo que se engancha en un embalaje mal hecho o en malas condiciones.

Por lo general estos hechos no causan directamente lesiones, aunque sí de forma indirecta: por ejemplo al engancharse un pantalón, puede provocar que el trabajador pierda el equilibrio y caiga al suelo.

Otro supuesto pueden ser los accidentes de este tipo son aquéllos en los que una persona resulta aprisionada, aplastada, o de cualquier otra forma cogida, entre un objeto en movimiento y otro fijo, o entre dos objetos que se encuentran en movimiento.

Ejemplo: en un hotel cargaban en carros las maletas de un grupo para llevarlas hasta el autocar

situado en la acera contigua. El chófer estaba colocando un primer carro de equipajes en la bodega de carga del autobús. Al salir al exterior el segundo carro, a través de una pequeña rampa, al operario se le fue de las manos, el carro adquirió velocidad y aprisionó al conductor contra el vehículo.

Un último caso pueden ser los accidentes que se producen cuando una persona resulta encerrada en el interior de cualquier recipiente o una parte del cuerpo queda cogida en alguna abertura y no puede salir, al menos inmediatamente.

Un ejemplo es el de un trabajador que estaba limpiando el interior del depósito de agua utilizado para casos de emergencia. Quedó aprisionado dentro porque la única salida quedó bloqueada por la tapa que se abatió de forma inesperada.

Muchos de estos accidentes suceden porque en el diseño no se han tenido en cuenta las medidas de seguridad para casos de emergencia (en el caso de trabajos en lugares cerrados, de dos hombres por los menos, uno quedará en el exterior) y por no verificar las condiciones peligrosas.

HERIDAS, CORTES (O AMPUTACIONES)

Las posibles situaciones o elementos que pueden causarlos son:

- Picadoras, batidoras, etc.
- Máquinas de alimentación manual.
- Utensilios de corte (cuchillos, machetes, cortadores, etc.).
- Lavado en fregaderos de cuchillos, etc.
- Latas, envases en general, vidrio con bordes cortantes, etc.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Para evitar producirse heridas, hay que controlar las superficies cortantes, debiendo tomar medidas cuando se empleen:

- Herramientas de mano (cuchillos, pinchos, ganchos, hachas y tijeras).
- Máquinas auxiliares (cortadoras de fiambre, picadoras. etc.) .
- Bordes cortantes (chapa, latas de conserva, botes de cristal, etc.).

Los cuchillos son la causa de la mayoría de accidentes. Los cortes ocurren en la mano o brazo opuesto al que se sostiene el cuchillo, pero también pueden tener lugar graves heridas durante el deshuesado, como es el corte de las venas femorales.

Para un correcto manejo, los cuchillos y afiladores deben tener mango de seguridad. Mantenerlos bien afilados. Ser transportados y guardados adecuadamente enfundados, y ordenados después de su uso en un lugar adecuado (barras magnéticas, o soportes para cuchillos). Además hay que:

- Cortar utilizando las superficies destinadas para ello.
- Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación.
- Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Trabajar con la parte cortante de la maquinaria, protegida con los resguardos correspondientes.
- Utilizar los utensilios y/o máquinas sólo las personas designadas, que serán informadas de sus peligros y adiestradas en su manejo y limpieza.

CONTACTO TÉRMICO Y QUEMADURAS

Las posibles situaciones o elementos que pueden causarlos son:

- Recipientes de cocina.
- Freidoras, hornos, fogones.
- Salpicaduras de aceites, otros líquidos a altas temperaturas y vapores.
- Llamas o superficies calientes.
- Fuegos.
- Etc.

Se deben adoptar, entre otras, las siguientes precauciones:

- No llenar los recipientes hasta arriba.
- Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos.

- Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones.
- Efectuar el cambio de aceite en frío.
- Utilizar los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes, avisando de su paso.
- Utilizar equipos de protección individual (manoplas, delantales, pantallas).
- No calentar en el horno, vajilla no destinada específicamente a calentar comida.
- Etc.

INCENDIOS

Los locales del sector de la hostelería contienen una gran cantidad de material combustible: sólidos (cajas, papeles, trapos, etc.), líquidos inflamables, grasas, vapores... que pueden originar graves incendios.

Se deben considerar las siguientes precauciones:

- Limpiar periódicamente las campanas de extracción.
- Mantener alejados de los fogones los trapos de cocina,
- No utilizar agua para sofocar un fuego provocado por aceite.
- No sobrecargar los enchufes.
- Revisar periódicamente las instalaciones de gas, electricidad, etc...
- Disponer siempre de los medios de extinción adecuados y específicos
- Etc.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Los trabajadores deben llevar ropa de trabajo limpia, pues las empapadas en aceite o en productos inflamables pueden hacer más graves las quemaduras en caso de incendio.

Muchos incendios no han podido ser sofocados a tiempo ya que el personal no estaba formado y no ha sabido cómo actuar ante esta situación.

Antes de que ocurra un incendio todo el mundo debe saber dónde se encuentran los extintores, mangueras, etc., así como los diferentes tipos de extintores existentes y su empleo.

En el momento en que ocurra el fuego, la persona que lo descubra debe accionar la alarma y ponerse a disposición de la persona responsable.

Una vez extinguido el fuego, deberán comenzar las tareas de salvamento y limpieza. En este caso nunca hay que olvidar que debe informarse a los responsables los extintores que han sido empleados en la extinción del fuego para su recarga.

RIESGO POR EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS

Los agentes biológicos son microorganismos (virus, bacterias, hongos, ...) y agentes parásitos internos humanos que pueden originar infección, alergia o toxicidad.

El R. D. 664/1997, de 12 de mayo, adaptado por Orden de 25 de marzo de 1998, se refiere a la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes biológicos durante el trabajo.

En el entorno de la hostelería los trabajadores pueden entrar en contacto con estos agentes, de forma no deliberada, en actividades como:

- Manipulación de alimentos.
- Manipulación de restos en las papeleras o servicios higiénicos.
- Mantenimiento y limpieza de filtros de aire acondicionado.
- Mantenimiento de jardines en contacto con tierra o agua en aerosol.

De la exposición sin las medidas preventivas adecuadas se pueden derivar enfermedades infecciosas como las zoonosis o trastornos de tipo alérgico que afectarían al sistema respiratorio o la piel.

Estos contaminantes pueden penetrar en el organismo humano por el aparato respiratorio (inhalación ej.: Legionella), el aparato digestivo (beber o comer ej.: Anisakis), por la piel o uñas (ej.: Candida) y a través de heridas abiertas producidas por objetos cortos punzantes.

Medidas preventivas

- Limpieza y desinfección.
- Uso de Equipos de Protección Individual (EPI) como guantes, pantallas o mascarillas.
- Formación a los trabajadores en procedimientos de trabajo y manipulación de alimentos.
- Instalaciones diseñadas para facilitar las medidas higiénicas como por ejemplo uso de pinturas anti-hongos en paredes y techos, instalación de mosquiteros y trampas para insectos, aislamiento de la zona de manipulación de alimentos, etc...
- Ventilación de los locales y uso de extracción localizada.
- Utilización de medios seguros para la recogida, almacenamiento y eliminación de residuos.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

RIESGO POR EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS

Definiremos como agentes físicos a las manifestaciones de la energía que puedan causar daños a las personas. Estas manifestaciones pueden ser de energía mecánica, que se presentan en forma de ruido y vibraciones o calorífica, que se presente en forma de calor o frío.

El ruido

En nuestro entorno laboral existen ruidos y vibraciones que pueden ser en casos de nivel elevado, pero aunque no parece ser imposible eliminar, sí que debe mantenerse dentro de unos límites que garanticen la integridad de las personas.

El R.D. 286/2006, de 10 de marzo, se refiere a la protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo, en el que define como ruido a un sonido no deseado, molesto e intempestivo, una sensación sonora desagradable que en determinadas situaciones puede causar alteraciones físicas y psíquicas.

Los dos parámetros que permiten clasificar a los ruidos son la **frecuencia** y la **intensidad**. La frecuencia se mide en Hertzios, Hz, o ciclos por segundo. La intensidad se mide en decibelios de la escala A, dB(A).

Algunas zonas de hoteles y restaurantes se pueden considerar como de alto nivel de ruido:

- La cocina y lavandería, cuando funcionan determinadas máquinas a la vez, e incluso solas.
- Los cuartos de instalaciones técnicas: cuarto de calderas, de maquinaria de los ascensores, etc.



Pero, ¿qué efectos tiene la exposición al ruido? Una exposición prolongada a niveles elevados de ruido de forma continua causa frecuentemente lesiones auditivas que suelen manifestarse pasado cierto tiempo y que puede llegar a producir sordera.

También los ruidos de impacto o ruidos de corta duración pero de muy alta intensidad (golpes, detonaciones) pueden causar en un momento lesiones auditivas graves, como la rotura del tímpano.

La pérdida de audición no es el único efecto del ruido sobre el organismo. Puede afectar también al sistema circulatorio, disminuir la actividad de los órganos digestivos y acelerar el metabolismo, provocar trastornos del sueño, aumento de la tensión muscular, irritabilidad, fatiga psíquica,.... Todos estos trastornos disminuyen la capacidad de la persona y pueden ser en consecuencia causa de accidentes.

Para luchar contra el ruido se pueden tomar muchas medidas y de diversas variedades, pero que las agruparemos en tres bloques, según el orden en el que debe procederse:

1. Actuar sobre el foco emisor: Se trata de reducir el ruido en el origen, ya sea adquiriendo máquinas o equipos que generen menos ruido, o modificando las existentes.
2. Impedir o poner dificultades a la propagación del ruido, ya sea aislando la máquina o al operador.
3. Utilizar equipos de protección auditivos (tapones, auriculares, etc.).

El R.D. 286/2006 especifica una serie de medidas a desarrollar para reducir el ruido en los centros de trabajo y, en particular, recomienda tener presentes los ruidos continuos superiores a 87 dB(A), y los ruidos de impacto superiores a 140 dB(C), que establece como Valores Máximos de Exposición que no deben sobrepasarse en ningún caso.

El calor y el frío

La temperatura interna del cuerpo humano es de aproximadamente 37 °C. Una temperatura extremadamente fría o caliente no es favorable para la salud ni, mucho menos, para trabajar.

Entre los efectos de la exposición a ambientes muy fríos destacan como más importantes la hipotermia, o bajada excesiva de la temperatura corporal, y la congelación. Para proteger a los trabajadores contra los efectos del frío se deben calentar adecuadamente los locales de trabajo con el fin de alcanzar la temperatura correcta.

Cuando sea preciso trabajar en lugares o locales donde no se puede evitar la presencia de bajas temperaturas (por ejemplo, carga y descarga de camiones, almacenes frigoríficos, o en exteriores), los trabajadores deben llevar ropa, guantes, calzado y gorro de abrigo.

Por lo que se refiere a la exposición a ambientes muy calurosos, uno de sus efectos más frecuentes es el estrés térmico, que es una situación de riesgo físico producido por una acumulación excesiva de calor en el cuerpo humano. Cuanto más alta es la temperatura ambiente, más rápido trabaja el corazón, se produce una aceleración del pulso, calambres, fatiga y agotamiento.

RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Por otra parte, la transpiración excesiva puede producir deshidratación. Es necesario reponer la pérdida de agua mediante la ingestión frecuente de líquidos no alcohólicos (agua o refrescos).

El estrés térmico se previene en primer lugar, acondicionando los locales de trabajo, para conseguir unos niveles adecuados de temperatura y humedad, y asegurando una adecuada ventilación y renovación del aire, estableciendo las pausas adecuadas y con una protección adecuada respecto al calor radiante.

Cuando no se pueda reducir la temperatura ambiente, es preciso establecer periodos de descanso en recintos climatizados. También la higiene personal es importante: la piel debe mantenerse siempre limpia para facilitar la transpiración.

El agua y la humedad

En la Hostelería el agua se emplea en muchos trabajos, como materia prima en la cocina o en el restaurante, para la limpieza de todo tipo de alimentos, eliminación de residuos, lavado de menaje, lavado de ropa, fregado de suelos, higiene personal, etc.

La lista es muy grande y se pueden distinguir entre las siguientes actividades:

- Las que emplean directamente agua, por ejemplo, limpieza de verduras, en las que debe llevarse guantes para agua.
- Las que emplean agua con alguna sustancia química, por ejemplo agua con detergente o agua con lejía, en las que además de los guantes adecuados puede ser necesario algún tipo de protección respiratoria.
- Las realizadas en ambientes húmedos, por ejemplo, en cámaras frigoríficas o lavanderías, en las que suele haber suelos resbaladizos y para las que debe preverse una adecuada ventilación.

RIESGO POR EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

Debido al avance de la tecnología, es muy frecuente el uso de sustancias químicas, ya sea en la industria o actividad profesional, como en la vida privada de cada uno. Muchas de estas sustancias no son inofensivas, por lo que para poder evitar sus consecuencias nocivas, deben adoptarse ciertas medidas de protección.

El R. D. 374/2001, de 6 de abril, se refiere a la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo. Este R.D. define a los agentes químicos, como todo elemento o compuesto químico, por sí sólo o mezclado, tal como se presenta en estado natural o es producido, utilizado o vertido como residuo en una actividad laboral, se haya elaborado o no de modo intencional y se haya comercializado o no.

Estos agentes pueden estar presentes en el ambiente en tres estados diferentes: sólido, líquido y gaseoso.

Sólidos: pueden encontrarse en forma de polvos y de humos (que son partículas sólidas formadas

por condensación, procedentes de la fusión de los metales, del aserrado de ciertas materias, etc.). Aparte de que de esta forma pueden entrar en contacto con la piel o los ojos, los polvos pueden estar en suspensión en el aire y ser inhalados, con lo que, según sea el tamaño de sus partículas, pueden llegar incluso a los pulmones.

Líquidos: pueden entrar en contacto con la piel y las mucosas, pero además, los líquidos pueden encontrarse en forma de aerosoles (partículas líquidas en suspensión en el aire) que pueden ser inhalados. Los líquidos también pueden presentarse en forma de nieblas, que son partículas líquidas que se encuentran en el aire por condensación de un líquido. Pueden afectar a la piel y a las mucosas, y ser inhaladas.

Gases: los gases son sustancias que se presentan como tales a la temperatura y presión normales. Los vapores representan la fase gaseosa de una sustancia que es líquida a la temperatura y presión normales, como por ejemplo los disolventes.

Vías de entrada en el organismo

Las sustancias o contaminantes químicos pueden penetrar en el organismo a través de las siguientes vías: respiratoria, dérmica, digestiva y parenteral.

La respiratoria, es la vía de entrada del contaminante más frecuente en el medio laboral (polvos, humos, gases, vapores o aerosoles) y se produce por inhalación, al respirar el aire contaminado a través de la boca o la nariz.

La primera medida preventiva debe ser la de instalar sistemas de captación de los contaminantes químicos, con el fin de mantener una atmósfera de trabajo limpia. Como último recurso, se proporcionarán a los trabajadores máscaras de protección respiratoria adecuadas a cada tipo de contaminante químico.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

La vía dérmica (a través de la piel) es la vía de penetración de muchas sustancias que son capaces de atravesar la piel no protegida (absorción cutánea), sin causar erosiones o alteraciones notables, e incorporarse a la sangre, para posteriormente ser distribuidas por todo el cuerpo. Para proteger a los trabajadores contra la entrada de agentes químicos a través de esa vía, deben usarse guantes y ropa de protección adecuadas, procurando exponer al contaminante la menor superficie de piel que sea posible.

La vía digestiva (ingestión o absorción oral) es la vía a través de la boca, esófago, estómago e intestino. Estas intoxicaciones son, en la mayoría de los casos, consecuencia de comportamientos imprudentes, como por ejemplo, trasvasar un producto con una pipeta aspirando con la boca; comer, beber o fumar con las manos impregnadas de sustancias nocivas sin haberlas lavado previamente; envasar sustancias nocivas en botellas de bebidas, recipientes para alimentos, etc., que pueden inducir a error a otras personas.

La vía parenteral es la vía de penetración directa del contaminante en el cuerpo a través de llagas, heridas, úlceras, etc. Es un tipo de penetración muy grave; por lo que hay que limpiar, curar y proteger adecuadamente cualquier pinchazo, o corte, sobre todo cuando se trabaja con productos contaminantes.

Efectos sobre las personas

Puesto que los agentes químicos difieren en sus propiedades físicas y químicas, también los efectos que producen son diferentes y de importancia variable, desde la simple irritación de los ojos y mucosas, hasta el cáncer. También se caracterizan estos efectos porque se pueden manifestar mucho tiempo después de haber cesado la exposición, como en el caso del cáncer.

Ejemplos de algunos contaminantes químicos presentes en la rama de actividad de Hostelería.

Además se podría considerar el riesgo por productos de limpieza (contaminantes químicos). Durante las labores de limpieza los trabajadores pueden estar expuestos a sustancias cáusticas, corrosivas e irritantes. Leer las instrucciones de uso, exigir un correcto etiquetado, utilizar guantes de goma.

RIESGOS ERGONÓMICOS

Se define la carga física como el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometida la persona a lo largo de su jornada laboral. Para estudiar la carga física se tiene en cuenta: el esfuerzo físico, la postura de trabajo y la manipulación manual de cargas.

Para poder determinar el grado de sobrecarga física de un trabajo se suelen emplear dos criterios: el consumo energético y el ritmo cardíaco. Cuanto mayor sean los valores de ambos criterios, más penosa será la tarea.

A lo largo de la jornada, para el desarrollo de sus tareas, el personal de hostelería adopta posturas que no siempre son adecuadas. Estas posturas, con el paso del tiempo pueden llegar a originar numerosas alteraciones circulatorias y lesiones musculoesqueléticas. Las tareas con posturas

forzadas implican fundamentalmente a tronco, brazos y piernas. La manipulación manual de cargas puede presentar un riesgo dorsolumbar, si ésta no se realiza de manera correcta.

La postura en el trabajo

Para evitar, en la medida de lo posible, los problemas inherentes al trabajo de pie, deben respetarse los siguientes principios:

- Es preciso mantener una actitud corporal correcta, manteniendo la columna vertebral en posición adecuada.
- El plano de trabajo debe estar a nivel de los codos del operario, en términos generales, si bien se puede variar según las características de la tarea.
- Para un trabajo de precisión, el plano de trabajo puede estar situado ligeramente más alto que los codos, para disminuir el trabajo estático de los brazos.
- Si por el contrario los brazos han de realizar esfuerzos, es conveniente bajar el nivel del plano de trabajo; de este modo el ángulo de flexión del brazo será superior a 90°, permitiendo así realizar una mayor fuerza muscular.
- El operario debe contar con la posibilidad de aproximarse al plano de trabajo, manteniendo el cuerpo erguido; por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entren los pies.



RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Puestos de trabajo sentado

La posición de sentado elimina ciertos inconvenientes que presenta la posición de pie. Sin embargo también en el trabajo sentado debe observarse una actitud corporal correcta.

Hay que mantener una adecuada regulación de la silla de trabajo para poder estar erguido, con el tronco recto y apoyando la espalda en el respaldo.

Para ello hay que regular la altura de la silla a las dimensiones personales: sentado correctamente sobre el plano del asiento, con la espalda apoyada, los codos deben quedar aproximadamente a la altura de la superficie de trabajo, los muslos horizontales y las piernas verticales. En esta posición, con las piernas flexionadas en ángulo recto, los pies deben descansar sobre el suelo. En caso de no alcanzarlo hay que utilizar un reposapiés o banqueta de apoyo.

Para evitar flexiones excesivas e innecesarias del tronco hacia adelante, hay que acercar la silla a la mesa de trabajo y situar los elementos que se utilicen con mayor frecuencia a distancias próximas, de modo que se facilite su uso.

Posturas prolongadas, ya sea sentado o de pie, pueden resultar fatigantes si no se relajan los músculos posturales. Hay que alternar ambas posturas a voluntad.

Elevación y manipulación de cargas a brazo

La carga y transporte manual de materiales es una tarea muy frecuente, que produce un gran número de lesiones. El R.D. 487/1997, de 14 de abril, trata sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, a los trabajadores.

Las medidas preventivas que se deben seguir para reducir el riesgo de accidente en este tipo de labores son:

- Trabajar con un método seguro.
- Emplear, siempre que sea posible, medios mecánicos en lugar de manuales.



- Seleccionar y adiestrar al personal.
- Usar prendas de protección (guantes, botas, casco, etc.).

Técnica segura de levantamiento: Pueden evitarse lesiones dolorosas y costosas, elevando las cargas como lo hacen los atletas entrenados y los trabajadores especializados.

El levantador se coloca en posición estable, en cuclillas, con las piernas ligeramente separadas, y la carga cerca del cuerpo. Antes de levantar, la espalda se mantendrá recta, sosteniéndose así la columna vertebral mediante la tensión de los músculos de la espalda y vientre. Durante el levantamiento, en primer lugar se realiza una extensión de piernas, y después, se endereza la parte superior del cuerpo.

Técnica segura para el sostenimiento y transporte de cargas: El trabajo muscular para sostener el cuerpo cargado es tanto menor cuanto más derecho esté el cuerpo. En posición vertical, una persona puede transportar sin daño, a largas distancias, cargas correctamente colocadas.

El consumo de energía es mínimo si se transportan las cargas sobre los hombros empleando el método de balanza o yugo. Este consumo aumenta en un 10% para el transporte con los brazos a lo largo del cuerpo; en un 20% con la carga sobre la espalda; en un 40% con ella sobre las caderas, y en un 70% sobre el vientre.

Las reglas que se recomiendan para sujetar y transportar cargas de un modo seguro son:

- Llevar la carga manteniéndose derecho.
- Cargar simétricamente.
- Soportar la carga con el esqueleto.
- Aproximar la carga al cuerpo.
- Hacer rodar o deslizar la carga si es posible.
- Utilizar medios auxiliares (carros, carretillas, etc.).

Posición de las manos:

Para sujetar la carga de manera segura se deben emplear las palmas de las manos y las falanges de los dedos, ya que supone un menor esfuerzo que si se emplean solamente la punta de los dedos. En el caso de manipular cargas punzantes o cortantes se debe emplear siempre guantes de seguridad.

En la medida de lo posible los brazos deben trabajar a tracción simple, estirados, manteniendo la carga suspendida, sin elevarla.

Procurar que la carga no nos impida la visibilidad a la hora de realizar desplazamientos.

Los pies deben colocarse separados, uno de ellos más adelantado que el otro, apuntando en la dirección que se pretende ir, para evitar giros o torsiones del tronco que podrían ser peligrosos."

RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

El trabajo con pantallas de datos

En el sector hostelero la informática desempeña un papel muy importante, tanto en tareas de servicio directo al cliente (reservas, confección de facturas, etc.), como en tareas puramente administrativas.

El R.D. 488/1997, de 14 de abril, que regula el trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, establece inicialmente la obligatoriedad de realizar una valoración de los riesgos para la vista y los problemas físicos y de carga mental, así como el posible efecto combinado de los mismos.

La evaluación tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- Tiempo promedio de empleo diario del equipo.
- Tiempo máximo de atención continua a la pantalla requerido para la tarea habitual.
- Grado de atención que exija esa tarea.

En función de los resultados de esa valoración la empresa debe adoptar medidas para eliminar o reducir el riesgo. El R.D. facilita ciertas indicaciones acerca del equipo (pantalla, teclado, mesas y asiento), el entorno (espacio, iluminación, reflejos y deslumbramientos, ruido, calor y emisiones radioeléctricas) y sobre la interconexión ordenador/persona.

El trabajo con pantallas puede causar fatiga en los ojos, sobre todo cuando las condiciones de iluminación son defectuosas, o existen centelleos o brillos en la pantalla, etc. Los signos de fatiga suelen ser el lagrimeo, escozor en los ojos, hipersensibilidad a la luz, etc. y en muchos casos son consecuencias evitables empleando una iluminación ambiente conveniente.

RIESGOS PSICOSOCIALES

La carga de trabajo

Definiremos la carga de trabajo como el esfuerzo preciso para desarrollar la actividad laboral. Sin embargo se puede dar el caso que el esfuerzo requerido sobrepase la capacidad del trabajador, pudiendo generar sobrecargas, desgastes y fatiga.

La carga mental

Se define la carga mental como el nivel de actividad mental necesario para desarrollar nuestro trabajo.

Puede que el trabajo demande la realización de tareas simultáneas, niveles altos de concentración, o incluso tareas de memorización. Todas ellas son situaciones en las que se pueden dar niveles altos de carga mental.

Los factores que van a determinar la carga mental son tres:

- El tiempo, ya que su duración podría dificultar la realización de las tareas.

- La información, en función de la cantidad y complejidad de la misma y del número de decisiones a tomar.
- La atención, en función del nivel necesario para el desarrollo de la tarea y su duración continuada.

Pero no hay que olvidar que además de la tarea a realizar existen otros factores personales y ajenos al mundo al laboral e incluso los relativos a la organización de la empresa que inciden en la carga mental.



Finalmente, no todos los trabajadores cuentan con las mismas capacidades para enfrentarse a las demandas laborales.

La carga mental se evalúa mediante la valoración de:

- La cantidad y la calidad del trabajo realizado.
- Los aspectos fisiológicos.
- Los indicadores de comportamiento en el operario.

Es más conveniente realizar frecuentes pausas en el trabajo, por muy cortas que sean, que trabajar de forma ininterrumpida durante largos períodos de tiempo, aunque se disfrute de una pausa más prolongada.

La fatiga

Definimos la fatiga como la disminución de la capacidad física y mental de un trabajador, después de haber realizado una tarea durante un tiempo determinado.

Síntomas de la fatiga

Los síntomas de la fatiga incluyen cansancio, aburrimiento y falta de motivación ante el trabajo.

Cuando como consecuencia de su actividad laboral, y una vez hechas las pausas correspondientes, el trabajador se siente cansado y no se recupera con el descanso, podríamos considerar que

RIESGOS Y CONDICIONES DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

puede padecer fatiga, sobre todo si presenta los siguientes síntomas: dolores de cabeza, mareos, insomnio e irritabilidad.

Cómo prevenir la aparición de la fatiga

- Realizar pausas con la frecuencia y duración necesarias, en función de las características de la tarea (monotonía, rapidez, esfuerzo físico o mental, complejidad).
- Intentar reducir la carga de trabajo en el turno de noche, especialmente entre las 3 y las 6 de la madrugada, ya que entre estas horas es cuando es más difícil para el organismo mantener el nivel adecuado de vigilancia. Para recuperarse de la fatiga diaria es necesario dormir, con variaciones individuales, alrededor de unas 7 horas.
- Siempre que se introduzcan cambios tecnológicos en la empresa, deberá preverse un tiempo de adaptación para el trabajador.

El estrés

El estrés es una reacción del organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para hacer frente a una situación que se percibe como una amenaza, es la presión que sobre las personas ejercen factores externos relativos al ambiente físico y social que nos rodea. Todo el mundo está sometido en algún grado a cierto nivel de estrés, incluso podríamos decir que es bueno tener cierto nivel de estrés para poder afrontar diversas situaciones de la vida cotidiana.

Para que una situación sea considerada como estresante debe contener uno o más de los siguientes elementos:

- Novedad: una situación nueva que no se ha experimentado antes.
- Imprevisibilidad: una situación que no tenía forma de saber que se produciría.
- Amenaza para el EGO: la situación pone en cuestión la propia competencia como persona.
- Sensación de control: se percibe que hay poco o ningún control sobre la situación.

Cuantos más elementos contenga la situación mayor será el nivel de estrés que será capaz de generar.

Habitualmente convivimos con cierto nivel de estrés sin que aparezcan sus efectos nocivos, pero es cuando la presión del medio sobrepasa a la capacidad del sujeto para adaptarse aparecen los efectos indeseables del estrés; malhumor, irritabilidad, inquietud, nerviosismo, tristeza, angustia, ansiedad, depresión, e incluso enfermedades psicosomáticas; infarto, hipertensión, indigestión, úlcera gastroduodenal, diabetes, desarreglos premenstruales, impotencia, asma, tos, dificultades respiratorias, dolor de espalda o cuello, jaquecas, artritis, eczema, psoriasis, calvicie, etc., forman una lista extensa, aunque no completa, de las enfermedades relacionadas con el estrés.

Si no se controla, el estrés puede producir trastornos suficientemente graves como para obstaculizar las actividades cotidianas y favorecer, entre otras cosas, los accidentes laborales.

Los cambios demasiado numerosos o rápidos, provocan a menudo un estrés nocivo, como por ejemplo el fallecimiento de un ser querido, el alejamiento de un amigo, la separación matrimonial o el divorcio, etc. (...) Los problemas económicos, una enfermedad o un accidente, tanto de uno mismo como de un familiar; cambios familiares (embarazo, nuevas responsabilidades familiares, etc.) o la jubilación (tiempo libre y ocio forzoso, reducción de ingresos), pueden ser factores generadores de estrés. Y por supuesto también los problemas derivados del trabajo o un cambio de empleo pueden provocar situaciones de estrés.

Desde el punto de vista laboral podemos definir el estrés como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo asociada a su percepción negativa de falta de recursos para afrontar las demandas laborales de forma equilibrada con su desarrollo personal y laboral.

A los factores capaces de generar la respuesta de estrés se les denomina estresores y éstos en el ámbito laboral pueden clasificarse en tres grandes grupos:

- **Físicos:** determinadas condiciones higiénicas (contaminantes químicos, temperatura, ruido, iluminación inadecuadas) y de seguridad (orden y limpieza, máquinas en mal estado) de los puestos de trabajo son capaces de provocar la respuesta de estrés.
- **Personales:** determinadas características de las personas condicionan la respuesta de estrés hacia una aumento o su disminución (patrones de conducta: A, B y C, personalidad resistente, tolerancia a la frustración, etc.)
- **Organizacionales:** factores relativos a las condiciones psicosociales del trabajo pueden ser generadoras de estrés laboral:
 - Contenido del trabajo
 - Carga de trabajo
 - Relaciones interpersonales
 - Participación y control
 - Rol y funciones
 - Inestabilidad laboral
 - Desarrollo personal
 - Interacción casa-trabajo
 - Etc.

Como resultado del estrés excesivo pueden aparecer en el individuo distintos efectos sobre la salud como alteraciones emocionales (ansiedad y depresión), alteraciones cognitivas (memoria y razonamiento), alteraciones del comportamiento (alcohol y drogas) y alteraciones psicósomáticas (úlceras, dermatitis, etc.)

Y también el estrés produce efectos no deseados sobre la propia empresa como: aumentos de la siniestralidad, conflictos entre el personal, aumento del absentismo, baja productividad, etc.

Para manejar el estrés laboral, por tanto, será necesario establecer las mejoras a nivel organizativo necesarias en la empresa además de estar acompañadas por estrategias individuales que ayuden a las personas a mantener el estrés en los límites razonables:

- Establecer relaciones de apoyo social.
- Hacer ejercicio con regularidad: nadar, caminar, andar en bicicleta, correr...
- Planificar el trabajo: el estrés y la ansiedad aumentan cuando el trabajo parece no tener fin.
- Hacer pausas.
- Aprender a descansar.
- Ser positivo y realista.

EQUIPOS DE TRABAJO E INSTALACIONES

El R.D. 1215/1997, de 18 de julio, y sus modificaciones, establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. A los efectos de este Real Decreto se considera como equipo de trabajo cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo.

EQUIPOS DE TRABAJO

Herramientas manuales

El uso inadecuado de las herramientas manuales puede originar accidentes que son evitables si se tienen en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Es preciso utilizar útiles de buena calidad, correctamente diseñados, que tengan la dureza apropiada y los mangos o asas bien fijadas.
- Utilizar la herramienta adecuada a cada trabajo y sólo para el uso para el que ha sido diseñada. No usar, por ejemplo, los cuchillos como destornilladores como palancas, ni los alicates como martillo, etc.
- Antes de utilizar las herramientas hay que verificar su estado, que no esté astillado, filos romos, etc.
- Mantener las herramientas limpias y en buen estado. Si alguna de ellas no estuviera en buenas condiciones, hay que ponerlo en conocimiento del encargado para la que la sustituya o repare.
- Transportarlas de forma seguras en sus fundas para protegerse de los filos y las puntas.
- Cuando no se utilicen deben guardarse de forma ordenada y en lugares limpios y seguros.



Utensilios de corte

En relación con el empleo de cuchillos de mano o elementos de corte, hay que tener presente lo siguiente:

- Para escoger el utensilio de corte 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.
- Los cuchillos irán provistos de alguna moldura en su mango, de forma que eviten que la mano pueda deslizarse hasta la hoja de corte.
- No se emplearán cuchillos que tengan los mangos astillados, rajados o su hoja y mango deficientemente unidos.
- Los cuchillos se transportarán en estuches o fundas y nunca desnudos y en los bolsillos de trabajo.
- Es conveniente emplear guantes y mandiles de malla para proteger las manos, los brazos y el cuerpo.
- No se dejarán los cuchillos abandonados en lugares donde puedan caerse o tropezar con ellos. Cuando no se empleen, se guardarán con las hojas protegidas.
- Los cuchillos y utensilios de corte necesitan ser afilados periódicamente.

Máquinas y equipos especiales

Dependiendo de su actividad y función y tamaño, los establecimientos emplean diversas máquinas y aparatos tales como:

- Máquinas de cocina: picadora de carne, cortadora de pan, cortadora de embutido, molinillo de café, peladora de patatas, lavaverduras, amasadoras, etc.
- Máquinas de lavandería: lavadoras, secadoras, calandras, planchas eléctricas.

Algunas medidas generales de seguridad sobre estos equipos son las siguientes:

Deben darse instrucciones a los trabajadores sobre el correcto manejo de las máquinas, de los elementos de protección de que disponen y de los equipos de protección personal a emplear.

Como la mayor parte de las máquinas tienen elementos y movimientos giratorios, debe de ir anclados al suelo o a la mesa de trabajo para evitar que durante su uso puedan desplazarse lateralmente.

Los equipos con motores eléctricos deben disponer de algún dispositivo de seguridad (interruptor magnetotérmico, diferencial o fusibles) que limiten las consecuencias de un posible funcionamiento incorrecto del equipo. Las tomas de corriente dispondrán de toma de tierra.

EQUIPOS DE TRABAJO E INSTALACIONES

También deben disponer de protectores en las zonas que presenten riesgos de atrapamiento por giro de elementos, así como de pantallas para proteger contra proyecciones de sólidos o de fluidos. La eliminación del protector o de la pantalla deberá parar automáticamente la máquina.

Cuando deba realizarse operaciones de limpieza, se deberá apagar la máquina o desconectar la clavija de enchufe.

INSTALACIONES

Instalaciones eléctricas

Las características, forma de utilización y mantenimiento de las instalaciones eléctricas en los lugares de trabajo, así como las técnicas y procedimientos para trabajar en ellas, con ellas y en sus proximidades, están reguladas por el R.D. 614/2001, de 8 de junio.

La seguridad del personal depende en primera instancia de la adecuada elección, en cuanto a calidad, del material electromecánico, en función de las condiciones de utilización.

La mayoría de las máquinas electromecánicas utilizadas en el sector pertenecen a la clase II. Las intensidades de corriente más frecuentemente utilizadas varían desde algunos amperios para las aspiradoras portátiles, hasta 60 ó 70 amperios para las grandes máquinas estáticas, por ejemplo, los motores de los ascensores.

Para el empleo de las máquinas eléctricas deberán seguirse las siguientes recomendaciones:

Antes de la conexión

Debe comprobarse siempre:

- El estado del cable de alimentación (daños en el aislamiento).
- Las aberturas de ventilación de la máquina, que estarán perfectamente despejadas.
- El estado de la toma de corriente y del interruptor.
- La correcta elección y buen estado del prolongador (número de hilos y daños en el aislamiento).

Conexión

Las máquinas se conectarán a un cuadro eléctrico que disponga como mínimo de un interruptor diferencial de alta sensibilidad y de dispositivos de protección contra sobre intensidades (interruptores automáticos o fusibles).

Durante el trabajo hay que advertir al encargado de la aparición de:

- Chispas y arcos eléctricos.
- Sensación de descarga.

- Olores extraños.
- Calentamiento anormal de la máquina.

Las máquinas que presenten o produzcan efectos como los descritos deben ser sustituidas.

En muchas ocasiones, en las tareas de cocina, se utilizan equipos de trabajo que funcionan con energía eléctrica teniendo las manos, pies o la ropa húmedos, lo cual supone un riesgo de recibir descargas eléctricas.



Las posibles situaciones o elementos que pueden provocar descargas son:

- Líquidos cerca de cuadros eléctricos.
- Conexiones inadecuadas.
- Enchufes rotos o cerca de fregaderos.
- Cables deteriorados.
- Etc.

Se pueden considerar las siguientes recomendaciones:

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y de paso.
- Comprobar el estado de cables, enchufes, y aparatos eléctricos.
- Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.
- No sobrecargar la instalación eléctrica.

EQUIPOS DE TRABAJO E INSTALACIONES

- Evitar el uso de ladrones (conectores múltiples).
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- Desconectar los equipos antes de limpiarlos o de cambiar algún componente (cuchillas, filtros...)
- No tirar del cable para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Mantener limpios de grasa los enchufes y bases de enchufe
- Al terminar la jornada, desconectar todos los aparatos eléctricos de la red.
- Etc.



Otras instalaciones

El sector hostelero emplea un gran número de elementos e instalaciones técnicas, como:

- Instalaciones frigoríficas.
- Instalaciones de calefacción, climatización y agua caliente sanitaria.
- Aparatos de elevación.
- Instalaciones de protección contra incendios.
- Instalaciones térmicas.
- Recipientes a presión.
- Instalaciones de almacenamiento de combustibles gaseosos o líquidos.
- Redes de distribución de combustibles.

Es una medida de seguridad importante, así como una exigencia normativa, que el funcionamiento, mantenimiento y revisiones de todos esos elementos e instalaciones se realice de acuerdo con lo dispuesto en los Reglamentos correspondientes.

EMPLEO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores, que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

Esto dice el R.D. 773/1997, de 30 de mayo, que establece, en el marco de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección personal.

Tiene que quedar claro que los Equipos de Protección Individual (EPI) deben constituir el último recurso contra el riesgo, ya que, por sus propias características, los EPI no eliminan el peligro; solo establecen una barrera protectora entre el operario y el accidente. De manera que, como dice el R.D. 773/1997, sólo deben ser utilizados después de haber adoptado las adecuadas medidas organizativas o técnicas de protección de maquinaria, equipos e instalaciones, tendentes a eliminar o reducir el riesgo en su origen.

Los equipos de protección personal están diseñados para proteger diferentes partes del cuerpo, incluyendo los ojos, la cara, la cabeza, las manos, los pies y los oídos.

Después de realizar una evaluación del peligro, se seleccionará el EPI más adecuado.

Recogemos aquí, de modo no exhaustivo, los equipos de protección individual de empleo obligatorio o recomendado en las operaciones más comunes.

PROTECCIÓN DE LAS MANOS Y DE LOS BRAZOS

Los guantes de seguridad protegen las manos al manipular materiales y herramientas, contra golpes, heridas, cortes, calor, frío, corriente eléctrica y contacto con sustancias agresivas.

Para las operaciones de corte y preparación de alimentos (carnes, embutido, pescado, etc.), se emplearán guantes de malla metálica, con protecciones móviles para los antebrazos. Cuando sea necesario, el tórax y el vientre también se protegerán con mandiles de malla metálica.

Si hay que manejar objetos cortantes como latas abiertas o envase de vidrios rotos, etc., o punzantes como cables, etc., se usarán guantes o manoplas muy resistentes.

Cuando se trabaje con objetos o materias calientes, se emplearán guantes con aislamiento térmico para disminuir los efectos del calor y evitar quemaduras.

Manejando sustancias corrosivas o irritantes se utilizarán guantes apropiados. No todos los guantes de protección química protegen contra las mismas sustancias.

Es peligroso usar guantes cuando se está trabajando con maquinaria con partes descubiertas en movimiento (taladros, etc.) porque pueden engancharse.

Cuando sea preciso proteger los brazos contra los riesgos citados, los guantes serán largos, o estarán complementados con falsas mangas del mismo material.

EMPLEO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

PROTECCIÓN DE LA CABEZA

El casco de seguridad protege la cabeza contra caídas de objetos, golpes, proyección violenta de objetos y contactos eléctricos.

Cuando se está expuesto a caídas de objetos, proyecciones de materiales, golpes, etc., se llevará casco de seguridad suficientemente resistente y, al mismo tiempo, ligero.

En el caso de trabajadores expuestos a peligros eléctricos, los cascos serán aislantes y su aislamiento comprobado periódicamente.

Es importante que el casco lleve el atalaje adecuado para que absorba la fuerza del impacto de los objetos que caen sobre él.

Cuando se trabaja donde hay mecanismos que giran se llevarán gorras, cofias o pañuelos que impidan que el cabello pueda ser atrapado.

PROTECCIÓN DE LOS OJOS Y DE LA CARA

Las gafas y las pantallas de seguridad protegen los ojos y la cara contra las proyecciones de partículas, choques de objetos, polvo y salpicaduras de sustancias agresivas.

En todos los trabajos donde puedan saltar fragmentos de materiales, proyecciones de líquidos calientes, corrosivos, radiaciones, etc., se utilizará la protección adecuada como pantallas o protección ocular.

En las operaciones de rebabado se protegerán los ojos con gafas apropiadas de seguridad. Los soldadores y otros trabajadores expuestos a radiaciones llevarán protección ocular o pantallas con filtros apropiados. Para picar la escoria del cordón de soldadura, se utilizará protección ocular contra impactos.

Cuando se manejan sustancias químicas se utilizarán pantallas o protección ocular específica.

PROTECCIÓN DE LOS PIES Y DE LAS PIERNAS

Las lesiones en los pies pueden ser tan graves, como para que se produzcan incapacidades totales y permanentes.

Para evitar lesiones en los pies por caída de materiales pesados, así como atrapamientos, se llevará calzado de seguridad reforzado.

En los trabajos donde existe riesgo de pinchazos por clavos u objetos punzantes, se usarán plantillas apropiadas de acero flexible.

Trabajando con materiales corrosivos o calientes, se protegerán los pies y las piernas con calzado apropiado y polainas de cuero curtido, caucho, o tejido ignífugo. Siempre que las condiciones de trabajo lo requieran, las suelas serán antideslizantes.

Cuando sea preciso proteger las piernas, se usará calzado de seguridad de caña alta o polainas complementarias del material adecuado a cada riesgo.

PROTECCIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Cuando existan cantidades excesivas de elementos nocivos o deficiencia de oxígeno en la atmósfera, se protegerá el aparato respiratorio.

Ajustada a la boca y a la nariz, la mascarilla protege las vías respiratorias contra polvo, humos, gases y vapores que pueden ser tóxicos, corrosivos o irritantes.

No todas las mascarillas protegen contra cualquier tipo de contaminante químico. Para cada caso existe una mascarilla o equipo de protección respiratoria idóneo, que se elegirá cuidadosamente.



EMPLEO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

PROTECCIÓN DE LOS OÍDOS

La pérdida de audición es una lesión muy común en el trabajo que, a menudo, es ignorada porque se produce de forma gradual debido a que los niveles de ruidos elevados pueden ocasionar daños sin causar dolor.

Se necesita proteger los oídos cuando:

- Existen señales o avisos que indican que se requiere protección auditiva.
- El ruido existente en el trabajo resulta irritante.
- El nivel de sonido alcanza los 85 dB(A) o más, o cuando hay ruidos de impacto de 137 dB(C).
- Se tiene que levantar la voz para que alguien que está a menos de un metro de distancia pueda escucharnos.

Los protectores auditivos ajustados correctamente protegen los oídos en los trabajos con alto nivel de ruido. Los protectores pueden ser de dos tipos: tapones y orejeras.

Los tapones ofrecen una buena protección y los más efectivos son los de espuma que se ajustan en el canal auditivo.

Las orejeras se ajustan a la cabeza alrededor del oído. Aunque pueda parecer que ofrecen mayor protección que los tapones, su efectividad depende, lógicamente, de la hermeticidad que son capaces de conseguir en el punto de unión con la cabeza del usuario.

Cuando sea necesario, y aún en ausencia de ruidos, los oídos también se protegerán contra la introducción de chispas, salpicaduras de sustancias calientes o corrosivas y de otras proyecciones.

SISTEMAS ANTICAÍDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Cuando se realicen trabajos a más de dos metros de altura sin una protección colectiva adecuada, es fundamental el uso de un sistema anticaídas, incluso para realizar tareas de corta duración.

Cada vez que se utilice este tipo de EPI, se comprobará el estado del arnés y elementos de conexión, y se utilizará el punto de anclaje seguro.



ASEPEYO

www.asepeyo.es



Síguenos en:

