



Prevención de
riesgos en la

HOSTELERÍA: PERSONAL DE COCINA



ASEPEYO

Esta publicación, en el marco del Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social, está dirigida fundamentalmente a mandos intermedios de las empresas como ayuda en su labor diaria de velar por la seguridad y salud de sus equipos de trabajo.

El **personal de cocina** se encarga de tareas tan diferentes como la preparación de comidas o el control del almacén y las cámaras frigoríficas, además de hacerlo en condiciones adversas: calor, aparatos peligrosos, productos químicos...

La cocina es un lugar donde existen numerosos riesgos laborales que pueden estar causados por factores como el manejo de máquinas y herramientas o la utilización de productos peligrosos.



Caídas al mismo nivel

Motivadas por suelos sucios o resbaladizos y por obstáculos.

Para evitar las caídas:

- La cocina debe contar con suelos antideslizantes.
- Limpieza periódica de la cocina para eliminar la grasa y la suciedad.
- Usaremos calzado cómodo, que sujete bien el pie y con suela antideslizante.
- Evitaremos correr.



Caídas a distinto nivel

Provocadas por subirse a elementos poco seguros e inestables como cajas, mesas o escaleras en mal estado.

Para prevenir este tipo de caídas:

- No subiremos a elementos inestables o inadecuados.
- Usar siempre, y de forma correcta, escaleras de mano en perfecto estado.
- Las escaleras tendrán tacos de goma antideslizantes en la parte inferior.
- No situaremos siempre frente a la escalera y sujetándola con ambas manos.

Riesgos principales



Cortes y heridas

La exposición a objetos cortantes o punzantes, como cuchillos o latas, es uno de los principales riesgos para este personal, ya que pueden sufrir cortes o amputaciones en las manos.

Para su prevención:

- Recoger los trozos rotos de objetos de cristal o similar con los equipos de limpieza adecuados y nunca con las manos, además de desecharlos envueltos en alguna protección como papel o cartón.
- Las herramientas manuales de corte (cuchillos) deben tener mangos antideslizantes y protecciones en los extremos.
- Los cuchillos se guardarán en lugares habilitados para ello, o bien en sus fundas.
- Los cuchillos deberán tener el adecuado mantenimiento.
- Usar los Equipos de Protección Individual adecuados: guantes y mandiles de malla metálica, gafas de seguridad u otros similares, en operaciones tales como el corte de piezas cárnicas o la limpieza de pescado.

Otro riesgo relevante para el personal de cocina, es el derivado del uso de máquinas como las batidoras, cortadoras de fiambre o picadoras, cuando son manipuladas de forma inadecuada, ya que pueden producir atrapamientos, cortes y amputaciones.

Para su prevención:

- Comprar máquinas y utensilios seguros, con el marcado CE
- Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Utilizar los medios de protección apropiados.
- Desconectando las máquinas siempre en operaciones de limpieza o en caso de avería.



Quemaduras

Las quemaduras por la exposición a líquidos u objetos calientes, a altas temperaturas o a llama viva son otro efecto no deseado de la actividad laboral del personal de cocina.

Las medidas de prevención son:

- No llenaremos los recipientes hasta arriba.
- Introduciremos progresivamente los alimentos, sin dejarlos caer, en el aceite para freír o los recipientes de cocción.
- Orientaremos los mangos de las sartenes para que no estorben ni vuelquen.
- Utilizaremos guantes térmicos para abrir la puerta del horno o mover recipientes calientes.
- Limpiaremos los equipos cuando estén fríos, alejando del fuego los productos inflamables.

Riesgos principales



Sobreesfuerzos

Ocasionados por el manejo inadecuado de cargas de volumen y peso variable, como ocurre con los carros, y por las posturas forzadas.

La prevención se basa en:

- Usar las técnicas seguras de manejo y levantamiento de cargas.
- Usar medios mecánicos de transporte, con preferencia al transporte manual.
- Evitaremos los movimientos bruscos y las posturas mantenidas durante mucho tiempo.
- El ejercicio físico contribuye a la prevención de dolores musculoesqueléticos.



Incendios

En la cocina se manejan llamas abiertas, combustibles gaseosos y sustancias fácilmente combustibles, como aceites y grasas.

Las medidas preventivas son:

- Evitar que el líquido de las cacerolas esté próximo al borde.
- Limpiar regularmente los filtros de la campana de extracción.
- Desconectar el extractor de humos en caso de fuego.
- Cubrir sartenes o freidoras con tapa metálica.
- Cerrar el gas y las llaves de paso, inclusive la general, al finalizar la jornada.

Al limpiar aparatos conectados, el uso de equipos en estado deficiente o la presencia de agua y humedad en las proximidades de las conexiones eléctricas.

Contactos eléctricos

Al limpiar aparatos conectados, el uso de equipos en estado deficiente o la presencia de agua y humedad en las proximidades de las conexiones eléctricas.

Prevención:

- Conservación de equipos, enchufes y cables en perfecto estado.
- Desenchufar los aparatos de la red eléctrica durante la limpieza.
- Evitar que el agua y la electricidad entren en contacto.



© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151. R6E17098. Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países. Fotografías portada www.istockphoto.com: vgajic

Plan general
de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2015



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

Más información en...



prevencion.asepeyo.es



900 151 002