



RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN LA GASTRONOMÍA

Eduardo Peccioloni



**Instituto Hotelero Gastronómico
de Higiene Seguridad y Medicina del Trabajo.
PROTECCIÓN PARA EL TRABAJADOR**



Unión de Trabajadores del Turismo, Hoteleros y
Gastronómicos de la República Argentina

PROTECCIÓN PARA EL TRABAJADOR



José Luis Barrionuevo
Secretario General UTHGRA



Argentino Genairo
Secretario de Capacitación y
Form. Profesional UTHGRA



**INSTITUTO HOTELERO
GASTRONÓMICO**
DE HIGIENE, AMBIENTE,
SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

PROTECCIÓN PARA EL TRABAJADOR

UNIÓN DE TRABAJADORES DEL TURISMO HOTELEROS Y
GASTRONÓMICOS DE LA REPÚBLICA ARGENTINA

U.T.H.G.R.A.

**RECOMENDACIONES
DE SEGURIDAD
EN LA GASTRONOMIA**

Eduardo Peccioloni

Segunda edición
2.500 ejemplares

Impreso en CITOMAIL S.R.L.
Tel./Fax: (011) 4925-0302
Buenos Aires - Argentina - Febrero 2012

ISBN 987-22433-0-1

Reservados todos los derechos.
Queda rigurosamente prohibida,
sin la autorización escrita de los
titulares del copyright, bajo las
sanciones establecidas en las leyes,
la reproducción parcial o total de esta
obra por cualquier medio o procedimiento,
incluidos la reprografía y el tratamiento
informático.



UNIÓN DE TRABAJADORES DEL TURISMO, HOTELEROS
Y GASTRONÓMICOS DE LA REPÚBLICA ARGENTINA

PRÓLOGO

Nuestros padres y nuestros abuelos decían siempre; “Mas vale prevenir que curar”.

Cuando era muy joven no alcanzaba a comprender la importancia y la trascendencia de esa frase. Pero pasado el tiempo me fui dando cuenta que gran verdad encierran esas cinco palabras.

Hoy como responsable máximo de la Unión de Trabajadores del Turismo, Hoteleros y Gastronómicos de la República Argentina, tengo el honor y el orgullo de presentar esta publicación, que refleja nuestras experiencias como trabajadores en temas de seguridad, y que el Ing. Peccioloni ha sabido darles forma y contenido práctico.

Vaya también mi reconocimiento a la Secretaría de Capacitación y Formación Profesional de nuestra Organización y al Instituto Argentino de Seguridad, sin cuyos aportes esta obra no hubiese podido concretarse.

Vale la oportunidad para señalar una vez más, que hoy el sindicalismo excede el marco de lo meramente salarial, para extenderse a todos aquellos aspectos que hacen al crecimiento profesional y humano de los trabajadores.

Por eso nos preocupa la salud, la seguridad, la formación y la dignidad de los trabajadores.

En lo que específicamente hace a la prevención en los riesgos del trabajo, los accidentes y enfermedades profesionales son acontecimientos evitables y como tales deben ser tratados mediante acciones preventivas, en la mayoría de los casos de fácil ejecución y alta eficacia.

Somos concientes que estos desgraciados acontecimientos no solo afectan al trabajador, sino también a todo su grupo familiar, que sufre con él la pérdida de su capacidad laboral, transitoria o permanente, y en los casos de muerte, pierden a su principal sostén.

También somos concientes que lograr adecuados niveles de seguridad laboral, no depende solo de los trabajadores, sino también, de que el sector empresario aporte su cuota de esfuerzo y responsabilidad.

Esta es la razón por la cual esta obra contiene recomendaciones útiles y prácticas para los propietarios y/o gerentes que conducen los establecimientos gastronómicos.

En tal sentido exhortamos tanto al sector empresario, como al sector oficial que también se encuentra involucrado en esta problemática, a seguir aportando sus esfuerzos para mejorar día a día los niveles de seguridad en los lugares de trabajo, camino en el que permanentemente encontrarán a nuestra Organización comprometida en el logro de ese objetivo.

Es precisamente ese compromiso el que recientemente nos llevó a crear, dentro del ámbito de la Secretaría antes mencionada, el Instituto Hotelero Gastronómico de Higiene, Ambiente, Seguridad y Medicina del Trabajo, a fin de brindar un marco institucional al tratamiento de los múltiples problemas que la actual complejidad del mundo del trabajo plantea en el ámbito de la prevención de riesgos laborales.

Creemos que esta obra es un real aporte a la prevención de los riesgos del trabajo en la industria gastronómica, por ello la ponemos a disposición de todos aquellos trabajadores, empresarios, profesionales, educadores y funcionarios vinculados al sector, como parte de nuestros esfuerzos por mejorar las condiciones de seguridad de esta importante rama de la actividad.



Si con este trabajo, logramos contribuir a preservar la salud, la vida, y la capacidad laboral de los trabajadores gastronómicos y porque no, preservar los bienes e instalaciones que ellos usan para desarrollar sus tareas diarias, habremos cumplido nuestro objetivo, y ello nos incentivará para encarar otras acciones que como la presente y las que permanentemente venimos desarrollando en el área de nuestras incumbencias, tienen como objetivo mejorar las condiciones de trabajo y la calidad de vida de los que diariamente aportan su esfuerzo para brindar a la sociedad mas y mejores servicios.

José Luis Barrionuevo

Secretario General
UTHGRA



INSTITUTO HOTELERO GASTRONÓMICO
DE HIGIENE, AMBIENTE, SEGURIDAD Y MEDICINA DEL TRABAJO

PRÓLOGO

Como representante de la Secretaría de Capacitación y Formación Profesional de la UTHGRA, es un honor para mí presentar la 2ª edición del libro **“Recomendaciones de Seguridad en la Gastronomía”**. Para todos aquellos que sufrimos en carne propia la desprotección del trabajador en sus diversas formas, nos llena de alegría y orgullo poder realizar este aporte que permanecerá en la historia de nuestra Organización Sindical.

Desde hace muchos años, nuestra Organización viene bregando por una efectiva prevención de los riesgos del trabajo, hasta haber decidido recientemente la creación del INSTITUTO HOTELERO GASTRONÓMICO DE HIGIENE, AMBIENTE, SEGURIDAD Y MEDICINA LABORAL (IHG), cuya finalidad es la de brindar un marco institucional propicio para la investigación, la concientización y la materialización de medidas concretas, capaces de evitar accidentes laborales y enfermedades profesionales, en el ámbito del turismo, de la gastronomía, y de la hotelería, derivados de prácticas inseguras y/o ambientes carentes de las condiciones necesarias para preservar la salud de los trabajadores.

Entre las múltiples actividades que dicho Instituto desarrolla para alcanzar sus objetivos, el lanzamiento de esta segunda edición del libro **“Recomendaciones de Seguridad en la Gastronomía”**, constituye un logro importante y un paso más en la dirección señalada.

Como en su primera edición, se han mantenido las características básicas que le confieren a la obra el carácter de un verdadero manual práctico, destinado a trabajadores y empresarios, con el propósito de servir de ayuda para hacer frente a los riesgos más comunes que suelen presentarse en los propios lugares de trabajo.

Prevenir accidentes laborales y enfermedades profesionales es una tarea de largo aliento, que requiere el involucramiento coordinado de todos los que de una u otra forma se encuentran involucrados en estos desgraciados eventos, como ser los trabajadores, que obviamente son los que llevan la peor parte, los empresarios que deben asegurar la seguridad en los lugares de trabajo y el Estado, al que le cabe la responsabilidad de generar el marco legal necesario para garantizar las condiciones adecuadas de higiene y seguridad en el ámbito laboral.

Precisamente la finalidad de esta obra apunta a facilitar el logro de ese objetivo, para lo cual esta edición respecto de la primera, fue reestructurada, ampliada y actualizada, destacándose por el uso de un lenguaje sencillo y coloquial alejado de todo tecnicismo innecesario, con el fin de hacer más amigable su lectura y facilitar la comprensión de aquellos conceptos básicos e indispensables para lograr conductas y condiciones seguras en el ámbito laboral.

Salvar vidas y preservar la salud de nuestros trabajadores, justifican cualquier esfuerzo y como Organización Sindical estamos dispuestos y comprometidos a realizar todos los que sean necesarios para lograr esas metas y si es posible, contribuir a difundir la práctica de la prevención de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales en otros ámbitos laborales, ya que el objetivo final es lograr que el mundo del trabajo sea cada día más seguro y pueda brindar al trabajador un marco saludable y adecuado para su desarrollo profesional y humano.

Argentino Geneiro

Secretario de Capacitación y Formación Profesional
Presidente del IHG





PRÓLOGO DE LA PRIMER EDICIÓN

La Seguridad e Higiene en el Trabajo está dirigida a lograr y mantener, el mejor y más seguro estado de las condiciones y del medio ambiente, en el que los Empleadores y Trabajadores, organizan y desarrollan las actividades laborales, incluyendo además, los procedimientos y actitudes, contribuyentes a preservar la salud y la vida, que son, sin lugar a dudas, los valores insustituibles de la persona humana.

El Instituto Argentino de Seguridad, como entidad civil, sin fines de lucro, mantiene inalterable estos principios que rigen su accionar técnico y educativo, desde su creación en el año 1940 y expresa su satisfacción, al auspiciar el presente emprendimiento bibliográfico, de carácter recomen-datorio, que reúne la experiencia y el conocimiento de Eduardo Peccioloni, profesional de la ingeniería, especialista en Higiene y Seguridad y el respaldo de la Unión de Trabajadores del Turismo, Hoteleros y Gastronómicos de la República Argentina, que lo produce y edita, poniéndose a la vanguardia de la actividad gremial, en materia de prevención de riesgos, apoyando los objetivos de la legislación vigente y efectuando un verdadero aporte para la prevención de accidentes del trabajo.

La prevención es una tarea permanente, porque se antepone al infortunio y al accidente, que es un permanente y no deseado acompañante del destino de los hombres. Sólo mejorando en forma continua las condiciones de trabajo, los procedimientos operativos y las conductas, y desarrollando continuamente una acción técnica y docente que modifique los sistemas y los desempeños, será posible controlar los riesgos en la actividad laboral y lograr sistemática y metodológicamente el estado libre de contingencias, que significa la SEGURIDAD. Y está demostrado que por el camino de la prevención y de la mejora continua, la Seguridad es posible y el Riesgo Cero y el Cero Accidente, son alcanzables.

Los hombres y mujeres de la Gastronomía, reciben con estas Recomendaciones de Seguridad, la orientación específica para realizar las tareas, aplicando sus capacidades en una rutina donde el Prever para Prevenir, forme parte de la conducta diaria y se incorpore a la propia personalidad, manifestándose en todo momento y en cualquier lugar y nivel de desempeño.

Lic. Jorge Alfredo Cutuli

Presidente del Instituto
Argentino de Seguridad.





Introducción

Los índices de accidentes de trabajo se han mantenido persistentemente altos a lo largo de la última década. Las estadísticas más recientes demuestran que muchas personas pierden la vida en el trabajo cada año y un número mucho mayor se lesiona. Además del sufrimiento humano, existe un impacto económico.

Las personas, las empresas y la sociedad, todos pagan el precio. Por lo tanto, es imprescindible estar alerta para combatir los riesgos de accidentes.

La noticia positiva es que los detallados análisis a corto y largo plazo, han revelado las causas y la incidencia de estos riesgos y, lo que es más importante, indican que poderosas medidas de prevención influirían positivamente. El reto consiste en garantizar que esta información y las buenas prácticas se difundan y sean adoptadas lo más ampliamente posible.

El objeto de este libro es en primer lugar, ayudar a los trabajadores, a los empleadores y a las organizaciones sindicales, a conocer la relación

entre nuestra salud y nuestro trabajo y a entender cómo podemos beneficiarnos con ese conocimiento, proponiendo los posibles cambios y soluciones, para evitar accidentes y enfermedades profesionales.

Para cumplir con estos objetivos, debemos previamente aludir a una cuestión que no es sencilla: el concepto de SALUD.

Cada uno tiene sobre esto su propia idea, dependiendo de su situación:

- Para el trabajador; salud es la condición de su cuerpo que le permite trabajar y ganarse la vida.
- Para un rentista; estar sano es poder gozar de sus actividades sociales.
- Para el médico; está sano todo aquel que no está enfermo.

Este criterio por "exclusión" es el que generalmente predomina en la gente; no se define la salud por lo que es, sino por lo que no es.

Siendo el trabajo inseparable del hombre y la salud la reserva con que cuentan los trabajadores, la investigación de la salud puede y debe hacerse a partir de nuestra propia experiencia. La salud, condición indispensable para poder trabajar, puede perderse precisamente en el trabajo.

Los costos de los procesos productivos en este aspecto, más inmediatos y manifiestos algunos, más solapados otros, expresan la consecuencia de la forma en que se trabaja, pero estos daños a la salud no son una consecuencia "natural" e inevitable del trabajo.



Los estudios que se realizan sobre el tema, no sólo deben servir para conocer el panorama, de la accidentología en el ámbito laboral, sino también, para poder mejorar las condiciones de trabajo, planeando

acciones que reduzcan los accidentes y enfermedades profesionales, y haciendo que los trabajadores se transformen en agentes activos de la preservación de su salud.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un "estado de completo bienestar físico, mental y social". Esto es más bien un ideal, un objetivo a alcanzar, un equilibrio que depende de múltiples condiciones.

Es una noción dinámica: la salud no es una condición estable, fija, sino una permanente actividad como es la vida misma.



Entre los factores fundamentales de este equilibrio, están las relaciones del trabajador con las condiciones de trabajo, no sólo con los "riesgos" y el ambiente. La salud no es un problema individual de cada trabajador: es un problema de todos.

En general, cada uno de nosotros cree que eso que nos está pasando nos ocurre solamente a nosotros, porque nuestro cuerpo es débil, porque tenemos "mala suerte", porque el sufrimiento es una cuestión inseparable de la tarea, un "gaje del oficio", etc. Por eso nos resignamos a padecer a solas, a veces con vergüenza, con miedo de perder el trabajo (a lo que ayudan las nuevas relaciones laborales que plantean la flexibilidad laboral y la precarización del empleo) y ocultamos nuestro mal. Pero si estudiamos los problemas de la salud laboral en forma grupal, los trabajadores descubrimos algo nuevo para nosotros: nuestros problemas son compartidos por muchos, tal vez por todos los que trabajan en una misma área y esas enfermedades y sufrimientos no son el precio exigible por tener trabajo y cobrar un sueldo.

Casi todos estos daños y riesgos pueden evitarse y sobre todo disminuirse: para esto hacen falta la voluntad y la decisión.

Pero para efectivizar esa voluntad, es imprescindible que los trabajadores, los empleadores y sus representantes conozcan los problemas más comunes del área.

La salud laboral se construye en un medio ambiente de trabajo adecuado, con condiciones de trabajo justas, donde los trabajadores puedan desarrollar una actividad con dignidad y donde sea posible su participación para la mejora de las condiciones de salud y seguridad.

El trabajo puede considerarse una fuente de salud porque con él las personas conseguimos una serie de aspectos positivos y favorables para mantenernos activos y saludables. Por ejemplo, con el salario que se percibe se pueden adquirir los bienes necesarios para la manutención y bienestar general. En el trabajo las personas desarrollan una actividad física y mental que revitaliza el organismo al mantenerlo activo y despierto. Mediante el trabajo también se desarrollan y activan las relaciones sociales con otras personas a través de la cooperación necesaria para realizar las tareas y finalmente el trabajo permite el aumento de la autoestima porque permite a las personas sentirse útiles a la sociedad.

No obstante, la forma y las condiciones en que se trabaja, pueden causar diferentes daños a la salud, ya sea de tipo psíquico, físico o emocional, según sean las condiciones sociales y materiales donde se realice el trabajo.

Para prevenir los daños a la salud ocasionados durante el trabajo, y para estudiar otras cuestiones laborales, fue creada la Organización Internacional del Trabajo (OIT), que es hoy día el principal organismo internacional encargado de la mejora permanente de las condiciones de trabajo, mediante convenios que se firman en sus conferencias anuales y de velar por el cumplimiento de las directivas que emanan de ellos. La (OIT) es un organismo especializado de las Naciones Unidas de composición tripartita que reúne a representantes de los gobiernos, de los empleadores y de los trabajadores de sus Estados miembros, con el fin de emprender acciones conjuntas destinadas a promover el trabajo decente en todo el mundo.



CAPITULO I

Accidente de Trabajo - Concepto

El concepto de accidente de trabajo ha ido variando a medida que se produjeron a través del tiempo, los cambios tecnológicos por todos conocidos.

Es así como Heinrich, en 1959, define accidente de trabajo como *“un evento no planeado ni controlado, en el cual la acción, o reacción de un objeto, sustancia, persona o radiación, resulta en lesión o una probabilidad de lesión”*.

Blake separa el concepto de accidente del de lesión, para él, *“Es una secuencia no planeada ni buscada, que interfiere o interrumpe la actividad laboral”*.

Johnson define accidente como *“Una transferencia indeseada de energía o una interferencia a una transferencia deseada, debido a la falta de barreras o controles que producen lesiones, pérdidas de bienes o inter-*

fieren en procesos, todo precedido de secuencia de errores de planeamiento y operación los cuales no se adaptan a cambios en factores físicos o humanos. Producen condiciones y/o actos inseguros, provenientes del riesgo de la actividad, que interrumpen o degradan la misma”.

Según la Ley de RIESGOS DEL TRABAJO (N° 24557) el Capítulo III - Art 6° define a los accidentes de trabajo de la siguiente forma: “se llama accidente de trabajo a todo acontecimiento súbito y violento ocurrido por el hecho o en ocasión del trabajo, o en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar del trabajo, siempre y cuando el damnificado no hubiere interrumpido o alterado dicho trayecto por causas ajenas al trabajo”. ...



Este trayecto puede ser variado por el trabajador bajo determinadas circunstancias

Para la ley, el trabajador podrá declarar por escrito ante el empleador, y éste dentro de las 72 hs ante el asegurador, que el itinere se modifica por razones de estudio, concurrencia a otro empleo o atención de familiar directo enfermo y no conviviente, debiendo presentar el pertinente certificado a requerimiento del empleador, dentro de los tres días hábiles de requerido”...

Están excluidos de esta ley los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales causados por dolo del trabajador o por fuerza mayor extraña al trabajo.



CAPITULO II

Enfermedad Profesional - Concepto

La noción de enfermedad profesional se origina en la necesidad de distinguir las enfermedades que afectan a las personas por causas ajenas al trabajo, de aquellas que son el resultado directo de la forma y/o de las condiciones en que las personas realizan sus tareas. Esta diferenciación es importante, porque las enfermedades profesionales generan derechos y responsabilidades específicas.

Se entiende por enfermedad profesional todo estado patológico que sobrevenga como consecuencia obligada de la clase de trabajo que desempeña el trabajador o del medio en que se ha visto obligado a trabajar, bien sea determinado por agentes físicos, químicos o biológicos.

Se consideran enfermedades profesionales aquellas que están incluidas en el listado de enfermedades profesionales elaborado y revisado anualmente por el Poder Ejecutivo Nacional.

Entre los factores que determinan las enfermedades profesionales tenemos:

- **Variabilidad biológica;** en relación a un mismo riesgo o condición patógena laboral, no todos enferman y los que enferman no lo hacen todos al mismo tiempo y con la misma intensidad.
- **Multicausalidad;** una misma enfermedad puede tener distintas causas o factores laborales y extralaborales que actúan al mismo tiempo y que contribuye a su desencadenamiento.
- **Inespecificidad clínica;** la mayoría de las enfermedades profesionales no tiene un cuadro clínico específico que permita relacionar la sintomatología con un trabajo determinado.
- **Condiciones de exposición;** un mismo agente puede presentar efectos nocivos diferentes según las condiciones de exposición y vía de ingresos al organismo.



Para atribuir el carácter de “profesional” a una enfermedad, es necesario tomar en cuenta algunos elementos básicos que permiten diferenciarlas de las enfermedades comunes:

- **Agente;** debe existir un agente en el ambiente de trabajo que por sus propiedades puede producir un daño a la salud; la noción del agente se extiende a la existencia de condiciones de trabajo que implican una sobrecarga al organismo en su conjunto o aparte del mismo.
- **Exposición;** debe existir la demostración que el contacto entre el trabajador afectado y el agente o condiciones de trabajo nocivas, sea capaz de provocar un daño a la salud.
- **Enfermedad;** debe haber una enfermedad claramente definida en todos sus elementos clínicos anatómico y patológico y terapéutico, o un daño al organismo de los trabajadores expuestos a los agentes o condiciones señaladas antes.
- **Relación de causalidad;** deben existir pruebas de orden clínico, patológico, experimental o epidemiológico, consideradas aislada o concurrentemente, que permitan establecer una sensación de causa efecto, entre la patología definida y la presencia en el trabajo.

La introducción, en la legislación sobre enfermedades profesionales, de la noción de daño previo a la enfermedad, estimula la prevención porque implica una acción que la mayoría de las veces corresponde a la empresa directamente implicada y no sólo al organismo asegurador, que en la práctica sólo puede actuar post declaración de la enfermedad.

Ello obliga a implementar programas de vigilancia de la salud, identificando los agentes y factores de riesgo, la población expuesta a ellos, la intensidad de la exposición y los indicadores que se utilizarán para la pesquisa precoz del daño.



- El trabajador debe comunicar el accidente inmediatamente al empleador.
- El empleador tiene la obligación de realizar la denuncia ante la ART. Si se negara a hacerlo la puede realizar directamente el trabajador accidentado, el delegado, el sindicato o cualquier trabajador que haya sido testigo.
- Si el accidente es “in itinere” se debe realizar una denuncia policial que el propio trabajador presentará en la Clínica u Hospital donde se atiende.
- El trabajador podrá atenderse en cualquier establecimiento que figure en la nómina de prestadores de la ART. En caso que no pueda trasladarse deberá solicitar ambulancia.
- Tener a mano en el lugar de trabajo los teléfonos útiles.
- Ser cuidadosos al describir los hechos.
- Asesorarse muy bien antes de describir o asentar las condiciones en las que se produjo el accidente laboral. Un pequeño error de procedimiento de parte del trabajador puede ocasionarle enormes perjuicios y liberar de culpas a la patronal y a la ART.
- Solicitar copia de todos los trámites que se realicen relativos al accidente.



CAPITULO III

Nuevos Enfoques en Materia de Prevención de Accidentes

Si bien se han realizado importantes progresos en la prevención de accidentes, nuestro pensamiento debe evolucionar para cumplir las exigencias de las nuevas prácticas laborales y los nuevos escenarios.

VISIÓN PARA REDUCIR LOS ACCIDENTES A CERO

El objetivo directo no consiste en eliminar todos los accidentes, sino en hacer que las personas piensen que todos los accidentes son evitables. Las personas toleran riesgos y accidentes con demasiada frecuencia, puesto que creen que no pueden evitarse, o bien que un número determinado de ellos es inevitable.

Nada más alejado de la realidad. Los accidentes de trabajo no son inherentes al trabajo en si mismo, sino a la forma y a las condiciones en que se lo realiza, y esta visión abre un amplio campo para poder prevenirlos y reducir significativamente su ocurrencia.

Fomentar esta visión constituye un arma importante en la batalla contra los fatalismos demasiado comunes.

INTEGRACIÓN DE LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD EN SEGMENTOS DE TIEMPO Y EN COMUNIDADES.

Normalmente, los esfuerzos en materia de seguridad por parte de la sociedad se organizan por separado, dependiendo del momento de la vida de que se trate: trabajo, ocio, hogar o viaje; y las oficinas gubernamentales encargadas de los distintos elementos con frecuencia son diferentes. No obstante, una persona segura en el trabajo no suele ser insegura en el tránsito.

Resultaría más interesante adoptar un enfoque más integrado de la gestión de la seguridad, y así se haría un mejor uso de la información compartida. La necesidad de integración se ve reforzada por el hecho de que los límites tradicionales del lugar de trabajo ya no están claros, puesto que son muchas las personas que se «telecomunican» y trabajan desde la casa.

LA GLOBALIZACIÓN COMO PLATAFORMA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Generalmente, las personas tienden a esperar de las corporaciones globales, normas en materia de seguridad y medio ambiente más elevadas que las de las empresas locales. De hecho, muchas de ellas ya han logrado reducir el número de accidentes, conscientes de la necesidad de preservar la reputación de sus marcas en el ámbito global. En este contexto, las multinacionales podrían ser un valioso vehículo para exportar las buenas prácticas a las operaciones de otros países, o para establecer una norma de seguridad común. Asimismo, podrían exigir a sus proveedores que se ajusten a normas igualmente rigurosas. Las prestaciones de Internet y Extranet facilitan ahora más que nunca la posibilidad de difundir y actualizar rápidamente estas normas en el ámbito global.

ÉXITO EN LA GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los accidentes no afectan solamente a los individuos lesionados,

también pueden tener importantes consecuencias jurídicas y financieras para las empresas que han permitido que ocurran, al no cumplir con la directivas pertinentes en materia de salud y seguridad.



El compromiso de la Dirección y del nivel gerencial de las empresas, es esencial para el establecimiento de políticas claras en materia de salud y seguridad y para el suministro de recursos adecuados para su ejecución. La participación de los trabajadores en el desarrollo de normas y procedimientos prácticos de seguridad es otro requisito previo, por ejemplo a través de comités de empresa y otros órganos. Para dirigir a las organizaciones hacia una gestión óptima de la seguridad y salud en el trabajo, es esencial comenzar por planificar y poner en práctica auditorías de evaluación, control y corrección de los puntos de riesgos de alta probabilidad de ocurrencia y/o alto potencial de lesión; asegurándose haber cubierto todas las áreas.

Las organizaciones laborales están evolucionando rápidamente y requieren un enfoque dinámico con miras a la seguridad y la salud en el trabajo y a la prevención de accidentes. Pero este enfoque sólo tendrá éxito si existe un auténtico compromiso por parte de los directivos de las empresas y un alto grado de participación de los empleados en la prevención de accidentes, lo que supone aceptar la responsabilidad que a cada parte le corresponde.



Los enfoques de participación global en las actividades de evaluación de riesgos y su prevención, donde todos participan, produce a menudo un impacto positivo sobre la reducción de los accidentes de trabajo. La participación en el análisis de riesgos y la información sobre los mismos, ejercen una influencia positiva sobre las actitudes, que suelen constituir un obstáculo para la prevención de accidentes.

Los trabajadores deben aprender a contemplar sus actividades laborales desde el punto de vista de la seguridad. Esto les llevará a identificar los peligros y riesgos con bastante antelación, permitiéndoles de esta forma prever nuevos riesgos a medida que las condiciones laborales evolucionan.

Tras un proyecto participativo, los accidentes en una cadena de supermercados se redujeron en un 50 %.

La promoción y el marketing de la seguridad pueden ayudar a incrementar la concientización sobre su necesidad entre los diferentes grupos de interés relacionados con los accidentes laborales, y que suelen estar menos familiarizados con cuestiones de seguridad. Entre los grupos de interés más importantes cabe destacar:

- **Los trabajadores** y el público en general, que deberían tomar conciencia de la importancia de una «actitud proactiva en materia de seguridad»;
- **La industria** debería abandonar la idea de que los marcos hipotéticos de casos graves nunca les ocurrirá a ellos;
- **Los políticos** necesitan tomar conciencia de su responsabilidad social en cuanto al desarrollo de normativas para promover la prevención de riesgos del trabajo.

Será necesario seguir investigando antes de validar el éxito de las estrategias de prevención para afrontar la evolución del mundo del trabajo. Por lo tanto, deberíamos invertir en investigación para aprender de las experiencias anteriores y prever nuevos cambios en el futuro.

CONDICIONES Y MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO (CYMAT)

Un aspecto que últimamente ha cobrado relevancia en la prevención de riesgos laborales, son las CONDICIONES Y MEDIO AMBIENTE DEL TRABAJO conocidas por la sigla CYMAT.

Podemos definir las CYMAT como el conjunto de factores técnicos y sociales que participan en el proceso de trabajo y que influyen sobre el bienestar físico y psíquico de los trabajadores, incluyendo la Seguridad Social.

Comprenden, pues, no sólo la "seguridad e higiene del trabajo" tradicionales, lo que suele entenderse por "riesgos" laborales, sino las condiciones generales del trabajo.

La OIT opina que las CYMAT, deben adaptarse a las capacidades físicas y mentales del trabajador y no al revés, como ocurre habitualmente. El trabajo no solamente debe asegurar la satisfacción de las necesidades vitales, sino además debe contribuir a la realización de la persona y no a su degradación.

El trabajador percibe esta unidad de las CYMAT y sufre su efecto también en forma global, lo que supera a la mera suma de elementos.



La protección de los trabajadores se contempla en la legislación, que garantiza sus derechos respecto al trabajo, incluyendo la libertad sindical.

Las CYMAT no pueden ser buenas cuando esta legislación es insuficiente o no se aplica o cuando el Estado no la hace cumplir. La inseguridad, la inestabilidad laboral, agravan esta situación, redundando en un rechazo a tratar de mejorar las CYMAT por miedo a perder el empleo.

Daños como las enfermedades profesionales y la fatiga física y mental, tienen un costo humano al que no se presta en general atención y que no son reconocidos, además de su costo económico.

En un sentido más amplio, podemos decir que las CYMAT son situaciones vividas por todos, pero que escapan al observador, no son percibidas por la sociedad, y aunque conocidas y sufridas por cada trabajador, permanecen ignoradas por muchos.

Cuando se hacen públicas, es por alguna circunstancia demasiado grave o notoria, y aún así, para la sociedad no pasa de un "pantallazo", de una nota en los medios, (un escape de gas tóxico, una contaminación, el contagio por HIV de un operario, etc.).

El investigador argentino Julio Neffa considera las condiciones de trabajo como: *las causas y resultados de la acción sobre el trabajador de un conjunto de variables como la duración del tiempo de trabajo, sus formas de organización y división, el ambiente físico y social en el cual se lo realiza, su naturaleza, su ritmo, su cadencia, la carga física, psíquica y mental que exige, todo lo cual repercute sobre la salud y la vida personal y social de los trabajadores, en función de su respectiva capacidad de adaptación y resistencia.*

En el ámbito de los trabajadores gastronómicos / hoteleros, las condiciones de trabajo presentan características propias, algunas de las cuales son; una organización jerárquica similar a la de una fábrica en cuanto a la distribución de roles, pero con una centralización de atribuciones y responsabilidades en la persona del titular, que maneja a su albedrío las relaciones laborales.

Otra peculiaridad es que, pese a tratarse de establecimientos privados, no existen estructuras formales o informales que se ocupen de las condiciones y medio ambiente de trabajo.

El estudio y mejoramiento de las CYMAT no puede someterse a las exigencias de una política económica, ya que para mejorarlas, en la mayoría de los casos sólo hace falta formar e informar a los trabajadores, controlar los riesgos, mejorar la organización del trabajo y fomentar la participación de los trabajadores, todo lo cual no requiere recursos extraordinarios, sino más bien la decisión política de hacerlo. Desde la ausencia de planes de evacuación para incendios, la inexistencia de normativas corre pareja con el nulo control que debería ejercer el Estado.

Mejorar y preservar adecuadas condiciones de trabajo y un medioambiente seguro, resultan prerrequisitos indispensables para prevenir accidentes y enfermedades profesionales, lo que redundará en beneficios no sólo para los trabajadores que de esa manera preservan su salud y su capacidad de trabajo, sino también para los empresarios, dado que todo accidente o enfermedad que afecte a sus trabajadores elevará sus costos, reducirá su producción, y afectará su resultado económico.



CAPITULO IV

Introducción a los Riesgos en las Actividades Gastronómicas

Como ya se ha explicado, riesgo es el daño potencial que puede sufrir un trabajador por la presencia de una o varias causas de accidentes.

Así por ejemplo, puede existir un “riesgo de electrocución”, originado por ejemplo, por la presencia de cables con la aislación deteriorada, o un “riesgo de herida cortante”, provocado por el mal uso de cuchillos, o un “riesgo de caídas” por la falta de bandas antideslizantes en escaleras, etc.

Toda situación de riesgo debe ser rápidamente neutralizada, ya que no se sabe en que momento puede desencadenarse el accidente.

No es prudente “dejar para más adelante” la eliminación de un riesgo, por la peligrosidad que ello acarrea.

También hemos recalcado con anterioridad que el trabajo no es riesgoso por sí mismo, sino que el riesgo surge cuando no resultan apropiadas, ni la forma ni las condiciones en que se lo realiza. Es entonces cuando

aparece el riesgo, el que debe ser eliminado para que no ocurra el accidente, tomando a tiempo las medidas necesarias, capaces de neutralizarlo.

Los riesgos son la antesala de los accidentes, por lo que para evitar éstos es necesario eliminar los primeros. Así se hace PREVENCIÓN.

Los equipos, las instalaciones, las herramientas, las condiciones ambientales, las conductas, las actitudes y las fallas en la conducción, pueden tornarse dañinas para la salud del trabajador cuando aparecen causas capaces de producir accidentes y no se toman las acciones correctivas necesarias para eliminarlas y evitar que el accidente se desencadene.

Para eliminar o poner bajo control los riesgos que suelen aparecer en los lugares de trabajo, debemos:



Así por ejemplo, observando un trabajo podemos determinar que existe un riesgo de herida cortante. Inmediatamente debemos determinar cuáles son las causas que originan ese riesgo. Estas pueden ser el mal manejo del cuchillo, el mal estado del mismo, la falta de filo, etc. Es de fundamental importancia la detección de la potencialidad de las causas. Determinadas las causas, estas deben ser eliminadas para que desaparezca el riesgo y se restablezcan las condiciones de seguridad.

Como las causas de accidentes y sus riesgos asociados pueden aparecer en cualquier momento y en variadas circunstancias, los establecimientos gastronómicos deberían contar con políticas de prevención, para que todo el personal esté atento permanentemente a la aparición de riesgos, y al mismo tiempo sea capaz de descubrir sus causas, informar de las mismas a sus superiores y tratar de eliminarlas en la medida de sus posibilidades.

Para lograr poner en práctica una política de prevención, los ejecutivos de los establecimientos debe dar el ejemplo, y demostrar en los hechos su preocupación por prevenir riesgos y evitar accidentes.

En la actividad gastronómica suelen presentarse distintos riesgos originados en algunas de las causas que hemos analizado anteriormente. En los capítulos que siguen los analizaremos con más detenimiento y formularemos recomendaciones para su neutralización tanto para trabajadores como para empresarios, con la finalidad de facilitar a unos y a otros, el ejercicio de sus responsabilidades en la prevención de riesgos del trabajo.



CAPITULO V

Riesgo de Quemaduras

Las quemaduras son lesiones comunes en los empleados de las cocinas, y son originadas por distintas causas como la inexperiencia, la presión del trabajo durante los periodos de alta demanda, etc.

Los trabajadores están expuestos a quemaduras cuando realizan tareas de limpieza como carga y descarga de lava-vajillas, lavado de vajillas, limpieza de hornos, parrillas, etc.

Otros peligros son la exposición al aceite caliente, al vapor de líquidos, comida y bebidas calientes y equipos como hornos, parrillas, freidoras, etc.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Utilice el equipo y/o elemento de protección personal de manera correcta y segura.
- Coloque alimentos hervidos en fuentes, de manera de no derramar agua caliente sobre el piso cuando se trasladan, esto puede causar resbalones o caídas.
- Abra con precaución todo elemento que en su interior tenga vapor. Primero deje escapar el vapor y luego abra totalmente.
- Usar camisas de algodón de mangas largas y pantalones cuando se cocina. Un apropiado delantal, limpio y seco puede protegerlo de quemaduras y salpicaduras de aceite caliente.
- No cocine sin utilizar ropa protectora aún en ambientes calientes.
- Asuma que las ollas, asas, y utensilios pueden estar calientes, utilice guantes para manipularlos.
- Controle cuidadosamente comidas calientes dentro de hornos o micro-ondas, al retirarlas no exponga su cara a los vapores.



- Cuando agregue alimentos al agua hirviendo hágalo cuidadosamente y evite salpicaduras.
- Cuando encienda un quemador, asegúrese de tener el elemento ignitor (fósforo encendido) antes de abrir el gas, esto evitará explosiones.
- Ajuste la llama de los quemadores, de manera de cubrir solamente el fondo de la olla.
- Utilice calzado cómodo anti-deslizante y cerrado, para proteger sus pies de posibles derrames de líquidos calientes.
- Pida ayuda cuando está moviendo o transportando ollas pesadas con líquidos calientes.
- No se pare frente a hornos o equipos que liberen vapor. El vapor lo puede quemar.
- Abra los hornos estando parado al costado, manteniendo la puerta entre usted y el calor saliente.
- Ponga atención al retirar la tapa de una olla que tiene líquido hirviendo, hágalo de manera que el vapor no impacte en su cuerpo.
- No permita que mangos de ollas o utensilios de cocina sobresalgan de la cocina.
- Mantenga las asas de las ollas fuera del alcance de los quemadores.
- Evite sobrecargar ollas.
- No limpie las ventilaciones mientras se está cocinando, espere a que se enfríen.
- No derrame agua o hielo sobre aceite, cuando éste está caliente.
- No deje aceite o grasa sobre el fuego, si usted no está presente.
- No utilice trapos húmedos para levantar las tapas de ollas calientes.
- No se incline sobre ollas con líquidos hirviendo.
- Prevenga a los demás si usted deja una olla o elemento, que

recientemente estuvo en contacto con el fuego. En muchas cocinas se marca el elemento con un golpe de harina, para indicar que el mismo está muy caliente.

- Adquiera los conocimientos teóricos y prácticos para preparar cosas calientes.
- Conozca como operar los equipos requeridos de manera segura.
- Utilice bandejas para trasladar platos calientes.
- Actúe con precaución cuando prepara líquidos calientes o utiliza máquinas que dispersan líquidos calientes.
- No retire la taza de café antes de que se termine el proceso.
- No utilice ningún elemento metálico en los hornos de microondas.
- No calentar agua en el microondas, recuerde que los elementos calentados en el mismo continúan su cocción o calentamiento después que el equipo se apagó.
- Utilice guantes o elementos resistentes al calor para mover o trasladar platos o elementos calientes.
- No trate de descargar el lava-vajilla antes de que se enfríe.
- Abra despacio las canillas o grifos de agua caliente, para evitar salpicaduras.
- Verifique la temperatura del agua, antes de introducir sus manos en una pileta.
- Preste atención a las superficies calientes.



La nube visible de vapor es la parte menos caliente. El vapor más peligroso es el que escapa de los espacios confinados (recipientes con tapa), es casi invisible, tiene presión y produce graves quemaduras.

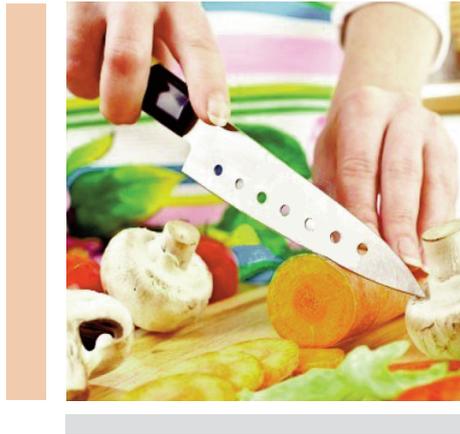
Cuando el accidente se produjo, y el trabajador ha resultado quemado, deben tenerse en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Es fundamental la rápida actuación en presencia de un quemado, evitando por cualquier medio disponible, que el proceso de quemadura continúe.
- En caso de quemaduras térmicas, enfríe el área quemada durante varios minutos; aplique agua fría (no helada) sobre la lesión.
- No use hielo para enfriar la zona quemada.
- La ropa adherida a la piel no debe retirarse.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Entregar los Elementos de Protección Personal requeridos.
- Asegurarse de que los empleados utilicen los elementos de protección personal.
- Provea protecciones a equipos de limpieza automáticos para prevenir posibles quemaduras de los empleados, por vapor o agua caliente.



CAPITULO VI

Riesgo de Heridas Cortantes

En las áreas de preparación de comida, los empleados están expuestos a heridas cortantes, especialmente en dedos y mano cuando utilizan elementos de cocina con filo como cuchillos, hachas, cuchillas y objetos cortantes.

Los cuchillos y ocasionales vidrios rotos, son agentes de riesgos que potencialmente pueden producir cortes.

Los trabajadores gastronómicos pueden estar expuestos a riesgos de corte cuando desarrollan tareas de limpieza, como: levantar vidrios rotos, manipular elementos filosos como cuchillos, lavar vajilla, etc.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Preste atención cuando está cortando. La regla mas importante de seguridad en los cuchillos es simple ¡Mantenga su mente en lo que esta haciendo! ¡Ponga toda su atención en lo que está realizando!
- Manipule, use y guarde los cuchillos y elementos con filo de manera segura.
- Nunca se depositarán en los bolsillos.
- Cuanto mejor es el filo más fiable es su uso, ya que se realiza menor esfuerzo en el corte y, por tanto, se reduce la posibilidad de que escape sin control.
- Corte siempre en dirección hacia fuera del cuerpo.
- Mantenga sus dedos fuera de la línea de corte.
- Utilice elementos de protección personal provistos por el empleador, como ser guantes de malla metálica o de fibra de vidrio anti-cortes.
- Utilice cuchillos apropiados para el corte a realizar.
- Almacene cuchillos, sierras y cuchillas en un área destinada a tal fin cuando no estén en uso.
- Instale soportes para cuchillos en las áreas de trabajo, para prevenir lesiones.
- Coloque el cuchillo que está entregando a alguien sobre una superficie limpia, para que la otra persona lo tome.
- Limpie el cuchillo inmediatamente después de usarlo; o colóquelo en un contenedor para cuchillos sucios.
- No almacene cuchillos o elementos cortantes, sumergidos en las piletas de lavado.

- No deje los cuchillos en lugares donde puedan caerse o se pueda tropezar con ellos. Se han de almacenar con el filo protegido, manteniendo la zona de trabajo ordenada.
- Utilice la vaina para transportar el cuchillo.
- No toque el filo de los cuchillos.
- Evite colocar cuchillos en el borde de las superficies de trabajo.
- Coloque los cuchillos sucios en el lugar indicado, no los tire dentro de la bacha de lavado.
- Sea precavido cuando manipule cuchillos.
- No utilice vasos de vidrio para retirar hielo (se puede romper causando cortes a las persona y quedando astillas de vidrio en la hielera).
- Use escoba y pala para recoger vidrios rotos, no use sus manos, a pesar de que sean pedazos grandes.
- Nunca limpiar los cuchillos de forma encarada al filo.
- Utilice los elementos de protección personal para tareas de limpieza, especialmente guantes.
- Deje caer los cuchillos, no trate de tomarlos durante la caída.
- No comprima las bolsas de basura con su cuerpo, elementos filosos contenidos pueden romper la bolsa y cortarlo.
- Antes de enchufar y hacer funcionar cualquier pequeño electrodoméstico con cuchillas, comprobar que el recipiente no esté vacío y que la tapa ajusta bien. De lo contrario, las cuchillas o los alimentos podrían salir despedidos.
- No guardar las tijeras y los cuchillos en el mismo compartimento que los demás utensilios y no dejarlos nunca en el escurridor de la vajilla o en el cestillo de los cubiertos con las hojas o picos hacia arriba.
- No utilizar cuchillos ni tijeras en tareas que no les correspondan (abrir botes, raspar alimentos quemados...)

- Cuando la tapa a rosca de un tarro de cristal se resiste a ser abierta, lo mejor es ponerla debajo del grifo de agua caliente o sumergir el frasco del revés (con la tapa hacia abajo) en un recipiente con agua caliente. Otra opción es desenroscar la tapa con los guantes de goma puestos.

PARA PICAR, TAJAR, REBANAR O PELAR

- Proteja las puntas de sus dedos cuando sostenga lo que corte, curvándolos hacia la palma de su mano. De esta manera, son las coyunturas y no las puntas de los dedos las que quedan más próximas al cuchillo.
- Utilice guantes protectores contra cortes, si es posible.
- Cuando taje o pele algo, incline la hoja del cuchillo hacia fuera de tal manera que no se corte a sí mismo en caso de que el cuchillo se resbale.
- Si se distrae o algo lo interrumpe cuando esté cortando con un cuchillo, deténgase y regrese a su tarea de cortar sólo cuando esté listo para enfocarse en lo que esté haciendo.

EL AFILADO

- Si un cuchillo necesita ser afilado, utilice una piedra de afilar o llévelo a un afilador profesional. Para volver a alinear el filo del cuchillo después del uso diario, utilice un afilador de acero.
- Sostenga la hoja del cuchillo formando un ángulo de 20 grados con el afilador.
- Deslice la hoja sobre el afilador repetidamente con movimientos suaves.
- Alterne los lados de la hoja del cuchillo.
- Deslícelo con suavidad, no aplique mucha fuerza.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Analice todas las tareas para identificar los riesgos potenciales y asegúrese de que sus empleados utilicen los elementos de protección personal apropiados.
- Capacite y concientice a sus empleados para que utilicen protección en las manos cuando existan riesgos de corte.
- Autorice solamente al personal entrenado a afilar cuchillos. Esto se hace correctamente de la siguiente manera: Coloque el dedo pulgar detrás de la saliente de protección del mango del afilador; nunca debe colocarse el pulgar adelante donde existe el riesgo de corte.
- Identifique las tareas con riesgo potencial de cortes o laceraciones y provea y asegúrese de que los empleados utilicen los elementos de protección personal.
- Provea a sus empleados los elementos de protección personal adecuados si están expuestos a cortes, laceraciones o lesiones punzantes.
- Entrene a todos sus empleados para actuar ante cualquier situación donde se encuentren agujas descartables usadas, evitando el contacto y avisando al supervisor.



CAPITULO VII

Riesgo de Lesiones por Resbalones y Caída al Piso

Trataremos aquí, los riesgos de lesiones como consecuencia de resbalones y caídas al piso, quedando excluidos los riesgos de lesiones de caídas en altura.

Los resbalones, tropezones y caídas son una de las causas más comunes de los accidentes de trabajo en el sector de hoteles, restaurantes y en especial en las cocinas. Suelen producirse debido a superficies resbaladizas por agua, residuos de comida o aceite. Además, si el calzado que se lleva es inapropiado, el peligro se agrava. También aumenta el riesgo si se va demasiado deprisa o se corre, si se produce una distracción y si no se usan los pasamanos de las escaleras.

Resbalones y caídas pueden ocurrir en el área de trabajo mientras el personal está:

- Trabajando en momentos de alta congestión.
- Caminando rápidamente.

- Trabajando en lugares donde haya cosas caídas o derramadas, que no han sido retiradas.
- Trasladando bandejas o platos por esquinas ciegas y/o escaleras.

Los empleados están expuestos a lesiones por resbalones o caídas, mientras llevan a cabo tareas como acarreo de bandejas, contenedores de vajilla sucia, lavado de vajilla, limpieza de pisos, vaciado contenedores de basura o desperdicios.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Utilice calzado cerrado, con suela anti-deslizante, evite el uso de sandalias o tacos altos.
- Evite el uso de calzado de lona o material similar, no provee suficiente protección. Si se derrama líquido caliente probablemente se queme los pies por el pasaje del líquido a través de la lona.
- El calzado debe ser adecuado al tipo y a las condiciones del suelo.
- Limpie inmediatamente las salpicaduras del piso.
- Elimine elementos que obstruyan las áreas de trabajo.
- Siempre caminar, nunca correr, en las zonas de trabajo.
- No deje bandejas con aceite sobre el piso.
- Recoja basura o cualquier objeto del suelo.
- Coloque señales que indiquen áreas húmedas o mojadas.
- Limpie y levante inmediatamente cualquier elemento (comida, cubiertos, etc.) que haya caído al piso.
- Cierre las puertas del horno, del lavavajillas y del aparador.

- No sobrecargue bandejas / contenedores cuando está retirando el servicio de una mesa, Haga más de un viaje, Este tiempo adicional utilizado para hacer el trabajo de manera segura podrá prevenirlo de lesiones en su carrera.
- Bandejas o contenedores sobrecargados pueden producir resbalones, si usted transporta demasiado peso.
- Bandejas o contenedores sobrecargados son peligrosos ya que los elementos cargados tienen tendencia a caer. Si usted se agacha para levantar el elemento caído puede resbalarse o perder el equilibrio.
- Cuando se traslada una bandeja o contenedor sobrecargado, la persona fija su atención y su vista en la carga, descuidando la visión respecto del camino a recorrer, aumentando las posibilidades de resbalarse o caerse.
- Las escaleras de mano deben ser suficientemente largas para su función, y los extremos superior e inferior de los partes laterales deben llevar un forro antideslizante. No utilice nunca sillas, cajas o barriles en lugar de la escalera de mano.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Evalúe el riesgo que entraña la situación específica y aplique un plan para eliminarlo o reducirlo y para informar al personal.
- Mantenga todas las áreas de trabajo ordenadas y limpias y en condiciones higiénicas.
- Coloque carpetas anti-deslizantes.
- Mantenga los pisos limpios y secos, esto también elimina la posibilidad de formación de hongos y bacterias que pueden causar infecciones.
- Mantenga los pasillos y pasos limpios y libres de obstáculos que puedan generar una condición de riesgo.

- Mantenga los niveles de iluminación, establecidos. Tener la áreas bien iluminada es primordial para trabajar en ellas con seguridad y advertir riesgos e imprevistos.
- Repare inmediatamente desniveles en los pisos. Elimine alfombras que posean zonas desgastadas o rasgadas para prevenir posibles tropiezos.
- El piso de las cocinas ha de ser antideslizante y fácil de limpiar.
- Las cajas de escalera deben estar bien iluminadas y disponer de pasamanos sólidos.
- Provea espejos en las esquinas ciegas.
- Asegúrese que las escaleras cumplen las normas y cuentan con una iluminación adecuada.
- Provea ventanas en las puertas de vaivén, de manera de poder ver si alguien viene. Deben ser de dos vías, una para entrar y otra para salir, debidamente definidas.
- No tender cables, conducciones, mangueras, etc., al nivel del suelo en la zona de trabajo. Solicitar la instalación de canaletas.
- Coloque señales de seguridad para advertir a los trabajadores de los peligros a los que están expuestos.
- Reducir la frecuencia de movimientos del personal entre las zonas de trabajo con distintos tipos de suelo, especialmente entre zonas húmedas y secas. Esto podría lograrse bien reorganizando el trabajo o renovando una zona determinada. En la medida de lo posible, se debe evitar la necesidad de que el personal abandone sus zonas de trabajo habituales.



CAPITULO VIII

Riesgo de Distensiones y Torceduras

Los empleados que desarrollan actividades gastronómicas están expuestos a distensiones y torceduras por las posiciones a las que están expuestos durante el trabajo, como ser prolongada permanencia de pie, estiramientos mientras cocinan o dar vuelta comida sobre parrillas o superficies calientes, desordenes musculares en función de movimientos repetitivos, que pueden producir distensiones y torceduras, etc.

Vale la pena detenernos en analizar algunas situaciones que potencialmente pueden desencadenar distensiones y torceduras:

- Se pueden adoptar posiciones estáticas cuando se está cocinando de pie, preparando comida, lo que puede traer aparejado disminución de la circulación de sangre en las extremidades inferiores, fatiga muscular y dolor.
- Prolongadas posiciones de pie sobre superficie de apoyo (pisos de cemento o equivalentes) pueden producir trauma de contacto y dolor en los pies.

- Malas posiciones del cuello pueden conducir a distensiones musculares o tortícolis si un cocinero mantiene la cabeza inclinada mientras cocina.
- El levantamiento repetitivo de los brazos por encima de la altura de los hombros puede afectar los tendones de brazos y hombros con distensiones.
- Estirarse en puntas de pie, frecuentemente, para alcanzar insumos ubicados en altura, puede producir distensiones musculares.
- Movimientos repetitivos de la mano (como picar, batir) con la muñeca en mala posición, creando considerable estrés en los tendones pudiendo generar desórdenes músculo-esqueléticos.

Los trabajadores que se desempeñan, sirviendo las mesas y retirando los servicios, especialmente con posturas incorrectas, pueden sufrir distensiones o torceduras en la espalda, cuello y hombros. Las acciones que pueden provocarlas pueden ser:

- Levantar o tener en balance muchos platos o vasos mientras se sirven o limpian mesas.
- Levantar o tener en balance pesadas bandejas sobre la altura del hombro.
- Levantar grandes bandejas o contenedores sobrecargados de vajilla.
- Estirarse sobre la mesa para servir a un cliente o para retirar los servicios.
- Mover o levantar mesas y sillas para acomodar a los clientes.

Los empleados pueden estar expuestos a lesiones por distensiones y torceduras durante las tareas de limpieza como: lavado de vajilla, limpieza de mesas, limpieza de pisos o manipuleo de la basura. Estas tareas generalmente involucran repetitivos movimientos de estiramiento, esfuerzos, levantamiento de pesos, las que pueden lesionar el cuello y la espalda, especialmente si se adoptan malas posturas.

Los trabajadores pueden accidentarse durante las tareas de movimiento y levantamiento de pesadas cargas, colocando o retirando productos de

las estanterías donde se almacenan. El riesgo de lesión se incrementa si se adoptan malas posiciones.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

Identifique los peligros de distensiones y torceduras en su lugar de trabajo y encuentre los medios para disminuirlos, aplicando soluciones ergonómicas:

- Evite posiciones estáticas, cambiando permanentemente de posición. Coloque un pie en posición de descanso (apoyado sobre una barra o superficie elevada) y después el otro.
- Utilice si hay disponibles alfombras Anti-fatiga o tarimas flexibles sobre pisos duros.
- Utilice calzado con suela acolchada.
- Utilice tarimas para ajustar la altura a la superficie de trabajo para evitar malas posturas.
- Minimice los estiramientos de brazos, espalda y piernas organizando su entorno de trabajo, de manera de tener la mayor parte del tiempo los codos lo más cerca posible del cuerpo.
- Evitar posiciones incorrectas si usted transporta bandejas, platos o botellas. Sirviendo en una posición incorrecta como bandeja soportada con los dedos extendidos y el codo no apoyado se puede aumentar el riesgo de lesión.
- Limite el número de platos o elementos que deba trasladar, de manera que el menor peso de la carga, disminuya la posibilidad de distensión de los músculos del brazo y espalda.
- Use ambas manos para cargar elementos como cafeteras, jarras de agua, etc. Y haga el traslado con el codo lo más cerca del cuerpo.
- Mueva hacia usted vasos o tazas, cuando vierta líquidos, sobre

todo cuando tenga en la bandeja pesadas cafeteras o jarras.

- Traslade platos manteniendo el codo lo más cerca del cuerpo, para disminuir el esfuerzo de los músculos del brazo y espalda. Para evitar lesiones evite doblar y/o quebrar la cintura. Sus hombros, brazos y manos deben estar en una posición neutral de equilibrio.
- Balancee la bandeja sobre el brazo y la mano.
- Realice los traslados, alternando sus brazos y manos.
- Balancee la carga de la bandeja, ubicando los elementos más pesados en el centro.
- Asegúrese de que la bandeja esté limpia seca y sin defectos antes de utilizarla.
- Párese lo más cerca de la persona que usted está sirviendo, evite estirarse sobre la mesa o sobre las personas. En ambos casos pase los platos a través, requiriendo que las personas más cercanas colaboren.
- Solicite ayuda para mover mesas.
- Para limitar sobre-esfuerzos cuando esté colocando vasos en un contenedor, llene las primeras filas primero, luego rote el contenedor para poder completar la carga.
- Reduzca los estiramientos por encima de la cabeza, trate de levantar pesos solamente hasta la altura del pecho o la cintura.
- No sobrecargue las bandejas.
- Cuando mueva cargas, como platos, hágalo lo más cerca del cuerpo.
- Mueva los contenedores de cubiertos antes de que estén totalmente llenos.
- Utilice elementos de limpieza (escobas, secadores, etc.) con buen agarre cuando se requieran pesadas actividades de limpieza.
- Alterne las actividades para espaciar las tareas repetitivas.

- Varíe las técnicas de manera de usar diferentes grupos de músculos, alternando el uso de las manos (izquierda y derecha).
- Reorganice los espacios de trabajo, de manera de tener en las cercanías únicamente los elementos que utiliza rutinariamente, de esta manera evitará sobre-estiramientos y malas posiciones de la espalda, hombros y cintura.
- Almacene los productos pesados en la parte baja de las estanterías.
- Almacene los productos livianos en la parte alta de las estanterías.
- Almacene los productos de mucho movimiento a la altura de la cintura.
- Solicite ayuda para levantar productos pesados.
- Utilice escaleras para acceder a las partes altas de las estanterías. No improvise, utilizando sillas, cajas que pueden caerse.
- Disminuya la carga a levantar fraccionando la misma. No levante el bulto cerrado, manipule los envases individuales.
- Utilice los pasamanos si se mueve por escaleras, cargue solamente bultos que le permitan ver correctamente.
- Use la técnica adecuada para levantar pesos, para minimizar los riesgos de la espalda. No levante manualmente cargas pesadas, pueden causar lesiones a pesar de la técnica adecuada.
- Limite los levantamientos manuales. Utilice carretas manuales para transportar productos.
- Levante con las rodillas flexionadas, los brazos extendidos y la columna derecha.
- No flexione la columna al levantar.
- Solicite ayuda para levantar cargas pesadas.
- Asegúrese de que la carga esté balanceada, cuando está levantando.
- Solicite ayuda cuando tenga que verter líquidos de ollas pesadas, para minimizar distensiones musculares en brazos y espalda.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Organice todas las tareas de manera de disminuir los esfuerzos del personal que trabaja. Redistribuya tareas, de manera de alternar posturas. Rote a los trabajadores.
- Rediseñe estanterías de manera de disminuir esfuerzos para alcanzar artículos o elementos.
- Provea tarimas para ajustar la altura de los lugares de trabajos, de manera de que sus empleados adopten la mejor posición.
- Utilice equipamiento que reemplacen tareas manuales como picar, rallar, mezclar.
- Seleccione herramientas ergonómicas diseñadas, como cuchillos o cucharas, que permitan que la muñeca se mantenga derecha.
- Si el espacio lo permite, provea carros bandejeros, en lugar de requerir a los trabajadores que trasladen las bandejas por encima de la altura de la cabeza.
- Si el espacio lo permite, provea a los trabajadores “Estaciones de apoyo” cerca del área de afectación. Esto disminuirá la distancia recorrida por el personal para el traslado de elementos.
- Instruya a sus empleados para que consigan ayuda cuando haya que mover mesas sillas u otros objetos pesados, en lugar de hacerlos solos.
- Provea a los trabajadores de contenedores o bandejas para ser usados donde sea posible para cargar vajilla sucia. Es preferible que el tamaño de los contenedores o bandejas sea chico, para limitar la cantidad elementos que se trasladan cada vez.
- Coloque las bolsas en recipientes con tapa que permitan que la misma tenga un lado permanentemente abierto, para permitir la fácil disposición de la basura.
- Reduzca el levantamiento de pesos durante las tareas de remoción de basura y desperdicios utilizando bolsas manuales o contenedores con ruedas.

- Limite el tamaño de las bolsas, para limitar su peso para disminuir los peligros de levantamiento.
- No utilice contenedores cerrados para las bolsas, para asegurar el fácil retiro de las mismas. Esto es para prevenir la adherencia de la bolsa contra el contenedor, cuando se compacta la basura, por lo que se debe hacer un mayor esfuerzo para levantar la misma.
- Ubique los receptáculos para basura o desperdicios en lugares accesibles.



CAPITULO IX

Riesgo de Lesiones por Golpes contra Objetos

Los equipos de trabajo llevados o guiados manualmente, cuyo movimiento pueda suponer un peligro para los trabajadores situados en sus proximidades, se utilizarán con las debidas precauciones, respetándose en todo caso una distancia de seguridad suficiente. A tal fin, los trabajadores que los manejen deberán disponer de condiciones adecuadas de control y visibilidad.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos, respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.
- Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- Si la iluminación es insuficiente, hacer uso de medios auxiliares y comunicar dicha situación para proceder a su corrección.
- Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente.
- En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga.
- En su caso, hacer uso de los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos (calzado de seguridad).
- Las zonas de paso junto a instalaciones peligrosas deberán estar protegidas.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- La separación entre máquinas u otros aparatos será suficiente

para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente y sin riesgo.

- Cuando existan aparatos con órganos móviles que invadan en su desplazamiento una zona de espacio libre, la circulación del personal deberá estar señalizada con franjas pintadas en el suelo, que delimiten el lugar por donde debe transitarse.
- Las puertas transparentes deberán tener una señalización a la altura de la vista.
- Las puertas de vaivén deberán tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.
- Los pasillos o zonas de paso deberán tener una anchura adecuada al número de personas que hayan de circular por ellos (ancho mínimo 1 m).
- Todos los lugares de trabajo o tránsito tendrán iluminación natural, artificial o mixta apropiada a las operaciones que se ejecuten.
- Los elementos móviles de las máquinas deben estar totalmente aislados por diseño fabricación y/o ubicación.
- Las operaciones de mantenimiento y limpieza se deberán efectuar durante la detención de motores, transmisiones y máquinas, salvo en sus partes totalmente protegidas.
- La máquina debe estar dotada de dispositivos que garanticen la ejecución segura de este tipo de operaciones.
- La manipulación de cargas mediante el uso de aparatos y equipos de elevación será realizada por personas formadas en el manejo de estos equipos.
- Poner topes de apertura en los cajones para que no salgan de sus guías. Procurar que siempre estén cerrados porque sus esquinas en pico ocasionan frecuentes golpes y heridas cuando quedan abiertos.



CAPITULO X

Riesgo de Lesiones por Atrapamiento

Las partes móviles de los equipos son la causa potencial de severas lesiones como atropamientos, aplastamientos de dedos y/o manos o amputaciones. Las protecciones de máquinas y equipos eliminan o controlan estos peligros y proveen protección para el trabajador.

En la preparación de comida los empleados están expuestos a equipos que poseen transmisión de fuerza, como mezcladoras, amasadoras, picadoras, cortadoras, que pueden tener riesgos adicionales si no poseen las protecciones apropiadas, correctamente colocadas.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



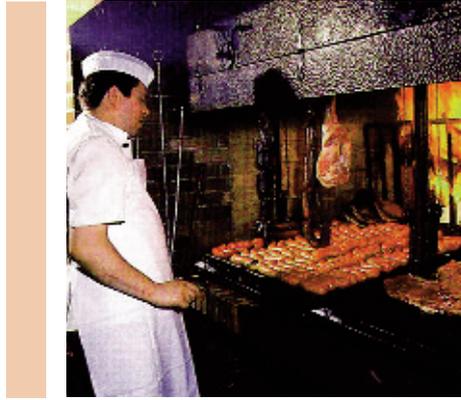
RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Tenga precaución cuando trabaja cerca de equipos con partes móviles.
- Desconecte cualquier máquina o equipo antes de limpiarlo.
- Use siempre las protecciones de los equipos correctamente colocadas.
- Conozca la forma segura de operar los equipos.
- Asegúrese de que la máquina tenga la fijación correcta.
- No coloque sus manos dentro de la máquina para manipular los alimentos. Utilice empujadores, pisonos para mover la comida en la máquina.
- Use la ropa de trabajo apropiada. No utilice prendas o elementos que puedan generar enganches.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Asegúrese de que todas las máquinas y equipos posean las barreras de protección necesarias para eliminar riesgos.
- Asegúrese de que los empleados utilicen pisonos, empujadores u otras herramientas de mano para alimentar o retirar comida de picadoras, cortadoras, amasadoras, etc.
- Asegúrese de que los equipos sean operados únicamente por personal debidamente capacitado y entrenado.



CAPITULO XI

Riesgo de Lesiones por Exposición Inadecuada a Temperaturas Extremas (calor)

Teniendo en cuenta las limitaciones o condicionantes que puedan imponer las características particulares del lugar de trabajo, de los procesos o de las operaciones que se desarrollen en él y del clima de la zona, la exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben suponer un riesgo ni ser una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto, deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva, la radiación solar a través de ventanas o tabiques acristalados y cualquier otra exposición a altas temperaturas.

La respuesta del hombre a la temperatura ambiental, depende primordialmente de un equilibrio muy complejo entre su nivel de producción de calor y su nivel de pérdida de calor.

El calor se pierde por la radiación, la convección y la evaporación, de manera que en condiciones normales de descanso la temperatura del cuerpo se mantiene entre 36.1 y 37.2 grados centígrados.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Informar a sus superiores si están aclimatados o no al calor; si han tenido alguna vez problemas con el calor; de enfermedades crónicas que puedan padecer; si están tomando alguna medicación.
- Adaptar el ritmo de trabajo a su tolerancia al calor.
- Descansar en lugares frescos cuando tengan mucho calor.
- Beber agua con frecuencia durante el trabajo aunque no tengan sed.
- Evitar comer mucho y comidas grasientas; comer fruta y verduras.
- No tomar alcohol (cerveza, vino etc.) ni drogas. Evitar bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.) y también las bebidas muy azucaradas.
- Ir bien descansados al trabajo.
- Ducharse y refrescarse al finalizar el trabajo.
- Usar ropa de verano, suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante. Proteger la cabeza del sol (mejor con sombreros de ala ancha).
- Deberá cuidarse la alimentación y la ingesta de líquidos.
- En verano: incrementando la ingestión de agua o bebidas isotónicas, evitando el consumo de alcohol y bebidas estimulantes (incluido el café) y limitando especialmente la ingesta de alimentos ricos en grasas.

- En invierno: aumentando la ingestión de bebidas templadas, dulces, sin cafeína y no alcohólicas y tratando de proporcionar al organismo la necesaria aportación de calorías.
- Organizar el trabajo atendiendo a la época del año. En las épocas más calurosas, programar los trabajos de manera que se reduzca la exposición al sol, intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol.
- La organización del trabajo deberá permitir el descanso en lugar caliente y seco (invierno) o fresco y sombreado (verano).
- Deberán realizarse pausas y descansar siempre que sea necesario, permitiendo que los trabajadores intercalen a su libre albedrío los periodos de actividad y de reposo.
- Cuando sea necesario, hacer uso de protección individual utilizando gorra o sombrero de ala ancha y aplicando cremas de protección solar en las épocas de más calor.
- Haciendo uso de prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del trabajador.
- En relación con la vigilancia de la salud es altamente aconsejable participar en las campañas anuales de reconocimientos médicos con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades.
- Es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos, efectos y medidas preventivas. Adiestrarles en el reconocimiento de los pri-

meros síntomas de las afecciones del calor en ellos mismos y en sus compañeros y en la aplicación de los primeros auxilios.

- Cuidar de que todos los trabajadores estén aclimatados al calor. Permitirles adaptar los ritmos de trabajo a su tolerancia al calor.
- Disponer de sitios de descanso frescos, a la sombra, y permitir a los trabajadores descansar cuando lo necesiten y especialmente en cuanto se sientan mal.
- Proporcionar agua fresca y aleccionar a los trabajadores para que la beban con frecuencia.
- Modificar procesos de trabajo para eliminar o reducir la emisión de calor y humedad y el esfuerzo físico excesivo.
- Reducir la temperatura en interiores favoreciendo la ventilación natural, usando ventiladores, aire acondicionado, etc.
- Organizar el trabajo para reducir el tiempo o la intensidad de la exposición. Garantizar una vigilancia de la salud específica a los trabajadores, ya que si tienen problemas cardiovasculares, respiratorios, renales, diabetes, etc. son más sensibles a los efectos del estrés térmico.
- En los lugares de trabajo al aire libre y en los locales de trabajo que, por la actividad desarrollada, no puedan quedar cerrados, deberán tomarse medidas para que los trabajadores puedan protegerse, en la medida de lo posible, de las inclemencias del tiempo.
- La aclimatación previa de los trabajadores de nuevo ingreso y de aquellos otros que se reincorporen a su puesto de trabajo tras un periodo de ausencia prolongada, se llevará a cabo programando exposiciones sucesivas y de corta duración para ir progresando a lo largo de los días siguientes.

ESTRÉS TÉRMICO

Los riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores, originados al trabajar en condiciones calurosas, se deben a que puede producirse una acumulación excesiva de calor en el cuerpo, independientemente

de que su causa sean las condiciones ambientales, el trabajo físico realizado o el uso de equipos de protección individual.

El estrés térmico por calor, es la carga de calor que los trabajadores reciben y acumulan en su cuerpo y que resulta de la interacción entre las condiciones ambientales del lugar donde trabajan, la actividad física que realizan y la ropa que llevan. Es decir, el estrés térmico por calor es la causa de los diversos efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo.

El exceso de calor corporal puede hacer que:

- Aumente la probabilidad de que se produzcan accidentes de trabajo,
- Se agraven dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.)
- Se produzcan las llamadas “enfermedades relacionadas con el calor”, (Erupción cutánea, Calambres, Deshidratación, Golpe de calor).



CAPITULO XII

Riesgo de Lesiones por Exposición Inadecuada a Temperaturas Extremas (frío)

En condiciones de frío, cuando el cuerpo necesita mantener y aun generar calor, el centro termorregulador hace que los vasos sanguíneos se constriñan y la sangre se desplace de la periferia a los órganos internos, produciéndose un color azulado y una disminución de la temperatura en las partes distales del cuerpo. Así mismo se incrementa el ritmo metabólico mediante actividades incontroladas de los músculos, denominadas escalofríos.

Los empleados están expuestos a bajas temperaturas cuando trabajan en las cámaras frigoríficas, además se debe considerar que:

- Alguien puede quedar atrapado dentro de la cámara si la puerta se cierra accidentalmente. Estos trabajadores atrapados pueden estar expuestos a muy bajas temperaturas y sufrir hipotermia.
- Los pisos del interior de las cámaras, a causa de la condensación están húmedos y resbaladizos, generando potenciales resbalones o caídas.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Controle el interior de las cámaras periódicamente, y en el horario de cierre, para asegurarse de que no quede nadie.
- Use prendas de abrigo para desarrollar tareas dentro de cámaras frigoríficas (camperas, buzos, guantes, gorros, calzado antideslizante y abrigado).
- Mantenga el piso libre de líquidos.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Provea medios de salida alternativos y puertas de cámaras con sistema de apertura de seguridad.
- Provea niveles de iluminación adecuados.
- Respete los tiempos y temperaturas de conservación.
- Imparta directivas para que se proceda a almacenar ordenadamente los productos.
- Mantenga en buen estado los equipos.

TIEMPO DE TRABAJO EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS

La jornada máxima del personal que trabaje en cámaras frigoríficas y de congelación será:

- En cámaras de cero hasta cinco grados bajo cero, jornada normal, debiendo concederse un descanso de recuperación de diez

minutos cada tres horas de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras.

- En las cámaras de más de cinco hasta dieciocho grados bajo cero, la permanencia máxima en el interior de las mismas será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada hora de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras.
- En las cámaras de dieciocho grados bajo cero o más, con una oscilación de más o menos tres grados centígrados, la permanencia máxima en el interior de las mismas será de seis horas, debiendo concederse un descanso de recuperación de quince minutos por cada cuarenta y cinco minutos de trabajo ininterrumpido en el interior de las cámaras. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras, podrá completarse con trabajo realizado en el exterior de las mismas.



CAPITULO XIII

Riesgo de lesiones por Exposición Inadecuada a Productos Químicos

En la actualidad, la utilización de productos químicos se ha extendido a prácticamente todas las ramas de actividad, de modo que existen ciertos riesgos en numerosos lugares de trabajo. Se cuentan por miles las sustancias químicas que se utilizan en grandes cantidades y cada año se introducen muchos nuevos productos en el mercado. Por tales razones, constituye una tarea urgente la adopción de un enfoque de seguridad en la utilización de productos químicos en el trabajo.

Para un control efectivo de los riesgos químicos en el lugar de trabajo, se requiere contar con un adecuado flujo de información sobre sus peligros y las medidas de seguridad. A este flujo de información debe sumársele el esfuerzo diario de la empresa para que se adopten y se apliquen las medidas necesarias con el fin de proteger a los trabajadores, y su medio ambiente.

Los productos químicos peligrosos son aquellos que pueden producir un daño a la salud de las personas o un perjuicio al medio ambiente. Lógicamente, no todos los productos químicos son peligrosos.

Hoy en día todavía no se conoce con exactitud el posible efecto que muchos productos pueden llegar a producir sobre el medio ambiente y/o sobre la salud de las personas. A pesar de sus múltiples aplicaciones, el enorme mercado de productos químicos y la creciente globalización, es necesario crear medidas de seguridad.

La forma material de un producto químico puede influir en cómo penetra en el organismo y, en alguna medida, en el daño que provoca. Las principales formas materiales de los productos químicos son sólidos, polvos, líquidos, vapores y gases.

La exposición de los empleados a productos químicos como: limpiadores de hornos o pisos, pesticidas, desinfectantes, jabones, detergentes y látex, pueden producir diferentes afecciones:

- Jabones y detergentes pueden causar reacciones alérgicas e irritaciones en la piel.
- La piel lastimada por el uso de jabones o detergentes es un camino para infecciones o lesiones si hay exposición a otros químicos.
- Agentes limpiadores, para limpiar hornos y remover grasa, pueden ser cáusticos y pueden producir quemaduras de piel y ojos o causar irritación en la superficie cutánea.
- Los guantes de goma o látex pueden producir irritaciones en la piel o reacciones alérgicas en algunos trabajadores.
- El detergente, usado como agente de limpieza, o soluciones de cloro, utilizadas como desinfectante en el lavado de vajilla, pueden causar irritaciones en piel, ojos y nariz.
- **PRECAUCIÓN:** Mezclar detergente con soluciones de cloro implica una reacción química, con la producción de un gas irritante.

<p>VÍA RESPIRATORIA a través de la nariz, boca, pulmones, etc.</p>		<p>Es la vía de penetración de sustancias tóxicas más importante en el medio ambiente de trabajo, ya que con el aire que respiramos pueden penetrar en nuestro organismo polvos, humos, aerosoles, gases, etc.</p>
<p>VÍA DIGESTIVA a través de la boca, estómago, intestinos, etc.</p>		<p>Es la vía de penetración a través de la boca, el esófago, el estómago y los intestinos. También hemos de considerar la posible ingestión de contaminantes disueltos en mucosidades del sistema respiratorio.</p>
<p>VÍA PARENTERAL a través de heridas, llagas, etc.</p>		<p>Es la vía de penetración del contaminante en el cuerpo a través de llagas, heridas, etc.</p>
<p>VÍA DÉRMICA a través de la piel</p>		<p>Es la vía de penetración de muchas sustancias que son capaces de atravesar la piel, sin causar erosiones o alteraciones notables, e incorporarse a la sangre, para posteriormente ser distribuidas por todo el cuerpo.</p>

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Lea cuidadosamente la etiqueta de los productos que vaya a utilizar y siga las instrucciones y recomendaciones indicadas.
 - Utilice la menor cantidad posible de productos de limpieza tóxicos. Utilice todos los elementos de protección personal indicados y suministrados por el empleador, como guantes, máscaras, delantales especiales, etc.
 - Esté seguro de que ha sido entrenado y conoce el correcto uso de los elementos de protección personal.
 - Después de quitarse los guantes, lávese las manos con abundante agua y jabón, enjuague y seque correctamente.
 - No utilice guantes de látex si le fue diagnosticado problemas alérgicos a ese material.
 - Pregunte a su empleador, en caso de dudas, sobre posibles efectos tóxicos de productos químicos que usted deba utilizar. Todos los productos químicos utilizados deben tener su "Hoja de Seguridad", las que tienen la información para la protección contra riesgos químicos y el detalle de que hacer en caso de emergencia.
 - No mezcle lavandina con detergentes o soluciones que contengan amoníaco. Esta combinación produce gases tóxicos.
 - Mantenga los productos químicos lejos de los alimentos.
 - El procedimiento de mezclar de ácidos o álcalis (soda cáustica) con agua, se realiza añadiendo los ácidos o álcalis sobre el agua y no al revés, evitando así reacciones exotérmicas y salpicaduras. Verter con sumo cuidado y lo más próximo al recipiente posible.
-
- En caso de contacto, inhalación y/o ingestión de productos quími-

cos, proceder de acuerdo con las indicaciones de la Hoja de Seguridad. En caso de tener que derivar a la persona al centro de emergencia, recuerde hacer llegar la Hoja de Seguridad, la etiqueta o el envase del producto que causó la afección.

- Conozca el número telefónico del Centro de Toxicología.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

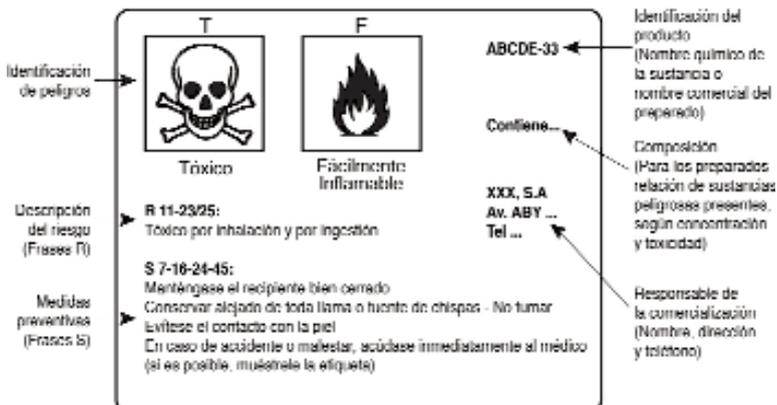
Si se utilizan productos químicos los empleadores deben llevar adelante un programa de capacitación y entrenamiento de sus empleados, sobre riesgos químicos, hojas de seguridad y etiquetas.

- Se debe comunicar a los empleados sobre los riesgos químicos a los que están expuestos en el lugar de trabajo y como prevenir la exposición.
- Proveer a los trabajadores de las Hojas de Datos de Seguridad de los productos químicos peligrosos que se utilicen.
- Proveer los apropiados Elementos de Protección Personal, a aquellos empleados que manipulen productos químicos, como detergentes, pesticidas, etc.
- Proveer duchas de emergencia y/o lavaojos si hubiera posibilidad de exposición a sustancias corrosivas. Estos equipos deben estar ubicados en el área de trabajo, para uso en caso de emergencia.
- Asegúrese de que químicos que no son compatibles, no estén almacenados juntos.
- Mantenga las etiquetas de botellas y contenedores. Nunca cambie el producto del envase original, si lo hace, etiquete correctamente el nuevo envase.
- Prohíba el almacenaje de productos químicos líquidos, en partes altas de las estanterías.
- Utilice elementos de limpieza no considerados peligrosos.

- Limite el contacto de los empleados con los detergentes, proveyendo máquinas con dispensers automáticos de detergente. Los empleados deben tener precaución y utilizar los Elementos de Protección Personal, cuando cambian los contenedores.

FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD

- La FDS (Ficha de Datos de Seguridad) es una importante fuente de información complementa la información contenida en la etiqueta.
- Esta ficha debe facilitarse obligatoriamente con la primera entrega de un producto químico.
- Proporciona datos que permiten identificar el producto y al responsable de su comercialización, así como un número de teléfono donde efectuar consultas de emergencia.
- Informar sobre los riesgos y peligros del producto respecto a inflamabilidad, estabilidad y reactividad, toxicidad, posibles lesiones o daños por inhalación, ingestión o contacto dérmico, primeros auxilios y ecotoxicidad.
- Informar al usuario del producto sobre comportamiento y características del producto, correcta utilización (manipulación, almacenamiento, eliminación, etc.), medios de protección (individual o colectiva) a utilizar en el caso de emergencia, actuaciones a realizar en caso de accidente tales como el uso de extintores adecuados contra incendio, el control y neutralización de derrames, etc.





CAPITULO XIV

Riesgo de Lesiones por Manipuleo Inadecuado de Gas Comprimido, Utilizado en los Dispenser de Bebidas

En el sector hoteles y restaurantes es muy frecuente el uso de gas comprimido para los dispensadores de bebidas. Las instalaciones de este tipo están constituidas por botellas de gas comprimido con las correspondientes conducciones, así como equipos de control y mezcla.

Como gases de dispensación se utilizan nitrógeno, dióxido de carbono y, en determinadas circunstancias, aire comprimido. El más habitual es el dióxido de carbono, gas inodoro e incoloro que desplaza al oxígeno.

Dependiendo de la concentración de gas y de la duración de la exposición, los trabajadores pueden presentar síntomas como dolor de cabeza, sudoración, respiración agitada, aumento del ritmo cardíaco, dificultad respiratoria, mareo, depresión, trastornos de la visión y temblor.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Conozca los riesgos y haga una evaluación de los mismos en la que se incluya a todas las personas que accedan al sótano o trabajen en él.
- Para el caso de una fuga significativa de gas, prevea una ventilación adecuada para mantener una atmósfera segura.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Coloque carteles de advertencia adecuados a la entrada a las áreas en las que pueden acumularse altas concentraciones de gas.
- Siempre que sea posible, sitúe las instalaciones de llenado por encima del nivel del suelo.
- El acceso a espacios reducidos debe restringirse y permitirse únicamente al personal designado al efecto. Los empleados que manejen la instalación de gas de dispensación deben recibir formación para seguir las instrucciones del proveedor.
- Establezca procedimientos de emergencia e imparta a los trabajadores formación al respecto.
- Para el caso de una fuga significativa de gas, prevea una ventilación adecuada para mantener una atmósfera segura e instale un sistema de vigilancia del gas dotado de un mecanismo de alarma.
- Las entregas deben organizarse de modo que se reduzcan al mínimo el número y la dimensión de las botellas de gas comprimido.
- Procure la inspección y el mantenimiento periódicos de todas las conducciones, boquillas y demás accesorios, y mantenga el sistema ateniéndose a las instrucciones del fabricante. Debe encomendarse a un profesional una inspección anual.



CAPITULO XV

Riesgo de Lesiones por Explosiones y Estallidos

Los empleados gastronómicos están potencialmente expuestos a explosiones: en el momento de encender un horno, cuando se utiliza una olla a presión con la válvula tapada.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

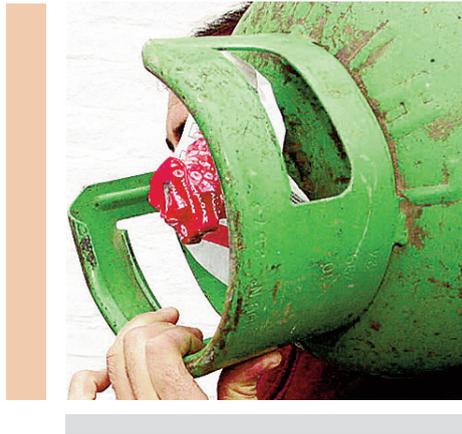
- Para encender el fogón se procederá de la siguiente forma: primero se aproximará la llama y después se abrirá la llave de paso de la cocina. En caso de escape de gas, no accionar interruptores eléctricos, no encender mecheros o cerillas, cerrar las llaves de paso y ventilar la zona. Avisar inmediatamente al Servicio de Mantenimiento.

- No meter botellas a enfriar en el congelador sin revisar frecuentemente su estado, ya que los vidrios pueden estallar y los envases de plástico desgarrarse. Si son botellas de gaseosa, refrescos de cola, cerveza, vino espumoso o cava es aún más peligroso y nunca deben abrirse nada más sacarlas del congelador o ponerlas en agua caliente si se han quedado congeladas.
- Nunca debe abrirse una olla cuando todavía queda presión en su interior, pues una apertura incorrecta puede hacer que la tapa salga disparada.
- Las válvulas de expulsión de vapor deben desmontarse y limpiarse de vez en cuando y sin esperar a que estén sucias. Su obstrucción por restos de comida es muy peligrosa.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Se debe comunicar a los empleados sobre los riesgos de explosiones y estallidos a los que están expuestos en el lugar de trabajo y como prevenir la exposición.



CAPITULO XVI

Riesgo de Lesiones por el Uso Inadecuado de Garrafas de Gas

Definitivamente las garrafas son seguras. Sólo hay que tener presentes una serie de sugerencias y recomendaciones y no habrá ningún inconveniente con este fluido.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Para conectar la garrafa a un artefacto siempre se debe mantener cerrada la válvula de la misma y verificar que el lugar esté debidamente ventilado, que no hubiese llamas en las proximidades, resistencias eléctricas funcionando o personas fumando.

- Antes de conectar la garrafa verificar que la manguera sea apta para la presión de trabajo y resistente a los gases de hidrocarburos, así como su buen estado y controlar que las abrazaderas estén perfectamente ajustadas.
- Una vez conectada, verificar que la o las válvulas que habilitan el artefacto estén debidamente cerradas, luego abrir lentamente la válvula de la garrafa y verificar con agua jabonosa que no haya pérdidas en la propia válvula ni en las conexiones.
- La garrafa debe ubicarse siempre parada en un lugar bien ventilado, nunca en un sótano o en una caseta sin ventilación.
- Debe ser exclusivamente conectada a artefactos, reguladores y accesorios autorizados para el uso de gas licuado de petróleo. La garrafa debe conectarse a un regulador de presión aprobado por la Autoridad de Aplicación.
- En caso de advertirse una fuga, cerrar inmediatamente la válvula y no encender ni apagar luces comunes ni linternas hasta tanto la pérdida se encuentre subsanada. En caso que la válvula no cerrara completamente dejar que la llama se siga consumiendo evitando que alcance a materiales combustibles próximos.
- No usar las garrafas para otro uso del que fue diseñada. Está terminantemente prohibido su uso para combustible automotor.
- No rellenar la garrafa bajo ninguna circunstancia.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Comprar las garrafas a distribuidores oficiales autorizados, por lo que gozaremos de la garantía de los mismos además de saber que las mismas han pasado una serie de rigurosas normas de seguridad como presión hidráulica y fatiga de materiales bajo estrictas normas IRAM e ISO 9000.
- Debe venir precintada la válvula de seguridad.



CAPITULO XVII

Riesgo de Intoxicaciones por Escapes de Gases Tóxicos

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

En toda cocina con aparatos fijos de gas, la ventilación es obligatoria. Por eso deben instalarse orificios para la entrada de aire que pueden estar protegidos por rejillas o deflectores. Nunca deben obstruirse ni taparse con muebles, cartones o cristales.

- No es recomendable el uso de estufas en cocinas o estancias de menos de 6 metros cuadrados y tampoco en cocinas situadas en sótanos.
- Apagar la estufa cuando no estemos en la estancia y no dejarla encendida mientras dormimos.

- No cubrir nunca una estufa o un calentador eléctrico con ropa para secar.
- No colocar una cocina debajo del calentador de gas porque la combustión sería incorrecta y las gomas se deteriorarían por el calor desprendido en esa zona.
- Revisar los aparatos y las canalizaciones periódicamente. Es fundamental para evitar problemas posteriores.
- Para las revisiones, antes de dejarle paso a ningún técnico, debemos pedirle su carné profesional y, si nos quedan dudas, hacer una llamada de comprobación a nuestra compañía de gas. En el carné debe aparecer su identificación personal completa y el número de registro como instalador autorizado de gas.
- Por otra parte no hay que guardar nunca líquidos de limpieza, trapos con residuos químicos o materiales inflamables cerca de un aparato de gas.
- Si se detecta olor a gas, lo que debemos hacer es ventilar la cocina, cerrar la llave general de paso y no accionar ningún interruptor eléctrico. Si el interruptor general de la luz está cerca de la fuga, debemos desconectarlo.
- Ante un envenenamiento por intoxicación de gases se debe sacar al afectado al aire libre y realizarle la respiración artificial, si se conoce el método. Nunca debemos darle a beber ningún líquido.

PREVENCIÓN DE RIESGOS POR ENVENENAMIENTO POR MONÓXIDO DE CARBONO

El monóxido de carbono es un gas altamente venenoso para las personas y los animales, que se mezcla con el aire resultando difícil de reconocer.

Todo material combustible rico en carbono (gas, petróleo, carbón, kerosén, nafta, madera, plásticos) necesita oxígeno para quemarse. Cuando la cantidad de oxígeno es insuficiente, la combustión es incompleta y se forma monóxido de carbono. Este gas

- No tiene color (incoloro)

- No tiene olor (inodoro)
 - No tiene sabor (insípido)
 - No irrita los ojos ni la nariz.
- Muchas personas mueren cada año como consecuencia de una intoxicación por monóxido de carbono. La mayoría de estos casos está relacionada con el uso de braseros o de artefactos de gas instalados de forma incorrecta o deficiente, o ubicados en ambientes carentes de la ventilación adecuada.

Todo artefacto usado para quemar algún combustible puede producir monóxido de carbono si no está asegurada la llegada de oxígeno suficiente al quemador, por lo tanto puede haber producción de monóxido de carbono en calefones, termo tanques, estufas, y cocinas a gas, calentadores a gas o kerosene, faroles a gas o kerosene, hogares o cocinas a leña, salamandras, braseros, parrillas a leña o carbón, hornos a gas o leña, anafes, calderas, motores de combustión, etc.

Aclaremos que no es necesario que haya un artefacto especial para que se produzca monóxido de carbono, ya que puede estar presente en todo lugar que haya fuego, como ocurre en los incendios, o en las quemas de basura.

Hay algunos indicios que pueden hacer sospechar la presencia del monóxido de carbono en el ambiente, tales como:

- Coloración amarilla o naranja de la llama, en lugar del azul normal.
- Aparición de manchas, tiznado o decoloración de los artefactos, sus conductos de evacuación o alrededor de ellos.

El monóxido de carbono ingresa al organismo a través de los pulmones y desde allí pasa a la sangre donde ocupa el lugar del oxígeno. Así reduce la capacidad de la sangre para transportar oxígeno y hace que las células no puedan utilizar todo el oxígeno que les llega. La falta de oxígeno afecta principalmente al cerebro y al corazón.

En los incendios, el humo puede contener también otras sustancias tóxicas, en función del material que se quema. Es así que pueden producirse también intoxicaciones por gases irritantes tales como el amoníaco, el cloro, el ácido clorhídrico, el fosgeno o el cianuro, además del monóxido de carbono.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Eduque al personal y a la supervisión sobre los riesgos del monóxido de carbono, acerca de como se pueden reconocer los síntomas de la exposición peligrosa.
- Entrene al personal de mantenimiento sobre la inspección específica y el procedimiento de control de combustión.
- Controle periódicamente los sistemas de extracción de aire, haga todas las reparaciones y ajustes necesarios.
- Los artefactos deben estar aprobados, deben tener garantía de fabricación y el correspondiente manual de instrucciones.
- Las compañías que distribuyen el gas en cada zona pueden asesorar sobre la elección de los artefactos más adecuados y seguros.
- Las instalaciones de gas deben ser realizadas por instaladores matriculados.
- Del mismo modo, los artefactos deben ser colocados por personal habilitado.
- Se debe renovar el aire en forma permanente en los ambientes donde hay colocados artefactos a gas.
- No deben obstruirse las ventilaciones. Cuando se ejecuten obras de remodelación en una vivienda, debe ponerse especial cuidado en no restringir la ventilación de los artefactos instalados.
- Los artefactos de gas también necesitan evacuar los gases quemados.
- Usualmente estos gases escapan al exterior a través de la chimenea o conducto de evacuación. Si la chimenea o conducto de evacuación está obstruido o desconectado total o parcialmente, los gases quemados pueden acumularse en la habitación. Esto puede resultar fatal.
- El horno, utilizado como calefactor, es un elemento muy peligroso por

la cantidad de gas que quema, siendo un elemento que ha ocasionado numerosos accidentes.

- Los conductos de evacuación deben ser controlados antes de instalar un artefacto. Estos conductos, deberían ser controlados una vez al año.
- El mantenimiento regular también permite que los artefactos duren más y funcionen eficientemente. Los artefactos no mantenidos adecuadamente pueden consumir más gas y resultar costosos en su funcionamiento.
- No utilice el horno para calefaccionar.
- Someta a una revisión anual todos sus aparatos cuya fuente de energía sea butano, propano, gas natural o petróleo, incluyendo calderas, calentadores de agua, cocinas, hornos y secadoras, así como estufas de gas o kerosene, chimeneas y cocinas de carbón.
- Compruebe que las salidas de humos y el tiro de la chimenea están bien conectados y haga que los revisen y limpien cada año de modo que no se encuentren obstruidos por desechos, nidos de pájaros u hollín.



CAPITULO XVIII

Riesgo de Lesiones por Exposición Inadecuada a Agentes Patógenos o Sustancias Tóxicas

El riesgo biológico o biorriesgo consiste en la presencia de un organismo, o la sustancia derivada de un organismo, que plantea (sobre todo) una amenaza a la salud humana. Esto puede incluir los residuos sanitarios, muestras de un microorganismo, virus o toxina (de una fuente biológica) que puede resultar patógena.

La exposición a agujas descartables usadas va en aumento, dado que clientes con diabetes y otras enfermedades pueden necesitar inyectarse medicamentos mientras permanecen en el restaurante.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Utilice el equipo de protección personal, especialmente guantes, mientras limpia el baño.
- No toque agujas o envases de drogas, que encuentre en cualquier lugar. Avise a su supervisor.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Reducir al mínimo posible del número de trabajadores expuestos a un agente biológico patógeno.
- Establecer procedimientos de trabajo y medidas técnicas adecuadas de protección, de gestión de residuos, de manipulación y transporte de agentes biológicos en el lugar de trabajo y de planes de emergencia frente a los accidentes que incluyan agentes biológicos.
- Adopción de medidas seguras para la recepción, manipulación y transporte de los agentes biológicos y residuos, incluyendo los recipientes seguros e identificables.
- Adopción de medidas de protección colectiva o, en su defecto, de protección individual, cuando la exposición no pueda evitarse por otros medios.
- Utilización de medidas de higiene que eviten o dificulten la dispersión del agente biológico fuera de lugar de trabajo.
- Formación e información a los trabajadores y/o a sus representantes en relación con: los riesgos potenciales para la salud, las disposiciones en materia de seguridad e higiene, la utilización de los equipos de protección, las medidas que se han de adoptar en caso de incidente y para su prevención.
- Establecimiento de un control sanitario previo y continuado.



CAPITULO XIX

Riesgo de Incendio

Hay diferentes causas por las que se puede generar un incendio, pero debemos destacar las siguientes:

- Falta de orden y limpieza.
- Contenedores de absorbentes de grasa y aceite llenos.
- Inapropiado almacenaje de elementos inflamables.
- Falta de instalaciones eléctricas resistentes a la temperatura.

Además para poder tomar las acciones necesarias que eviten los incendios y en consecuencia los riesgos que tales situaciones acarreen, resulta indispensable tener conocimiento de algunos aspectos esenciales, que trataremos a continuación.

TIPOS DE FUEGOS

- **CLASE A:** son fuegos en los que el combustible es madera, papel, carbón, cartón, textil, plástico... Normalmente se trata de materiales sólidos y que al quemarse forman brasas y cenizas.
- **CLASE B:** se trata de fuegos producidos por combustibles líquidos como puede ser la nafta, el petróleo, las pinturas... Este tipo de incendio no suele dejar ningún tipo de residuos. Son fuegos producidos por gases (butano, propano, gas ciudad, acetileno...)
- **CLASE C:** son fuegos producidos por un cortocircuito eléctrico o que se han producido en una instalación bajo carga eléctrica. El primer paso para apagar un fuego de Clase C es cortar la corriente eléctrica. En el momento que cortamos la corriente el incendio pasa a ser de Clase A, o B dependiendo de los materiales que se estén quemando.
- **CLASE D:** se trata de fuegos en los que se encuentran involucrados metales ligeros como pueden ser el magnesio o el aluminio. Este tipo de incendios suelen producirse en las virutas o polvo de estos metales y nunca en piezas más grandes. Para extinguir este tipo de incendios solamente se pueden utilizar extintores de tipo D.
- **CLASE K:** fuegos sobre aceite o grasas vegetales o animales, en las cocinas.



EXTINGUIDORES

Un extintor de incendios es un aparato que contiene un agente extintor del fuego, el cual puede ser proyectado y dirigido sobre el fuego por la acción de una presión interna, destinado a sofocar un fuego incipiente o a controlarlo hasta la llegada de personal especializado

MODO DE USO

- Tome el matafuego indicado para la clase de fuego que se va a extinguir.
- Colóquese a una distancia segura, tenga en cuenta la dirección del viento.
- Quite el seguro y oprima el gatillo.
- Dirija el chorro a la base de la llama.
- Produzca un movimiento de barrido.
- Una vez utilizado el matafuego, **NO LO COLOQUE NUEVAMENTE EN SU LUGAR**. Déjelo en el suelo, debajo de su sitio habitual y denuncie su uso al supervisor.

Como dijimos, los incendios suelen afectar la salud de los trabajadores, e incluso ocasionar su muerte.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Mantenga las parrillas y los conductos libres de sustancias combustibles y debidamente mantenidos.
- Mantenga la superficie de los hornos limpia.
- Evitar colgar delantales y repasadores cerca de los focos de la cocina y de tomas de enchufes. Si delantales y repasadores sintéticos, habituales en la cocina, reciben una llama o chispa eléctrica hay gran riesgo de incendio y de propagación rápida del fuego hacia los aparatos eléctricos próximos.
- Las garrafas de butano no deben guardarse en la cocina. Han de estar alejadas de focos de calor. Antes de cambiarlas cerrar y

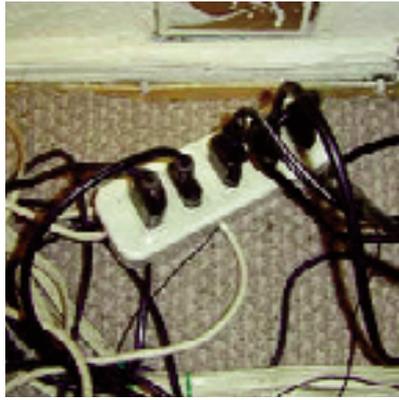
apagar los mandos y las llamas de otros aparatos de la cocina y comprobar que no hay cigarros ni velas encendidas. A continuación cerrar bien la espita de la válvula y las llaves de paso.

- Si se inflama una garrafa, sofocar la llama con una toalla o manta mojada y no intentar cerrar la espita mientras tanto. Podría haber una explosión.
- Ante un fuego de origen desconocido, nunca debe arrojarse agua porque en caso de que el incendio sea producto, por ejemplo, de un cortocircuito eléctrico, podría provocar una electrocución.
- En cuanto se observe un fuego o haya un olor sospechoso en la cocina, lo primero que hay que hacer es desconectar el interruptor general de la luz y cerrar la llave del gas.
- Evitar usar el horno como almacén de sartenes, fuentes y cacerolas. Un encendido involuntario o un precalentamiento descuidado podrían desencadenar un incendio.
- No todos los envases o envoltorios de plástico son aptos para el microondas y en el etiquetado debe figurar esa indicación.
- Una buena opción es comprar un extintor de polvo seco polivalente, que sirve para todos los posibles fuegos domésticos.
- Evitar colgar trapos y manoplas en ganchos colocados sobre la superficie de cocinado o en la campana extractora, ya que si hay llamas podrían prenderse.
- En caso de detectar un principio de incendio, se debe mantener la calma, comunicarlo a tus compañeros y superiores sin crear alarma. Una vez comunicado se activará el plan de emergencia y acudirán la ayuda necesaria. Si no ha recibido la formación adecuada en el manejo de equipos de extinción de incendios, no utilices los mismos. No ponga en peligro su seguridad y la de los demás.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Orden y limpieza. El empleador debe controlar la acumulación de residuos de materiales inflamables y combustibles, para que esto no contribuya a la generación de incendio. El procedimiento de orden y limpieza debe estar incluido en el plan escrito de prevención de incendios.
- Mantener regular y apropiadamente los equipos, de acuerdo a lo establecido en el procedimiento de mantenimiento y especialmente los equipos generadores de calor. El procedimiento de mantenimiento debe estar incluido en el plan escrito de prevención de incendios.
- Los elementos inflamables deben estar almacenados lejos de los equipos generadores de calor.
- En todo establecimiento se requiere de un Plan de Acción para Emergencias.
- El empleador debe capacitar a los empleados sobre los peligros de incendios de materiales y procesos a los cuales están expuestos. Por otro lado debe asegurarse de que el empleado conozca el plan de prevención de incendios, para su propia protección.
- Todo empleado debe ser capacitado sobre el correcto uso de los matafuegos, si se espera que ataque el fuego. Este entrenamiento debe incluir información sobre las distintas clases de fuegos y diferentes extintores.
- Defina las rutas de escape, como mínimo dos.
- Las vías de evacuación deben estar debidamente demarcadas.
- Las vías de escape deben estar permanentemente libres de obstáculos.



CAPITULO XX

Riesgo de Lesiones por Contactos Eléctricos Directos e Indirectos

Un contacto eléctrico es la acción de cerrar un circuito eléctrico al unirse dos elementos. Se denomina contacto eléctrico directo al contacto de personas con conductores activos de una instalación eléctrica. Un contacto eléctrico indirecto es un contacto de personas puestos accidentalmente en tensión o un contacto con cualquier parte activa a través de un medio conductor.

Dentro de este tipo de riesgo se incluyen los siguientes:

- Choque eléctrico por contacto con elementos en tensión (contacto eléctrico directo), o con masas puestas accidentalmente en tensión (contacto eléctrico indirecto).
- Quemaduras por choque eléctrico, o por arco eléctrico.
- Caídas o golpes como consecuencia de choque o arco eléctrico.
- Incendios o explosiones originados por la electricidad.

CAUSAS POTENCIALES

- Cables eléctricos en mal estado, utilizados inapropiadamente, extensiones dañadas.
- Equipos e instalaciones sin descarga a tierra.
- Equipos y aparatos eléctricos averiados.
- Fichas y conectores dañados.
- Prácticas de trabajo inseguras.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica asegúrese de su perfecto estado.
- Para utilizar un aparato o instalación eléctrica, manibre solamente los órganos de mando previstos a este fin por el constructor o instalador.
- No utilice aparatos eléctricos, ni manipule sobre instalaciones eléctricas, cuando accidentalmente se encuentren mojadas ó si es usted quien tiene las manos o los pies mojados.
- En caso de avería o incidente, corte la corriente como primera medida.
- Toda anomalía que se observe en las instalaciones eléctricas se debe comunicar inmediatamente al servicio eléctrico.
- En caso de avería, apagón o cualquier otra anomalía. No utilice, e impida que otros lo hagan, el aparato averiado, hasta después de su reparación.
- Los cables de alimentación deben manejarse con precaución.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Antes de mover o limpiar la heladera, el horno, la lavadora o cualquier otro aparato eléctrico de la cocina, que sea de gran potencia, hay que desenchufarlo de la corriente eléctrica.
- Si los electrodomésticos están encastrados y resulta complicado moverlos o localizar su enchufe para desconectarlos, una opción es bajar el interruptor general o el correspondiente a la sección de la cocina. Una vez esté seco, lo subiremos.
- Esa misma operación debe hacerse cada vez que limpiemos el horno empotrado, el frigorífico, la campana extractora, los mandos y la placa de la vitrocerámica. También cuando manipulamos alguno de esos aparatos para cambiar una pieza o una bombilla, o incluso a la hora de pasar un trapo húmedo.
- Hay que tener especial cuidado con tocar, enchufar o desenchufar un aparato eléctrico cuando el suelo esté recién fregado, aunque tengamos las manos secas.
- El hábito de moverse descalzo, además de posibilitar caídas y resbalones, entraña riesgos de calambres eléctricos porque descalzo existe un contacto perfecto con el suelo que facilita la conducción eléctrica a través del cuerpo.
- También debemos tener las manos bien secas, sin humedad ni sudor, cuando utilicemos o enchufemos un aparato eléctrico, aunque sea pequeño. Asimismo, se recomienda evitar hacer esas operaciones con los pies descalzos o sin protección de suela de goma.
- Tampoco debemos abrir la heladera con los pies descalzos, encender manualmente la televisión, una lámpara o poner en marcha la lavadora u otro aparato eléctrico.
- Nunca debe colocarse un jarrón o recipiente con agua sobre un electrodoméstico.

- No utilizar un cubierto metálico para extraer la rebanada de pan atascada en el tostador o vaciar de café el molinillo mientras estén enchufados.
- No cargar en un mismo enchufe, aparatos de alta potencia (un radiador eléctrico, plancha, freidora). Acaban deteriorándose por conectar más potencia de la que pueden soportar y pueden provocar un cortocircuito.
- Por último, debemos descartar el uso de enchufes tipo “zapatilla” para electrodomésticos de alto consumo (horno, lavadora, lavavajillas...) Cada uno debe estar conectado a una base de enchufe independiente y con toma de tierra.
- Identifique y retire del servicio cualquier equipo eléctrico dañado, hasta su reparación.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Las instalaciones eléctricas deben poseer disyuntores diferenciales.
- Todos los equipos que posean motor deben tener descarga a tierra.
- Las cajas eléctricas expuestas deben ser de materiales no conductores.
- En los tableros eléctricos, los interruptores de cada sector deben estar claramente identificados.
- Los empleados deben conocer los riesgos eléctricos y estar preparados para las emergencias.
- Asegúrese de que todo equipo eléctrico próximo a suministro de agua tenga apropiada descarga a tierra.



CAPITULO XXI

Riesgo de Lesiones por Exposición a Altos Niveles Sonoros

Los procesos de cocción ruidosos, los pitidos, los lavaplatos, la maquinaria, la ventilación, los molinillos de café, las actividades de mantenimiento, la lavandería, la música en los bares y, por supuesto, la charla de los compañeros o los clientes son elementos que forman parte del trabajo en el sector gastronómico.

Puede que padezca un problema de ruido en su lugar de trabajo si tiene que alzar la voz para hablar con alguien situado junto a usted. Una exposición reiterada durante períodos prolongados puede afectar a la audición.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

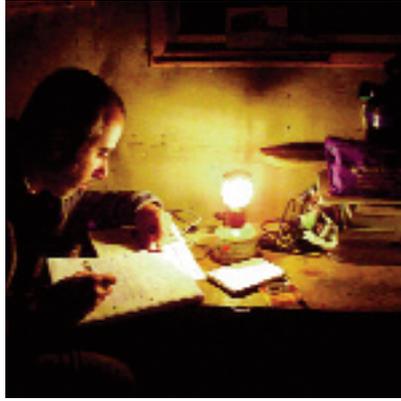
- Infórmese, consulte en relación con los riesgos que corren, las medidas para trabajar con poco ruido y la forma de utilizar los dispositivos de protección acústica.
- Utilice la protección auditiva apropiada.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

Los empresarios tienen la obligación de proteger la salud y la seguridad de sus trabajadores frente al ruido, estableciendo como límite promedio de exposición para 8 horas 90 dB (A). Para ello deben:

- Realizar una evaluación de riesgos, lo que puede suponer la realización de mediciones de ruido.
- Eliminar en la medida de lo posible las fuentes de ruido.
- Controlar el ruido en su origen.
- Reducir la exposición de los trabajadores al ruido mediante de medidas de organización del trabajo y de diseño del lugar de trabajo, incluidos la señalización y la limitación del acceso.
- Poner equipos de protección personal a la disposición de los trabajadores como último recurso.
- Informar, consultar y formar a los trabajadores en relación con los riesgos que corren, las medidas para trabajar con poco ruido y la forma de utilizar los dispositivos de protección acústica.
- Proporcionar una vigilancia de la salud adecuada.



CAPITULO XXII

Riesgo de Lesiones en la Vista por Deficiente Iluminación

La luz permite que las personas recibamos gran parte de la información que nos relaciona con el entorno exterior a través de la vista.

La visión es fundamental para la actividad humana y queda unido a la necesidad de disponer de una buena iluminación.

La existencia de una iluminación correcta que permita ver sin dificultades las tareas que se realizan en el propio puesto de trabajo (cocina, garaje, restaurantes, despachos, etcétera), así como transitar sin peligro por las zonas de paso, las vías de circulación, las escaleras o los pasillos.

Una iluminación deficiente puede aumentar la posibilidad de que las personas cometan errores trabajando y de que se produzcan accidentes.

La mala iluminación puede provocar la aparición de fatiga visual, con los pertinentes perjuicios que esto representa para la salud de las personas.

“La iluminación correcta es la que permite distinguir las formas, los colores, los objetos en movimientos y apreciar los relieves, y que todo ello, además, se haga fácilmente y sin fatiga, es decir, que asegure el confort visual permanentemente.”

La fatiga visual se ocasiona si los lugares de trabajo y las vías de circulación no disponen de suficiente iluminación, ya sea natural o artificial, adecuada y suficiente durante la noche y cuando no sea suficiente la luz natural.

Las instalaciones de iluminación de los locales, de los puestos de trabajo y de las vías de circulación deberían estar colocadas de tal manera que el tipo de iluminación previsto no suponga riesgo de accidente para los trabajadores.

Los locales, los lugares de trabajo y las vías de circulación en los que los trabajadores estén particularmente expuestos a riesgos en caso de avería de la iluminación artificial deben poseer una iluminación de seguridad de intensidad suficiente.

La iluminación deficiente ocasiona fatiga visual en los ojos, perjudica el sistema nervioso, ayuda a la deficiente calidad de trabajo y es responsable de una buena parte de los accidentes de trabajo.

Un sistema de iluminación debe cumplir los siguientes requisitos:

- La iluminación tiene que ser suficiente y la necesaria para cada tipo de trabajo.
- La iluminación tiene que ser constante y uniformemente distribuida para evitar la fatiga de los ojos, que deben acomodarse a la intensidad variable de la luz. Deben evitarse contrastes violentos de luz y sombra, y las oposiciones de claro y oscuro.
- Los focos luminosos tienen que estar colocados de manera que no deslumbren ni produzcan fatiga a la vista debido a las constantes acomodaciones.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- No trabaje más de 50 min. frente a la pantalla de PC. La concentración causa disminución del parpadeo y produce sequedad ocular.
- Tómese un descanso de 5 a 10 min., dirija su mirada a la lejanía para movilizar los músculos de los ojos.
- Tener presente que la visión es un factor importante en el desempeño laboral, por lo tanto no forzar la vista. Consulte al oftalmólogo por posible necesidad de corrección óptica para diferentes distancias y precontroles y estudios que eviten la sequedad ocular.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Considerar el nivel de iluminación en función de cada actividad y de la zona de trabajo en la que se realiza.
- Tener en cuenta los niveles mínimos de iluminación establecidos por la legislación.
- La luz natural ofrece muchas ventajas con respecto a la claridad, al ahorro energético y a la sensación de bienestar que otorga a las personas.
- Planificar la iluminación de un lugar de trabajo orientando la luz de forma correcta.
- Instalar iluminación localizada en aquellos puestos de trabajo que lo requieran.
- Limpiar y sustituir las fuentes luminosas de una forma planificada.

- Considerar aspectos relacionados con el color ya que éste produce en el observador reacciones psíquicas emocionales que pueden ser positivas o negativas.
- Colocar las superficies de trabajo entre los puntos de luz (luminarias) y no directamente debajo de ellos, con el fin de que la luz no incida directamente sobre el plano de trabajo, evitando reflejos y deslumbramientos.



CAPITULO XXIII

Riesgo de Lesiones por Sobreesfuerzos Físicos

Entre las causas físicas por sobreesfuerzo, de los trastornos músculo esqueléticos cabe citar: los movimientos manuales, la manipulación de cargas, las malas posturas y los movimientos forzados, los movimientos muy repetitivos, los movimientos manuales enérgicos, la presión mecánica directa sobre los tejidos corporales, las vibraciones o los entornos de trabajo fríos.

Entre las causas relacionadas con la organización del trabajo cabe destacar: el ritmo de trabajo, el trabajo repetitivo, los horarios de trabajo, los sistemas de retribución, el trabajo monótono y algunos factores de tipo psicosocial.

Son innumerables las ocupaciones y actividades en las que se realizan sobreesfuerzos. Además, la creciente participación de la mujer en sec-

tores de actividad en los que predominan, entre otros, los movimientos repetitivos en miembros superiores o de destreza manual a ritmo elevado, posturas predominantemente estáticas sentadas o de pie con escasa movilidad, manejo de cargas importantes, etc., explica la significativa tasa de incidencia de accidentes y enfermedades profesionales entre la población laboral femenina.

Se denomina sobreesfuerzo al trabajo físico que se realiza por encima del esfuerzo normal que una persona pueda desarrollar en una tarea determinada.

Las patologías derivadas de los sobreesfuerzos son la primera causa de enfermedad. Los sobreesfuerzos suponen casi el treinta por ciento de la siniestralidad laboral de tipo leve.

La mayoría de accidentes laborales ocasionados por sobreesfuerzos son lesiones musculares que pueden ser por causadas por golpes, o por causas internas producidas por alteraciones propias del músculo. Estas lesiones se pueden dividir en distensiones, calambres, contracturas y las más graves, desgarros.

Causas desencadenantes de lesiones por sobreesfuerzo:

- Manipular cargas pesadas.
- Trabajar con posturas forzadas.
- Realizar movimientos repetitivos.
- Padecer con anterioridad alguna lesión muscular u ósea en la zona afectada.
- Reincorporación prematura al puesto de trabajo después de una lesión mal curada.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Para evitar las lesiones por sobreesfuerzo es necesario tomar las medidas preventivas adecuadas y utilizar los equipos de protec-

- ción individual necesarios.
- Siempre que sea posible, se aconseja utilizar medios mecánicos para efectuar los trabajos pesados. Esta alternativa disminuye los riesgos para el trabajador y al mismo tiempo proporciona más oportunidades laborales a personas con menos fuerza física.
 - El trabajo pesado no debe superar la capacidad de cada trabajador.
 - El trabajo físico pesado debe alternar a lo largo de la jornada, en intervalos periódicos, con un trabajo más ligero.
 - Evitar tener que realizar manipulaciones con el codo por encima del nivel de los hombros.
 - Evitar tener que realizar acciones manuales por detrás del cuerpo.
 - No estar estático (de pie o sentado) durante la mayor parte de la jornada.
 - Disminuir el peso de la carga: Disminuyendo o fraccionando la carga o asignando más personas para manipular cargas pesadas
 - Hay que modificar el tamaño y la forma de la carga para que el centro de gravedad esté más próximo a la persona que la levanta.
 - Es conveniente arrastrar o hacer rodar la carga con instrumentos de manipulación como carretillas, sogas o eslingas;
 - Disminuir todo lo posible la distancia que debe ser transportada una carga.
 - Disminuir todo lo posible el número de giros que debe hacer el cuerpo.

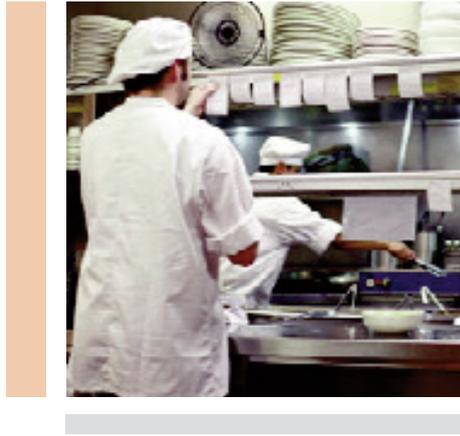


RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

Cuando una tarea requiere realizar grandes esfuerzos físicos hay que diseñar los puestos de trabajo teniendo en cuenta los factores humanos.

Los puestos de trabajo bien diseñados tienen en cuenta las características mentales y físicas del trabajador y sus condiciones de salud y seguridad. Un puesto de trabajo bien diseñado debe considerar lo siguiente:

- Permitir al trabajador modificar de forma periódica la posición del cuerpo.
- Incluir en las tareas distintas fases que lo estimulen mentalmente.
- Permitir al trabajador dejar cierto margen de decisiones, a fin de que pueda variar las actividades laborales según sus necesidades personales, hábitos de trabajo y entorno laboral.
- Facilitar formación adecuada para que el trabajador aprenda qué tareas debe realizar y cómo hacerlas.
- Facilitar horarios de trabajo y descanso adecuados gracias a los cuales el trabajador tenga tiempo bastante para efectuar las tareas y descansar.



CAPITULO XXIV

Riesgo de Lesiones por Posición de Pie Prolongada

Los empleados que trabajan en la gastronomía, suelen acumular tensiones en el cuello, en los hombros y en la parte baja de la espalda. Estas tensiones, acentuadas por el paso del tiempo, pueden producir molestias y lesiones crónicas, debido a prolongadas exposiciones de pie.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Use calzado cómodo.
- Utilice medias de descanso.

- Evite posiciones estáticas, alternando continuamente su posición
- Los trabajadores deben poder trabajar con los brazos a lo largo del cuerpo y sin tener que encorvarse ni girar la espalda excesivamente.
- El trabajador no debe tener que estirarse para realizar sus tareas. El trabajo deberá ser realizado a una distancia de 20 a 30 centímetros frente al cuerpo.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Provea de sillas o taburetes con apoya pies en los puestos de trabajo. Esto permite a los empleados la oportunidad de desplazar el peso del cuerpo de sus pies.
- Provea carpetas anti-fatiga, las que permiten contraer y estirar los músculos de las personas que están de pie sobre ellas, aumentando el flujo de sangre y reduciendo la fatiga.
- Los trabajadores deben llevar zapatos con empeine reforzado y tacos bajos cuando trabajen de pie.
- La superficie de trabajo debe ser ajustable a las distintas alturas de los trabajadores y las distintas tareas que deban realizar.
- En el suelo debe haber una estera para que el trabajador no tenga que estar en pie sobre una superficie dura.

LAS CALVES DE LA SALUD PARA TRABAJAR DE PIE

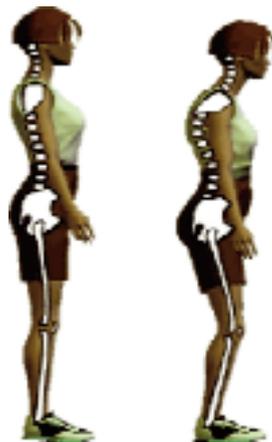
La clave está en la prevención. Cuantos más factores de riesgo elimine, menos posibilidades de padecer problemas de espalda.

Para evitar la aparición de tensiones en el cuello, en los hombros y en la zona lumbar de la espalda, se recomiendan dos pautas básicas:

- Adoptar la postura ideal para trabajar de pie.
- Colocar un pie sobre un reposapiés, o una caja. Ir alternando un pie tras otro.
- Trabajar a una altura adecuada: la superficie de trabajo debe estar a la altura del ombligo.
- Cuando se trabaja sobre una superficie vertical (por ejemplo limpiando un vidrio), usar la mano derecha para trabajar mientras se apoya la izquierda en la pared, con el pie derecho adelantado y el izquierdo retrasado. Luego se invierte la postura y hacerlo con la mano izquierda. El brazo que trabaja debe tener el codo flexionado y avanzar sólo desde el nivel del pecho hasta el de los ojos, si hay que actuar más arriba, utilizar una escalera.

En general, se tiende a pensar que una postura erguida implica rigidez: esto es totalmente falso. Es la postura de “cabeza adelantada” la que limita la capacidad de moverte.

- Mantenga siempre una postura erguida durante el trabajo y el resto del día: la espalda estará más sana (y además su figura mejorará automáticamente)
- Cuando levante pesos, use la espalda correctamente.
- Refuerce la espalda de forma natural practicando unos sencillos ejercicios diarios.



CORRECTA INCORRECTA



CAPITULO XXV

Riesgo de Lesiones por Manipulación de Cargas Manuales Excesivas

La manipulación manual de cargas es una tarea bastante frecuente que puede producir fatiga física o lesiones como contusiones, cortes, heridas, fracturas y lesiones músculo-esqueléticas en zonas sensibles como son los hombros, brazos, manos y espalda.

Es una de las causas más frecuentes de accidentes laborales con un 20-25% del total. Las lesiones que se producen no suelen ser mortales, pero originan grandes costos económicos y humanos ya que pueden tener una larga y difícil curación o provocar incapacidad.

La columna vertebral tiene varias funciones, una de ellas: Soporte; permite que la persona se mantenga de pie, soportando las cargas, tanto de distintas partes del cuerpo como externas (por ejemplo al manipular cargas).

Los discos de la columna vertebral están siendo comprimidos continuamente por el efecto de la gravedad. Cuando permanecemos de pie los discos han de soportar el peso de la parte superior del cuerpo. Cuando se manipula algún objeto pesado los discos han de soportar una carga de compresión adicional.

Las posturas de la espalda también ejercen fuerzas de compresión en los discos intervertebrales. La compresión es más elevada cuando la postura es inestable (por ejemplo giros o flexión del tronco) y cuando se manejan cargas. Manejar cargas continuamente y en posturas forzadas provoca el desgaste de los discos y es una causa habitual del dolor y de las lesiones en la espalda.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Conozca y respete la técnica de levantamiento de cargas que se detallan en este capítulo.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- El empresario debe tomar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas siempre que esto sea posible. En caso de no poder evitarse evaluará el riesgo para determinar si es o no tolerable y tomará las medidas necesarias para reducir los riesgos a niveles tolerables.
- Debe proporcionar los medios apropiados para que los trabajadores reciban formación e información por medio de "programas de entrenamiento" que incluyan: el uso correcto de las ayudas mecánicas, información y formación acerca de los factores que estén presentes en la manipulación y la forma de prevenir los riesgos debidos a ellos.

- Uso correcto del equipo de protección individual, si es necesario formación y entrenamiento en técnicas seguras para la manipulación de cargas e información sobre el peso aceptable y el centro de gravedad de la carga.

MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA

Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

Para levantar una carga se deben seguir los siguientes pasos:

- No todas las cargas se pueden manipular siguiendo estas instrucciones. Hay situaciones (como, por ejemplo, manipulación de barriles, manipulación de enfermos, etc.) que tienen sus técnicas específicas).
- Utilizar las ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible se deberán usar ayudas mecánicas.
- Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se pueden resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.

- Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.
- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- No girar el tronco no adoptar posturas forzadas.
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados.

¿QUÉ DEBE HACER USTED, SI CREE QUE TIENE UN TRASTORNO TRAUMÁTICO ACUMULADO?

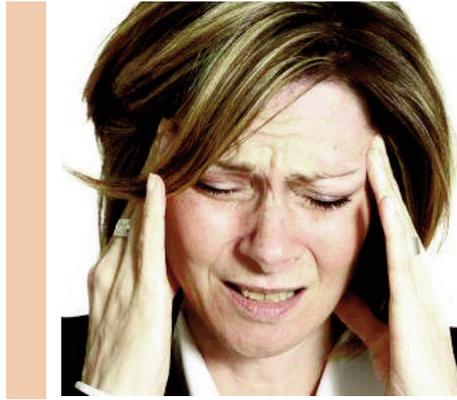
- **Notifíquelo a su empleador.**
Hágalo ante un testigo o por escrito y guarde una copia de la notificación.

- ***Vea a un médico lo antes posible.***

Como las lesiones traumáticas acumuladas se desarrollan lentamente, a menudo los trabajadores no hacen caso de los síntomas hasta que son graves. Para entonces, la lesión puede ser permanente. No deje de explicar al médico el tipo de trabajo que hace usted.

- ***Documentación.*** Haga notas de los hechos relacionados con esta lesión, sin olvidarse de anotar con quién ha hablado y cuándo, y todos los gastos médicos que haya entrañado la lesión y todas las conversaciones o correspondencia que haya sostenido con su empleador. Esas notas pueden ser valiosísimas si surge un litigio a propósito de la lesión.

- Póngase en contacto con su sindicato para que le ayude.



CAPITULO XXVI

Riesgo de Afectación de la Salud Debido al Estrés

Se define como estrés a la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. En el ámbito laboral, se denomina estrés laboral a un conjunto de reacciones nocivas tanto físicas como emocionales que concurren cuando las exigencias del trabajo superan a las capacidades.

El estrés de trabajo puede llevar a la mala salud y hasta ocasionar lesiones.

Los efectos nocivos sobre los trabajadores exageradamente solicitados por sus jefes o por el propio trabajo, pueden ser: ansiedad, agresividad, irritabilidad, apatía, cambios en el comportamiento (propensión a accidentes).

Para prevenir el estrés, originado en el ámbito laboral, lo esencial es la reorganización del puesto de trabajo, para que el trabajador pueda obtener reconocimiento y satisfacciones razonables, no un mero cambio de ubicación (porque si el puesto de trabajo está mal diseñado, lo más probable es que toda la organización del trabajo padezca el mismo inconveniente).

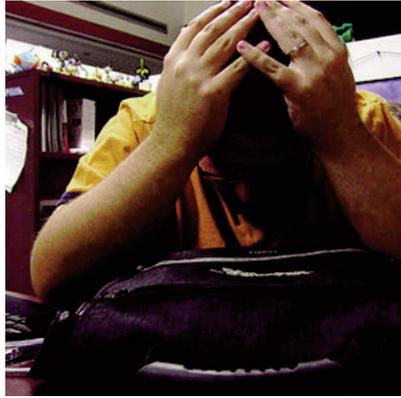
La exposición prolongada al estrés en el trabajo afecta el sistema nervioso disminuyendo la resistencia biológica y perturbando el balance fisiológico natural del organismo. Por todo ello el estrés puede ocasionar varios problemas somáticos y psíquicos.

Algunas de las consecuencias negativas que ocasiona el estrés en el ámbito laboral, son las siguientes:

- Trastorno psicológico agudo.
- Incremento de accidentes laborales.
- Aumento la tasa de ausentismo laboral o bajo rendimiento de los trabajadores que lo padecen.
- Incapacidad laboral por alteraciones somáticas o psicológicas.

La falta de señales obvias o extendidas no es buena razón para descartar las preocupaciones sobre el estrés de trabajo o para minimizar la importancia de un programa de prevención. El mismo se basa en:

- Identificar las fuentes del estrés en el trabajo.
- Elaborar e implementar una estrategia para eliminar las causas que lo originan.
- Evaluar las intervenciones y verificar si se necesitan cambios estilo de conducción de dirección.



CAPITULO XXVII

Riesgo de Afectación de la Salud Debido a Causas Psicosociales Negativas

Estos riesgos son aquellos que se presentan debido a la existencia de situaciones conflictivas en el ámbito laboral, denominadas genéricamente “Causas Psicosociales Negativas”, que suelen afectar la salud emocional y física de los trabajadores.

Cuando se habla de afectación de la salud en los lugares de trabajo, generalmente se piensa en la agresión de elementos físicos, como ser, la máquina, la herramienta las instalaciones, el ambiente físico etc., y raramente se considera que la salud de los trabajadores puede verse afectada por el “ambiente social”, en el cual se encuentran inmersos los puestos de trabajo.

Este “ambiente”, es el de las relaciones humanas, que se desarrollan entre pares, entre trabajador y cliente, o entre jefes y subordinados.

Este ambiente puede afectar la salud.

En efecto, el trabajo en sí es uno de los elementos que proporciona identidad, estabilidad, estatus y estructura a nuestras vidas, pero así como trabajar puede ser una fuente de satisfacción, en ocasiones también tiene efectos secundarios negativos sobre nuestra salud y bienestar personal.

A veces trabajar supone estar ocho horas haciendo todo el tiempo lo mismo; o día tras día escuchando eso de “a ti no se te paga por pensar”. A veces la Dirección de la empresa no organiza bien el trabajo, no nos tienen en cuenta o nos hacen la vida imposible; otras veces, tenemos que trabajar con continuas contradicciones y conflictos, sin información y sin apoyos o tenemos conflictos con nuestros compañeros haciéndose insoportable situaciones que aparentemente carecen de importancia pero que nos crispan los nervios.

Es cierto que existen diferencias individuales en la percepción del entorno, lo que uno percibe como un reto, otro lo considera una amenaza y un tercero una situación normal. También es cierto que la reacción frente al ambiente es diferente, unos se controlan más que otros.

Por otro lado, muchas personas trabajan con contratos temporales, viviendo con la incertidumbre de la continuidad en el trabajo. Son muy frecuentes también la falta de reconocimiento o de valoración del trabajo, o los cambios no deseados, a veces sin ser consultados; la falta de perspectivas de promoción o trabajar por debajo de la propia cualificación.

Hay quienes trabajan de cara al público y deben mostrarse amables aún en circunstancias en que el cliente, el paciente, el alumno se comportan de forma inadecuada, o cuando por circunstancias personales les resulta difícil mostrar la cara amable.

Todas las situaciones descritas son factores de riesgo psicosocial del trabajo y aunque los riesgos psicosociales son los más frecuentemente señalados por la población trabajadora, son los grandes ausentes de la actividad preventiva ya que no es aún habitual, que en las empresas se contemplen los riesgos psicosociales, ni en el plan de prevención, ni en la planificación de las actividades preventivas.

A pesar que nuestra legislación no regule específicamente los riesgos psicosociales, no significa que los riesgos psicosociales no caigan en el ámbito de aplicación de la ley, máxime cuando en virtud de la concepción prevencionista, hay que atender a cualquier condición presente en el trabajo susceptible de ser fuente de riesgos para la integridad, la vida o la salud de los trabajadores y todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador para prevenir sus posibles resultados dañosos.

De acuerdo con la legislación vigente, el empresario debe garantizar la seguridad y salud de los trabajadores a su servicio, adoptando en el marco de sus responsabilidades cuantas medidas sean necesarias para tal fin, siguiendo un sistema de gestión y planificación de las actividades preventivas y valiéndose de una organización y los medios necesarios. Los factores de riesgo psicosocial se vinculan al modo como se organiza el trabajo y a las exigencias mentales de éste. Las exigencias en conflicto, la ausencia de control sobre el trabajo y la falta de apoyo de compañeros y jefes son factores de riesgo significativos.

Las jornadas laborales prolongadas, a menudo por las noches y los fines de semana, son causa de tensión para los trabajadores del sector gastronómico. El contacto con clientes conflictivos puede dar lugar a situaciones de estrés, e incluso de acoso o violencia.

Trabajo en horarios poco habituales en el sector gastronómico:

- El 47,5% de los trabajadores tienen jornadas diarias de 10 o más horas al menos una vez al mes.
- La jornada semanal media es de 43,4 horas.
- Un 71% de los trabajadores tienen jornadas que incluyen de las 18.00 a las 22.00 horas.
- Un 45% de los trabajadores tienen jornadas nocturnas, entre las 22.00 y las 5.00 horas.
- Un 83% de los trabajadores trabajan los sábados, y un 69%, los domingos.
- El 36% de los trabajadores señalan que sus jornadas laborales no se concilian con sus compromisos familiares y sociales.

Fuente: the European Survey on Working Conditions, 2000 and 2002.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Evalúe los riesgos para la seguridad y la salud en el lugar de trabajo y, en caso necesario, mejore las pautas vigentes.
- Reduzca las jornadas de trabajo prolongadas e irregulares.
- Adopte regímenes flexibles de trabajo y sistemas de cuidado infantil para mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal de los trabajadores.
- Reduzca las cargas de trabajo elevadas mediante el rediseño de los puestos de trabajo.
- Procure que los trabajadores participen en la toma de decisiones.
- Mejore la seguridad de los trabajadores que tienen contacto con los clientes, e impártales formación sobre el modo de tratar a los que se muestren agresivos o resulten difíciles en general.



CAPITULO XXVIII

Riesgo de Lesiones por Violencia en el Lugar de Trabajo

Uno de los riesgos a los que están sometidas las personas en el desempeño de su trabajo deriva de la interrelación con otras personas (clientes, compañeros, etc.). Esto hace que la implicación de los trabajadores sea imprescindible en la prevención de las situaciones de violencia y sus consecuencias, adoptando las medidas de autoprotección adecuadas y de rechazo a los violentos, puesto que el desarrollo de estos comportamientos puede suponer un importante riesgo para la salud y seguridad de las personas.

No hay una definición única de violencia en el lugar de trabajo, pero si hay un elemento común a tener en cuenta: el concepto de violencia no solo debe abarcar la agresión física (pegar, golpear, empujar, disparar...), sino que debe abarcar otras conductas susceptibles de violentar o intimidar al que las sufre (conductas verbales, amenazas, acoso, intimidación...), de hecho esta segunda posibilidad es mucho más común que la primera, el problema es que se suele asumir como algo más normal, en la relación laboral.

La forma de definir la violencia en el lugar de trabajo es importante para evaluar la dimensión del problema e identificar aquellas áreas sobre las cuales se debe actuar o tomar iniciativas concretas.

TIPOS DE VIOLENCIA

Según OSHA Occupational Health and Safety Administration de California, se suele establecer una clasificación de violencia interpersonal basada entre víctima y causante:

- No existe ninguna relación comercial o de trato entre víctima/s y causante/s (atracos, robo).
- Existe algún tipo de relación profesional entre el causante del acto violento y la víctima. Normalmente estos hechos violentos se producen mientras se ofrece un servicio. Suelen darse en forma de agresiones físicas leves, amenazas y abusos verbales.
- El causante tiene algún tipo de implicación laboral con el lugar afectado o con algún trabajador concreto de tal lugar. Lo más habitual en este tipo de violencia es que el objetivo fijado de la acción por parte del agresor, sea un compañero de trabajo o un superior suyo (ex-empleado despedido, amigo de la víctima, pariente, cónyuge, ex-cónyuge, etc.). Las acciones del causante suelen estar motivadas por dificultades percibidas en su relación con la víctima, buscando revancha, ajuste de cuentas o hacer uno mismo justicia.

IMPACTO DE LA VIOLENCIA EN EL PUESTO DE TRABAJO



Los incidentes violentos, al margen de las consecuencias negativas en la víctima o en el resto de compañeros o testigos del incidente, tienen un impacto determinante en términos de costos económicos, materiales, humanos y de prestigio para la propia entidad en que tiene lugar la agresión.

Las empresas afectadas por este fenómeno sufren un importante incremento del ausentismo. Por otro lado, un entorno laboral inseguro deteriora la calidad de la atención específica del trabajo en sí.

POTENCIALES CONSECUENCIAS EN LA SALUD DEL TRABAJADOR

Daños físicos: sin lesión traumática, contusiones, heridas leves, graves, muy graves, mortales.

Daños psíquicos: depende de las circunstancias, de la agresión, del estado personal y del entorno en el momento de la agresión.

CONTROL DEL RIESGO DE VIOLENCIA EN EL PUESTO DE TRABAJO

En caso de agresión a uno de sus trabajadores, la Empresa es responsable por el incumplimiento del deber de proteger adecuadamente al personal que trabaja y, en determinadas situaciones, por la falta de previsión delante de la existencia de posibles situaciones de riesgo de sus trabajadores. Factor este, que no se tiene en cuenta en la elaboración de la Evaluación de Riesgos Laborales.

Para que este programa preventivo sea efectivo es necesaria la implicación de todos los estamentos. La dirección de la empresa debe adoptar una política de no violencia, persiguiendo cualquier conducta de este tipo. La consulta a los trabajadores es necesaria para lograr su implicación y conocer las necesarias medidas preventivas. Es importante tener información sobre los incidentes ocurridos o no, pero en los que el riesgo de daño estuvo presente y efectuar registro de los incidentes acaecidos.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

CONTROL DE SITUACIONES POTENCIALMENTE AGRESIVAS

Los trabajadores ante las dificultades que comporta modificar las conductas de riesgo, han de proceder al control y desactivación en la línea que se recomienda a continuación:

Cuando un cliente se muestra tenso o irritable, se recomienda al trabajador saber transmitir las siguientes señales verbales y no verbales:

- Mantener el equilibrio emocional y no responder a las provocaciones,
- Evitar caer en el terreno de la provocación y mantener el control puesto que, en caso contrario, puede producirse una situación de extrema agresividad,
- Conversar con corrección en un tono afable y profesional,
- Evitar mostrar un tono brusco y/o cortante,
- Explicar con sumo cuidado y de forma convincente y razonada los motivos por los cuales no es posible cumplir las peticiones del cliente,
- Dirigirse al cliente con entereza evitando una actitud de prepotencia.

Será necesario reorientar la conversación si la tensión del cliente aumenta:

- Avisar a un compañero que se integre con la finalidad de ayudar a solucionar el motivo de la tensión.
- Reconocimiento de las posibles deficiencias propias y de la organización, a menudo, el reconocimiento de las propias deficiencias rebaja la tensión y se puede restablecer la correcta interrelación en el desempeño del trabajo.

Con un cliente potencialmente violento es aconsejable evitar transmitir lo siguiente:

- Evitar el uso de estilos comunicativos que generen hostilidad como: apatía, menosprecio e impaciencia.
- Evitar verbalizar amenazas, coacciones o insultos.
- Evitar minimizar la situación, las quejas o las críticas.
- Evitar de entrada la crítica y el desprecio de las peticiones del cliente.
- Evitar transmitir información errónea o bien que no se ajuste a la realidad.
- Evitar la adopción de un lenguaje corporal desafiante o que se pueda interpretar como hostil o amenazador.

- Evitar el contacto físico y la proximidad excesiva.
- Evitar el contacto ocular prolongado.
- Evitar los movimientos rápidos o colocarse de espaldas.

Si a pesar de todo lo anterior no se reconduce la situación, se recomienda:

- Dar por acabada la entrevista o labor con el cliente,
- Si el agresor en este caso, tiene una arma blanca o de fuego, es recomendable no activar el impulso de usarlas y por tanto será necesario seguir las indicaciones del agresor.

¿CÓMO PUEDEN PROTEGERSE A SÍ MISMOS LOS EMPLEADOS?

Nada puede garantizar que un empleado no sea víctima de la violencia en el lugar de trabajo. Sin embargo, los siguientes pasos pueden ayudar a disminuir dicha posibilidad:

- Aprenda a reconocer, evitar o contener situaciones posiblemente peligrosas asistiendo a programas de entrenamiento en seguridad personal.
- Comunique a sus supervisores cualquier preocupación que tenga sobre su seguridad e informe inmediatamente por escrito cualquier incidente.
- Evite viajar sólo a lugares poco conocidos siempre que sea posible.
- Lleve consigo una cantidad mínima de dinero y la identificación requerida en los entornos comunitarios.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

¿QUÉ DEBERÍAN HACER LOS EMPLEADORES DESPUÉS DE UN INCIDENTE DE VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO?

- Promueva que los empleados comuniquen y mantengan un registro de todos los incidentes y amenazas de violencia en el lugar de trabajo.

- Provea una evaluación y atención médica rápidamente después del incidente.
- Comunique prontamente los incidentes de violencia a la policía local.
- Informe a las víctimas que tienen el derecho legal de procesar a los culpables.
- Hable de las circunstancias del incidente con los miembros de su personal. Promueva a los empleados a compartir información sobre formas de evitar situaciones similares en el futuro.
- Ofrezca sesiones de información sobre estrés y servicios de consejería postraumática para que sus empleados puedan recuperarse de un incidente violento.
- Investigue todos los incidentes y las amenazas de violencia. Déle seguimiento a las tendencias de incidentes violentos por tipo o por circunstancias e implemente acciones correctivas.
- Discuta los cambios en el programa de seguridad durante reuniones periódicas con sus empleados.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS EMPLEADORES PARA AYUDAR A PROTEGER A SUS EMPLEADOS?



La mejor protección que pueden brindar los empleadores es de establecer una política de cero tolerancia hacia la violencia en el lugar de trabajo en contra de, o por, sus empleados. El empleador debe establecer un programa de prevención de violencia en el lugar de trabajo o incorporar la información en un programa existente de prevención

de accidentes, en el manual del empleado, o en el manual de procedimientos estándar. Es esencial que todos los empleados conozcan las directrices y comprendan que toda alegación de violencia en el lugar de trabajo será prontamente investigada y corregida. Además, los empleadores pueden brindar protecciones adicionales como las siguientes:

- Proveer educación en seguridad a los empleados para que sepan qué tipo de conducta no es aceptable, qué hacer si son testigos o víctimas de un acto de violencia en el lugar de trabajo, y cómo protegerse a si mismos en caso de violencia.
- Proteger el lugar de trabajo. Donde sea apropiado, instalar cámaras de vídeo, luces adicionales y sistemas de alarma que minimicen el acceso de extraños mediante tarjetas de identificación, llaves electrónicas y guardias.
- Proveer cajas fuertes para los depósitos provisorios que limiten la cantidad de efectivo disponible. Mantener cantidades mínimas de dinero en las cajas registradoras durante las noches y de madrugada.
- Dotar al personal de campo con teléfonos celulares y alarmas o dispositivos ruidosos accionados a mano. Solicitar que este personal mantenga un plan de trabajo diario y que se mantenga en contacto con una persona que sepa donde se encuentra durante el día. Mantener en buen estado los vehículos provistos por el empleador.
- Indicar a los empleados que no deben entrar en ningún lugar en el que no se sientan seguros.
- Permitir que los empleados trabajen en pares o proveer un servicio de escolta o ayuda de la policía en situaciones que pueden ser peligrosas o por la noche.
- Desarrollar directrices y procedimientos que cubran las visitas de los prestadores de cuidados médicos a domicilio. Describir la conducta de las visitas a domicilio, la presencia de otros durante las visitas a domicilio y el derecho que tiene el trabajador de negarse a brindar servicios en una situación visiblemente peligrosa.



CAPITULO XXIX

Inadecuado Manejo de Equipos

A lo largo de los capítulos anteriores, hemos recalcado varias veces, que los accidentes laborales no son inherentes al trabajo en sí, sino son consecuencias de la forma y de las condiciones en que se trabaja.

En este sentido, frecuentemente se observa, el manejo inadecuado que se hace de los equipos utilizados en las cocinas, tales como:

- Freidoras
- Cortadoras
- Picadoras
- Mezcladoras
- Marmitas
- Micro-Ondas
- Máquinas de café

El manejo desaprensivo de esos equipos, generan riesgos de lesiones que frecuentemente derivan en accidentes, que en distinto grado afectan la salud de los trabajadores.

Es así, que el manejo de estos equipos, propios de la actividad gastronómica, debe ser cuidadoso y responsable, si se desea evitar riesgos y accidentes.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

Antes de operar cualquier máquina los empleados deben:

- Conocer el procedimiento de trabajo seguro.
- Tener el entrenamiento necesario.
- Usar los elementos de protección personal adecuados, provistos por su empleador.
- Utilizar las protecciones provistas.
- Siempre solicite ayuda si no está seguro de cómo hacer una tarea.
- Siga las instrucciones del fabricante para el uso y limpieza de la máquina.
- No utilice equipos defectuosos.

FREIDORAS

- Conozca el equipo, uso correcto y mantenimiento. Lea el manual de operación.
- Cumpla todos los procedimientos de seguridad y utilice los elementos de protección personal provistos.
- Utilice guantes, rascadores y otras herramientas de limpieza con mangos.
- Use el correcto nivel de aceite / grasa.
- Mantenga limpia la superficie de los equipos calientes para prevenir llamaradas por grasa.

- Extinga los incendios de aceite / grasa caliente, eliminando el oxígeno, tapando la freidora. (Ahogar el fuego). Utilice solamente agentes extintores clase “K”.
- No se suba o trepe a la freidora u otra superficie caliente. Limpie los conductos de extracción cuando el aceite / grasa esten fríos.
- Controle la temperatura del aceite.
- Mantenga la superficie del piso limpia y seca para prevenir resbalones y caídas contra superficies calientes. Para la limpieza de pisos se deben utilizar soluciones anti-grasa.
- No derrame agua o hielo en el aceite caliente. No ubique copas o botellas en las inmediaciones ya que pueden volcarse fácilmente sobre el aceite caliente provocando salpicaduras / llamaradas.
- No sobrecargue o vierta excesiva cantidad de papas congeladas en la freidora de una vez. Esto causará burbujeos y salpicaduras de aceite caliente.
- No derrame los restos de hielo del envase de las papas congeladas en la freidora.
- No mueva contenedores de aceite caliente, espere que el aceite se enfríe.
- No sobrecaliente el aceite / grasa. Utilice solamente la temperatura recomendada por el fabricante.
- No filtre el aceite / grasa caliente, espere que se enfríe.
- No trabaje cerca de la freidora caliente cuando el piso esté húmedo.
- No almacene contenedores de aceite en áreas calientes.

CORTADORAS / PICADORAS

- Siempre utilice pinzas, empujadores para alimentar o retirar comida de máquinas como: distintas cortadoras, picadoras, etc.
- No utilice las manos para manipular pequeños pedazos de carne en las picadoras.

- Asegúrese de usar las protecciones provistas para prevenir el acceso a hojas de corte.
- No abra ni coloque sus manos dentro de una máquina en operación para mezclar o guiar comidas.
- Apague y desconecte cualquier máquina o equipo antes de desarmar y/o limpiar.
- Asegúrese que las piedras de afilar giren libremente, cuando afile el disco de corte.

MEZCLADORAS

- No intente retirar elementos de la mezcla (Por ejemplo: una cuchara que se cayó dentro de la mezcla) cuando la máquina esta mezclando.
- No abra las tapas de las procesadoras cuando estén en funcionamiento.
- Asegúrese que el proceso haya finalizado antes de abrir las tapas o agregar elementos.
- No utilice ropa suelta, pulseras o cualquier otro elemento que pueda producir atrapamiento.

MARMITAS

- No abra la tapa de cocinas a presión cuando el vapor está operando, cierre el vapor y espere un par de minutos para que baje la presión luego abra.
- Mantenga el área libre de obstáculos alrededor de las cocinas a presión, antes de descargar.
- Abra las cocinas a presión estando de pie al costado. Manteniendo la tapa entre usted y la abertura.
- Utilice guantes resistentes al calor para manipular las bandejas de las cocinas a vapor.

- Coloque las bandejas calientes y engrasadas en un carro para su transporte, si son transportadas a mano pueden gotear sobre el piso, generando riesgos de resbalones.

MAQUINA DE CAFE

- Asegúrese de que el filtro de café esté colocado correctamente antes de hacer café.
- No retire el filtro hasta que el café haya dejado de gotear.
- Nunca coloque sus dedos dentro del cuerpo de la moledora de café, para colocar granos de café en ella.

MICRO-ONDAS

- Siga las instrucciones del fabricante para operar el micro-onda.
- Cubra las comidas que van a ser cocidas en el micro-ondas para evitar salpicaduras.
- Abra con precaución los envases cerrados que retire del micro-ondas, no exponga su cara durante la apertura, puede salir de golpe el vapor interior.
- Utilice los elementos de protección personal adecuados para retirar bandejas del micro-ondas.
- Asegúrese de que el sello de la puerta del micro-ondas esté en buenas condiciones y libre de comida o grasa.
- No utilice un micro-ondas si la puerta está dañada o no cierra correctamente. Equipos dañados pueden emitir radiación peligrosa.
- No coloque en el micro-ondas metales, papel de aluminio, huevos rotos.
- Atención: La comida cocida en el micro-ondas puede mantener el calor por mucho tiempo, después de apagado.
- Atención: Si usted nota algún chispazo en el interior del micro-ondas, apáguelo inmediatamente, desconéctelo, avise a su supervisor. No lo use.

- Atención: los micros ondas pueden interferir el funcionamiento de los marcapasos.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Analice todas las tareas para identificar los riesgos potenciales y asegúrese de que sus empleados utilicen los elementos de protección personal apropiados.
- Distribuya los equipos de manera de tener al espacio necesario para la operación correcta de los mismos.
- Capacite a sus empleados sobre la operación segura de sus equipos.
- Exija que se cumplan los procedimientos seguros de trabajo.
- Mantenga los equipos en buen estado de funcionamiento.
- Mantenga los niveles de iluminación indicados para cada actividad.
- Mantenga el orden y la limpieza.
- Considerar la posibilidad de reemplazar antiguas freidoras o en mal estado por nuevos modelos, colocarlas en las proximidades de un sistema de extracción provista de filtros para grasa.
- Utilizar la calidad apropiada de aceite. En algunos casos aceite de mayor calidad reduce la cantidad de salpicaduras durante la fritura.
- Colocar suelos antideslizantes en las áreas de cocina.
- Controlar la llama de los quemadores, insuficiente cantidad de aire produce mala combustión del gas, generando monóxido de carbono.
- Controlar la limpieza y el correcto funcionamiento de los sistemas de extracción.



CAPITULO XXX

Elementos de Protección Personal (E. P. S.)

¿QUÉ ES UN E.P.P.?

Un Equipo de Protección Personal (EPP) es un conjunto de elementos y dispositivos diseñados para proteger las partes del cuerpo humano que se encuentran expuestas a riesgos durante el ejercicio de una labor.

- Los E.P.P. comprenden todos aquellos dispositivos, accesorios y vestimenta, de diversos diseños, que emplea el trabajador para protegerse de posibles lesiones.
- Los E.P.P. no eliminan los riesgos.
- El Especialista en Seguridad e Higiene Industrial determinará la necesidad de uso de E.P.P. y generará las especificaciones.
- La utilización de los E.P.P. será obligatoria.
- Los fabricantes de E.P.P. serán responsables, en caso de compro-

barse que producido un accidente, éste se deba a deficiencias del equipo o elemento de protección utilizado.

- Los E.P.P. serán de uso individual y no intercambiable cuando razones de higiene y practicidad así lo aconsejen.
- Este prohibido el uso o comercialización de elementos usados y/o recuperados, los cuales deberán ser destruidos al término de su vida útil.
- La asignación de los E.P.P. deberá registrarse.

¿CUÁNDO DEBE PROVEERSE DE UN E.P.P. AL TRABAJADOR?

El mismo deberá ser usado cuando sea imposible:

1. Eliminar el riesgo.
2. Aislar el riesgo.
3. Alejar al individuo de la fuente de riesgo (o viceversa).

Es vital tener en cuenta que la sola existencia y entrega de un E.P.P. al trabajador expuesto es insuficiente para la desaparición del riesgo. Esta acción debe ir acompañada de actitudes responsables por parte de la empresa y del trabajador, que garanticen el uso y cuidado del E.P.P.

¿CÓMO ASEGURAR EL CORRECTO USO DEL EPP POR PARTE DE LOS TRABAJADORES?

Rara vez un E.P.P. es aceptado sin objeciones por parte del trabajador. Y es lógico, ya que se trata de un elemento ajeno a su propia naturaleza, y que indefectiblemente le generará algún tipo de molestia o incomodidad hasta su acostumbramiento.

Por esta razón, es importante intentar eliminar o reducir, tanto como sea posible, todos los riesgos.

Superada esa etapa, y elegido el mejor E.P.P. posible en función del riesgo, su frecuencia y

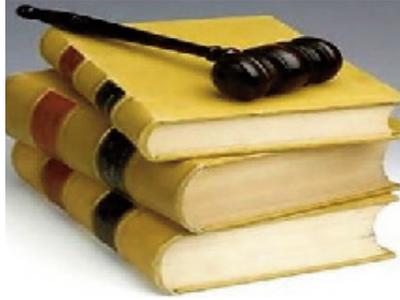


el talle del usuario, se debe instruir al empleado en su uso.

Es necesario controlar su utilización. Esto a través de los encargados, supervisores y mandos medios en general, pero ante todo sobre la base del convencimiento y del ejemplo.

ENTRENAMIENTO DE LOS TRABAJADORES

La empresa debe garantizar que los trabajadores utilicen correctamente el EPP que se les entregó y que significó una inversión para la empresa. Pero para ello, es menester que los mismos conozcan el equipo. Capacitarlos en: Uso correcto y ajuste, cuando lo requiera. Limitaciones: cuándo no debe usarse el EPP, o bajo qué condiciones sí puede hacerlo. Revisión, limpieza, mantenimiento y almacenamiento, del EPP.



CAPITULO XXXI

Sistema Legal Vigente Referido a los Accidentes del Trabajo

La higiene y seguridad en el trabajo comprenden las normas técnicas y medidas sanitarias, precautorias, de tutela o de cualquier otra índole que tengan por objeto:

- Proteger la vida, preservar y mantener la integridad sicofísica de los trabajadores;
- Prevenir, reducir, eliminar o aislar los riesgos de los distintos centros o puestos de trabajo;
- Estimular y desarrollar una actitud positiva respecto de la prevención de los accidentes o enfermedades que puedan derivarse de la actividad laboral.

DERECHOS DEL TRABAJADOR

- Trabajar en un ambiente sano y seguro.
- Conocer los riesgos asociados a su tarea.
- Recibir capacitación sobre métodos de prevención.
- Recibir los elementos de protección personal.
- Estar cubierto por una ART a través de la afiliación de su empleador.
- Conocer cuál es su ART.
- Recibir de la ART la asistencia médica hasta su curación completa.
- Recibir los pagos mensuales en caso de accidente o enfermedad profesional y la indemnización en los casos que corresponda.
- Recibir la recalificación laboral cuando sea necesario.

OBLIGACIONES DEL TRABAJADOR

- Cumplir con las normas y programas de prevención.
- Asistir a los cursos de capacitación que se dicten durante las horas de trabajo.
- Utilizar los elementos de protección personal o colectiva y observar las medidas de protección impartidas en los cursos de capacitación.
- Utilizar o manipular en forma correcta y segura las sustancias, máquinas, herramientas, dispositivos y cualquier otro medio con que desarrollen su actividad laboral.
- Someterse a los exámenes médicos preventivos o periódicos y cumplir con las prescripciones e indicaciones que a tal efecto se le formulen.
- Observar las indicaciones de los carteles y avisos que indiquen medidas de protección y colaborar con el empleador en el cuidado de los mismos.



- Colaborar en la organización de programas de formación y educación en materia de salud y seguridad.
- Informar al empleador de todo hecho o circunstancia riesgosa inherente a sus puestos de trabajo y al establecimiento en general.

DERECHOS DEL EMPLEADOR

- Recibir información y asesoramiento de su ART sobre la existencia de riesgos en su actividad; sobre la elección y uso de elementos de protección personal; sobre la seguridad en el empleo de productos químicos y biológicos; y acerca de la capacitación a sus trabajadores sobre salud y seguridad en el trabajo.
- Exigir a su ART la realización de los exámenes periódicos que correspondan y el cumplimiento de la asistencia médica y económica a sus trabajadores en caso de accidentes.
- Elegir una ART y cambiar de aseguradora, luego de cumplir los plazos mínimos de afiliación.

OBLIGACIONES DEL EMPLEADOR

- Cumplir con las normas de higiene y seguridad en el trabajo vigentes.
- Dar cobertura continua en materia de riesgos del trabajo a sus trabajadores a través de una Aseguradora de Riesgos del Trabajo (ART).



- Informar a sus trabajadores a cuál ART está afiliado.
- Permitir el ingreso a su establecimiento, dentro de los horarios de trabajo y sin necesidad de previa notificación, del personal destacado por las aseguradoras, cuando concurra en cumplimiento de las funciones previstas en la Ley sobre Riesgos del Trabajo y en el contrato de afiliación suscripto.
- Suministrar a las aseguradoras la información necesaria para evaluar, desarrollar y controlar el Plan de Mejoramiento.

- Cumplir el programa de capacitación acordado con la aseguradora.
- Poner en conocimiento de los trabajadores el Plan de Mejoramiento.
- Brindar adecuada capacitación a los trabajadores respecto de los riesgos inherentes a sus puestos de trabajo.
- Cumplir con los planes acordados con las aseguradoras y con las actividades programadas para prevenir los riesgos del trabajo.
- Proveer a la aseguradora toda la información que requiera a los fines de la determinación de un accidente de trabajo o de una enfermedad profesional.
- Cumplir toda otra obligación que establezca la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
- Proteger a sus trabajadores de los riesgos asociados a su tarea.
- Denunciar ante la ART los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales que ocurran en su establecimiento.
- Solicitar a la aseguradora la atención médica inmediata en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Proveer a sus trabajadores de los elementos de protección personal y capacitarlos para su correcta utilización.
- Capacitar a sus trabajadores en métodos de prevención de riesgos.
- Realizar los exámenes médicos preocupacionales y por cambio de actividad e informar los resultados de los mismos al trabajador.
- Mantener en buen estado de conservación, utilización y funcionamiento, las maquinarias, instalaciones y útiles de trabajo.
- La colocación y mantenimiento de resguardos y protectores de maquinarias y de todo género de instalaciones, con los dispositivos de higiene y seguridad que la mejor técnica aconseje.
- Instalar los equipos necesarios para la renovación del aire y eliminación de gases, vapores y demás impurezas producidas en el curso del trabajo.



- Mantener en buen estado de conservación, uso y funcionamiento las instalaciones eléctricas, sanitarias y servicios de agua potable;
- Evitar la acumulación de desecho y residuos que constituyan un riesgo para la salud, efectuando la limpieza y desinfecciones periódicas pertinentes.
- Eliminar, aislar o reducir los ruidos y/o vibraciones perjudiciales para la salud de los trabajadores.
- Instalar los equipos necesarios para afrontar los riesgos en caso de incendio o cualquier otro siniestro.
- Depositar con el resguardo consiguiente y en condiciones de seguridad las sustancias peligrosas.
- Disponer de medios adecuados para la inmediata prestación de primeros auxilios.
- Colocar y mantener en lugares visibles avisos o carteles que indiquen medidas de higiene y seguridad y adviertan la peligrosidad de las maquinarias e instalaciones.
- Denunciar incumplimientos de su Aseguradora de Riesgos del Trabajo ante la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.

FUNCIONES DE LAS ASEGURADORAS DE RIESGOS DEL TRABAJO (ART)

Las aseguradoras deberán realizar actividades permanentes de prevención de riesgos y control de las condiciones y medio ambiente de trabajo. A tal fin deberán:

- Vigilar la marcha del Plan de Mejoramiento en los lugares de trabajo, dejando constancia de sus visitas y de las observaciones efectuadas en el formulario que a tal fin disponga la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
- Verificar el mantenimiento de los niveles de cumplimiento alcanzados con el Plan de Mejoramiento.
- Brindar capacitación a los trabajadores en técnicas de prevención de riesgos.



- Promover la integración de comisiones paritarias de riesgos del trabajo y colaborar en su capacitación.
- Informar al empleador y a los trabajadores sobre el sistema de prevención establecido en la Ley sobre Riesgos del Trabajo y el presente decreto, en particular sobre los derechos y deberes de cada una de las partes.
- Instruir, a los trabajadores designados por el empleador, en los sistemas de evaluación a aplicar para verificar el cumplimiento del Plan de Mejoramiento.
- Colaborar en las investigaciones y acciones de promoción de la prevención que desarrolle la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.
- Cumplir toda obligación que establezca la Superintendencia de Riesgos del Trabajo.

COMISIONES DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Las Comisiones de Salud y Seguridad en el Trabajo tienen por misión velar y promover la protección de la vida y la salud de los trabajadores y el mejoramiento de las condiciones y medio ambiente de trabajo.

Están integradas por trabajadores, empleadores y gremios, destinadas a supervisar, el cumplimiento de las normas y disposiciones en materia de control y prevención de riesgos laborales y también la consulta regular y periódica de las actuaciones de las empresas, en materia de prevención de riesgos.

Las Comisiones de Salud y Seguridad en el Trabajo tienen las siguientes funciones:

- Fomentar un clima de cooperación en la empresa, y la colaboración entre trabajadores y empleadores a fin de promover la salud; prevenir los riesgos laborales y crear las mejores condiciones y medio ambientales de trabajo.
- Velar por el cumplimiento de las normas legales, reglamentarias y convencionales vigentes en la materia.
- Realizar periódicamente relevamientos destinados a la detección y eliminación de riesgos; cuando esto último no fuese posible, corresponderá su evaluación y puesta bajo control.
- Participar en la elaboración y aprobación de todos los programas de prevención de riesgos de la salud de los trabajadores.
- Evaluar periódicamente el programa anual de prevención de la empresa, hacer el balance anual y proponer las modificaciones y correcciones que estime necesarias.
- Colaborar, promover, programar y realizar actividades de difusión, información y formación en materia de salud y seguridad en el trabajo, destinadas a todos los trabajadores.
- Realizar por sí o disponer la realización de investigaciones en la empresa, en la materia de su competencia, para adoptar las medidas destinadas a la prevención de riesgos y mejoramiento de las condiciones y medio ambiente de trabajo.
- Conocer y tener acceso a la información y resultados de toda inspección, investigación o estudio llevado a cabo por los profesionales y técnicos de la empresa y las realizadas por la autoridad de aplicación en materia de salud y seguridad en el trabajo.
- Poner en conocimiento del empleador las deficiencias existentes en la materia de su competencia y solicitarle la adopción de medidas tendientes a la eliminación o puesta bajo control de los riesgos ocupacionales.



CAPITULO XXXII

Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son todas aquellas medidas o actuaciones que realiza el auxiliador (persona que no tiene conocimientos médicos), en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente y con material prácticamente improvisado, hasta la llegada de personal especializado. Los primeros auxilios no son tratamientos médicos. Son acciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado. Y esto último es lo que le concede la importancia a los primeros auxilios, ya que de esta primera actuación va a depender en gran medida el estado general y posterior evolución del herido. Así mismo, son una obligación moral.

Pero, ¿qué es una urgencia?. ¿Y una emergencia?.

Se define la urgencia como cualquier situación que en opinión del enfermo, los familiares u otra persona que asuma la responsabilidad de llevarlo al hospital, requiere intervención médica inmediata. La situación de urgencia continúa hasta que se ha realizado una evaluación y diagnóstico médico.

En una urgencia, pueden tener que aplicarse uno de estos dos tipos de primeros auxilios:

- **Primeros auxilios emergentes o emergencias:** en los que existe peligro vital para la vida del accidentado, estas son: un paro cardiorrespiratorio, la asfixia, el shock, las hemorragias importantes y los envenenamientos graves.
- **Primeros auxilios no emergentes:** en los que no existe dicho peligro, por ejemplo: una fractura en un brazo, dolor abdominal, etc.

PRINCIPIOS BÁSICOS



1º. PROTEGER, en primer lugar, a si mismo y después a la víctima. Podemos evitar nuevos accidentes, si señalizamos el lugar del accidente. SÓLO si hay peligro para el accidentado se le desplazará, manteniendo recto el eje (cabeza-cuello-tronco).

2º. AVISAR, es decir activar el 107 o su sistema privado, indicando: el número y estado aparente de los heridos, si existen factores que pueden agravar el accidente (caídas de postes eléctricos, fuego, etc.) y el lugar exacto dónde se ha producido el accidente. No corte la comunicación hasta que el telefonista se lo indique. Saber que de la información que nosotros demos, va a depender tanto la cantidad como la calidad de medios humanos y materiales, que allí nos lleguen.

3º. SOCORRER. Esta es la finalidad principal de los primeros auxilios, pero para hacerlo correctamente previamente hace falta realizar la evaluación del herido.

PRINCIPIOS GENERALES DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

1.- Estar tranquilo, pero actuar rápidamente. Con tranquilidad se da confianza a la víctima y a aquellos que se encuentren cerca. Los testigos suelen tener miedo, con frecuencia pánico o están sobreexcitados. El auxiliador ha de dar ejemplo mostrando su tranquilidad.

2.- Hacer una composición de lugar. Cuando se llega al lugar del accidente no se debe comenzar a actuar con el primer herido que se encuentre. Puede haber otros más graves y que, por lo tanto, necesiten atenderse en primer lugar. Hacer, un rápido examen del lugar. Debe intentarse saber si existen heridos ocultos. Hay que darse cuenta también de las posibles fuentes de peligros que aún existan: amenaza de derrumbamiento, roptura de cañerías con escape de gas o de agua, fuego, etc.

3.- Mover al herido con gran precaución. Jamás se cambiará de sitio al accidentado antes de cerciorarse de su estado y haberle proporcionado los primeros cuidados. Además, un herido grave, no debe ser movilizado excepto por estas tres razones:

- I. Para poderle aplicar los primeros auxilios;
- II. Evitar el agravamiento de sus heridas; y
- III. Protegerlo de un nuevo accidente.

4.- Examinar bien al herido. Investigar si está consciente, si respira, si tiene pulso, si sangra, si tiene una fractura, si presenta quemaduras. Estar bien seguros de no haber dejado escapar nada.

5.- No hacer más que lo indispensable. Si se intentan hacer demasiadas cosas, se retrasará el traslado de la víctima. El papel del auxiliador no es el de reemplazar a los servicios sanitarios, sino que se ha de limitar a proporcionar aquellas medidas estrictamente necesarias para un correcto transporte del herido.

6.-Mantener al herido abrigado. Evitar, no obstante, un calor excesivo, manteniéndole a una agradable temperatura. Si hace frío, todo el cuerpo debe ser calentado; para ello lo mejor será envolverlo en una manta.

7.- No dar jamás de beber a una persona inconsciente. En este estado no podrá tragar y existirá peligro de ahogarla al penetrar el líquido en las vías aéreas. Si la víctima conserva la conciencia y no presenta una

herida profunda en el vientre, se le puede dar de beber, lentamente, y solo a pequeños sorbos. No dar alcohol, es preferible café o té caliente, sobre todo si hace frío.

8.- Tranquilizar a la víctima. El accidentado tiene miedo. Hay que hablarle ya que está angustiado; el curso de su vida se ha visto truncado bruscamente y padece por los que le acompañan o por su familia. Hay que tranquilizarlo, calmar sus temores y levantarle el ánimo. Hay que decirle que hay gente cerca que se ocupa de él, que los servicios de urgencias han sido avisados y que vendrán pronto. No se le debe dejar ver su herida.

9.- No dejar nunca solo al accidentado. El estado del mismo puede empeorarse en un corto espacio de tiempo.

SI TIENE QUE PROPORCIONAR PRIMEROS AUXILIOS:

- Compórtese tranquilo y sereno.
- No mueva o levante a la víctima sin que se le hayan aplicado los primeros auxilios.
- No frote con alcohol en ninguna parte del cuerpo.
- No le dé tomar líquidos.
- Prevenga que la víctima entre en shock.
- Controle la hemorragia si la hay.
- Controle que la víctima respire, si no respira aplique respiración artificial “boca a boca”.
- Evite el pánico.
- Inspire confianza.
- Tenga mucho sentido común.
- Siempre deberá darle prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida.
- No haga más de lo necesario, hasta que llegue la ayuda profesional.

VEAMOS LA PROVISION DE PRIMEROS AUXILIOS PARA LAS PRINCIPALES LESIONES EN LA GASTRONOMÍA

QUEMADURAS

Las quemaduras son un tipo específico de lesión de los tejidos blandos producidos por riesgo de contacto con:

- Sólidos calientes (planchas, hornos).
- Líquidos hirvientes (agua o aceite).
- Frío (Exposición a muy bajas temperaturas).
- Solventes y en general derivados del petróleo.
- Ácidos (clorhídrico o muriático).
- Alcalis (Soda cáustica, cal).
- Descargas eléctricas a diferentes voltajes

Una quemadura grave puede poner en peligro la vida y requiere atención médica inmediata. La gravedad de la quemadura depende de la temperatura del medio que la causó y la duración de exposición a ésta por parte de la víctima.

La gravedad de la quemadura también está determinada por su ubicación en el cuerpo, el tamaño de la quemadura, así como la edad y el estado físico de la víctima.

¿QUÉ PUEDE HACERSE AL RESPECTO?



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADOS

- Enfríe el área quemada durante varios minutos; aplique solución salina fisiológica o agua fría (no helada) sobre la lesión. No use hielo para enfriar la zona quemada, Ni aplique pomadas o ungüentos porque éstas pueden interferir o demorar el tratamiento médico.

- No rompa las ampollas que aparecen en la piel del quemado, para evitar infecciones y mayores traumatismos.
- Cubra el área quemada con un apósito o una compresa húmeda en solución salina fisiológica o agua fría limpia y sujete con una venda para evitar la contaminación de la lesión con gérmenes patógenos.
- Lleve a la víctima a un centro asistencial.

HEMORRAGIAS

Las heridas cortantes pueden dar lugar a hemorragias.

La sangre se encuentra circulando por el interior de los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares), que la transportan por todo el cuerpo. Cuando alguno de estos vasos sanguíneos se rompe, la sangre sale de su interior, originándose así una hemorragia.

Toda pérdida de sangre debe ser controlada cuanto antes, sobre todo si es abundante.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

- Colóquese guantes desechables de látex.
- Descubra el sitio de la lesión para valorar el tipo de hemorragia ya que esta no es siempre visible; puede estar oculta por la ropa o por la posición de la víctima.

Para controlar la hemorragia siga los siguientes pasos (en este orden de ser posible):

1. PRESIÓN DIRECTA:

Aplique sobre la herida una compresa o tela limpia haciendo presión fuerte. Si no dispone de compresa o tela puede hacerla directamente con su mano siempre y cuando usted no tenga ninguna lesión en las manos o esté protegido con guantes.

La mayoría de las hemorragias se pueden controlar con presión directa. La presión directa con la mano puede ser sustituida con un vendaje de presión, cuando las heridas son demasiado grandes o cuando tenga que atender a otras víctimas.

2. ELEVACIÓN:

La elevación de la parte lesionada disminuye la presión de la sangre en el lugar de la herida y reduce la hemorragia.

Si la herida esta situada en un miembro superior o inferior, levántelo a un nivel superior al corazón.

3. TORNIQUETE:

Se debe utilizar como último recurso, debido a las enormes y graves consecuencias que trae su utilización y está reservado sólo a los casos donde la hemorragia es tan grave que los métodos anteriores han fallado, como una amputación, donde deberá ser el primer paso para el control efectivo de la hemorragia (la vida del paciente está siendo amenazada).

Utilice una venda triangular doblada o una banda de tela de por lo menos 4 cm de ancho. (No utilice vendas estrechas, cuerdas o alambres).

- Coloque la venda cuatro dedos arriba de la herida.
- Dé dos vueltas alrededor del brazo o pierna.
- Haga un nudo simple en los extremos de la venda.
- Coloque una barra corta y fuerte. Haga dos nudos más sobre la barra.
- Gire la barra lentamente hasta controlar la hemorragia.
- Suelte una vez cada 7 minutos.
- Traslade inmediatamente la víctima al centro asistencial.

LAS PRACTICAS QUE SIGUEN, SOLO DEBEN SER REALIZADAS POR PERSONAS DEBIDAMENTE ENTRENADAS A ESOS FINES

REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR O RCP

El cuerpo requiere un suministro constante de oxígeno para poder sobrevivir. Las lesiones o enfermedades que afectan la respiración, al latido del corazón, o aquellas que causan sangrados, pueden alterar el aporte de oxígeno. Si los pulmones no reciben el suministro suficiente de oxígeno, o este no circula adecuadamente por el cuerpo, esto acarrea una emergencia que pone en peligro la vida de las personas.



La reanimación cardiopulmonar (RCP), o reanimación cardiorrespiratoria (RCR), es un conjunto de maniobras temporales y normalizadas internacionalmente destinadas a asegurar la oxigenación de los órganos vitales cuando la circulación de la sangre de una persona se detiene súbitamente, independientemente de la causa de la parada cardiorrespiratoria.

PARO CARDIO RESPIRATORIO

Es la interrupción repentina y simultánea de la respiración y el funcionamiento del corazón, debido a la relación que existe entre el sistema respiratorio y circulatorio.

En primeros auxilios es importante determinar si se presenta paro respiratorio o paro cardio-respiratorio para realizar las maniobras de resucitación adecuadas.

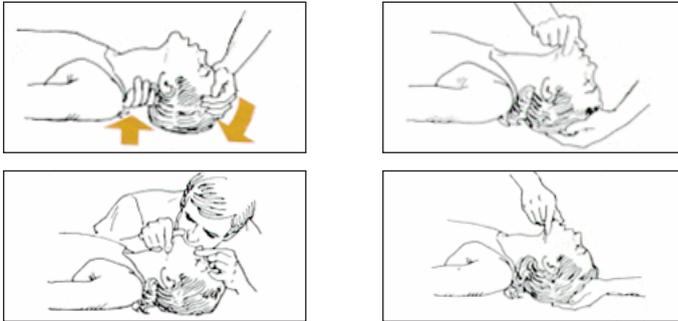
Para evitar daños irreparables en la víctima es necesario que el auxiliar conozca los principios básicos del sostén de la vida que son el ABC de la resucitación:

- A.- Abrir vías respiratorias.
- B.- Restaurar la respiración.
- C.- Restaurar la circulación

RESPIRACIÓN BOCA A BOCA

Si la víctima no respira, el auxiliador debe seguir los siguientes pasos:

- Limpie la boca. Extraiga secreciones, cuerpos extraños.
- Coloque a la víctima acostada sobre la espalda y abra la vía respiratoria, levantando con una mano el cuello de la persona y con la palma de la otra apoyada sobre la frente, empuje la cabeza hacia atrás.
- Cubra con su boca la boca de la persona, ciérrele la nariz con los dedos de la mano que apoya en la frente, insufla aire suficiente, hasta observar que el tórax se expande.
- Libere a la persona y verifique que el aire insuflado, salga. Esté atento a la restauración espontánea de la respiración del paciente.

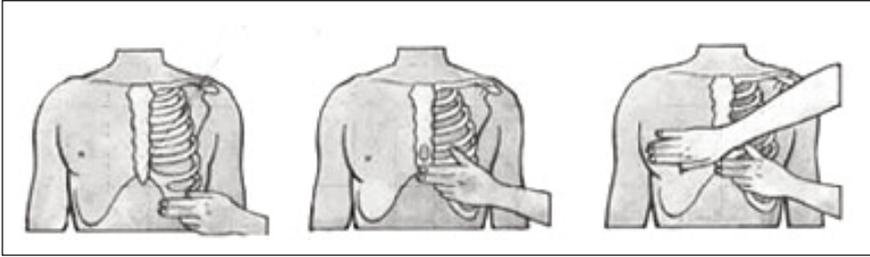


MASAJE CARDÍACO

Si la víctima no tiene pulso, proceda de la siguiente manera:

- Ubique a la víctima de espaldas sobre una superficie rígida.
- Localice el reborde costal, luego encuentre la punta inferior del esternón, mida dos dedos arriba de éste.
- En el adulto coloque el talón de su mano con los dedos levantados y encima la palma de la otra mano, en el punto anteriormente localizado, entrelace los dedos de las manos.
- Comprima el pecho hacia abajo y afloje para que el tórax vuelva a su posición. Repita el procedimiento. Ubique a la víctima de espaldas sobre una superficie rígida.

LOCALIZACIÓN DEL BORDE COSTAL



COMPRESIÓN TORÁXICA

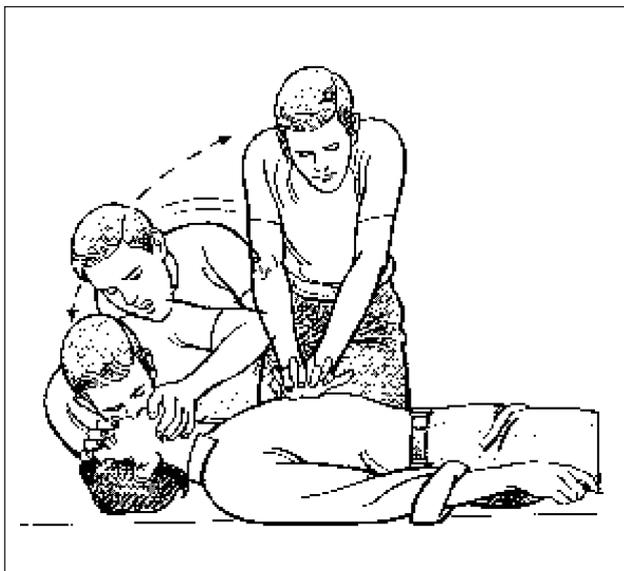


REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR

Con un auxiliador, se debe realizar 2 insuflaciones de aire y 30 compresiones torácicas, repitiendo el ciclo.

Con dos auxiliadores, se debe realizar 1 insuflación de aire y 5 compresiones torácicas, alternadamente entre los dos auxiliadores.

MANIOBRAS DE REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR



**Antes que nada,
LLAME AL SERVICIO DE EMERGENCIA**
Las oportunidades de éxito se reducen 7 al 10 % cada
minuto que transcurre.



RECOMENDACIONES PARA EMPLEADORES

La reglamentación vigente exige que el empleador provea el adecuado y apropiado equipo de primeros auxilios, para prestar ayuda a los empleados accidentados. Para lo cual son necesarias:

- Botiquín de Primeros Auxilios, el que debe contener elementos acordes a las posibles lesiones que se puedan presentar.
- Como mínimo una persona debe estar entrenada, para que se haga cargo de los primeros auxilios.

GLOSARIO

Accidentes laborales: Es un acontecimiento deseado o no, que trae como resultado un daño físico a la persona o a la propiedad. A consecuencia del contacto con una fuente de energía que sobrepasa la capacidad de resistencia límite del cuerpo o estructura.

Actos inseguros: Es toda violación que comete el ser humano a las normas consideradas seguras en la Seguridad Industrial.

Causa: Principio o razón de una cosa, que como causal anuncia relación de causa a efecto.

Condiciones Inseguras: Son todos aquellos riesgos o peligros mecánicos o físicos, provenientes de máquinas, instalaciones, herramientas, inmuebles, medio ambiente laboral, etc., que amenazan la integridad física del trabajador.

“Una circunstancia física riesgosa, que directamente puede permitir que se produzca un accidente”

Enfermedad: Alteración en la salud, mal, padecimiento, dolencia. Afección bien definida producida por una causa conocida o desconocida.

Enfermedad Ocupacional o Profesional: Son los estados patológicos resultantes del trabajo, causado por el medio ambiente laboral en el cual se encuentra obligado a trabajar, causando un trastorno funcional o lesión en el organismo.

Enfermedad Inculpable: Es el trastorno funcional del trabajador ocurrido fuera del trabajo.

Ergonomía: Ciencia que estudia la capacidad y la psicología del hombre en relación con su trabajo y la maquinaria o equipo que maneja, y trata de mejorar las condiciones que se establecen entre ellos: la ergonomía estudia la luz bajo la cual es mejor trabajar.

Evaluación de los riesgos laborales: Es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

Cuando de la evaluación realizada resulte necesaria la adopción de medidas preventivas, deberán ponerse claramente de manifiesto las situaciones en que sea necesario:

- Eliminar o reducir el riesgo, mediante medidas de prevención en el origen,

organizativas, de protección colectiva, de protección individual, o de formación e información a los trabajadores.

- Controlar periódicamente las condiciones, la organización y los métodos de trabajo y el estado de salud de los trabajadores.

Factor personal inseguro: Es la característica mental que permite ocasionar el acto inseguro, tales como: falta de conocimiento teórico-práctico, motivación incorrecta, supervisión inadecuada, problemas físicos y mentales, malos hábitos de trabajo, etc.

Higiene industrial: Es la rama de la medicina preventiva, que trata de los medios que deben usarse en el trabajo, tanto en su ambiente como en sus propias tareas, para evitar daños a la salud de los trabajadores.

Peligro: Circunstancia en la que es posible que suceda algún mal. Es una situación que se caracteriza por la "viabilidad de ocurrencia de un incidente potencialmente dañino", es decir, un suceso apto para crear daño sobre personas o bienes.

Con frecuencia se confunde el "peligro" con un "agente dañino". Por ejemplo, habitualmente se habla de "sustancias peligrosas", pero las sustancias no son "peligrosas" sino "dañinas". El peligro no reside en las sustancias, sino en la forma insegura en que se transportan, almacenan, procesan, utilizan, etc. sustancias dañinas. El peligro hace "probable" un incidente, mientras que el riesgo hace "posible" el daño consecuente del incidente

Prevención de accidentes: Es la Ciencia destinada a evitar los Accidentes en todas las actividades de la vida humana.

Prevención de riesgos laborales: Es la disciplina que busca promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la identificación, evaluación y control de los peligros y riesgos asociados a un proceso productivo, además de fomentar el desarrollo de actividades y medidas necesarias para prevenir los riesgos derivados del trabajo.

Riesgo: Es la vulnerabilidad de las personas ante un posible y potencial perjuicio o daño.

Aclaración del significado: Cuanto mayor es la vulnerabilidad mayor es el riesgo (e inversamente), pero cuanto más factible es el perjuicio o daño mayor es el peligro (e inversamente). Por tanto, el riesgo se refiere sólo a la teórica "posibilidad de daño" bajo determinadas circunstancias, mientras que el peligro se refiere sólo a la teórica "probabilidad de daño" bajo determinadas circunstancias. Por ejemplo, desde el punto de vista del riesgo de daños a la integridad física de las personas, cuanto mayor es la velocidad de circulación de un vehículo en carretera mayor es el "riesgo de daño" para sus ocupantes, mientras que cuanto mayor es la imprudencia al conducir mayor es el "peligro de accidente" (y también es mayor el riesgo del daño consecuente).

Riesgos Profesionales: Es el grado de probabilidad al cual se enfrenta una persona que le ocurran lesiones.

Riesgo: Umbral del Peligro.

Profesión: Oficio al cual se dedica una persona.

Seguridad: Es el grado ideal de compenetración del Hombre, consigo mismo y con el medio ambiente que lo rodea, donde su salud, integridad física y la satisfacción de todas sus necesidades, estén garantizadas por un margen del 100 % de probabilidad.

Seguridad Industrial: Es una disciplina que establece normas preventivas con el fin de evitar Accidentes y Enfermedades Ocupacionales-Profesionales, causados por los diferentes tipos de agentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ergonomic Contributing Conditions - OSHA

Protecting Workers in Hot Environmentss - OSHA - Fact Sheet 95-16

Preventing Electrocution of Workes in Fast Food Restaurants - NIOSH - Publicación N° 85-104

Carbon Monoxide Poisoning from Gas Fired Cooking Units in Food Preparation Locations - Washington State Department of Labor

Job Hazard Analysis. US Department of Labor Publication # OSHA-3071, 1998 (revised).

Guide for First Aids - OSHA.

Walking / Working Surfaces - OSHA Smal Bussines Training.

Safety in Catering, A Guide for Supervisors and Managers by Roy Hayter - MacMullan

Guía de Prevención de Riesgo Biológicos - Documento en línea
www.satse.es/salud_labora/guiariesgosbiologicos.htm

Guía de Salud Laboral - La violencia en el trabajo
Autora: Pilar Armendáriz Pérez de Ciriza
Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, España

Seguridad y salud ocupacional - Sistema IAS para la prevención de accidentes
Autor: Jorge Alfredo Cutuli
Instituto Argentino de Seguridad

INDICE

• Prólogo (José Luis Barrionuevo)	3
• Prólogo (Argentino Geneiro)	7
• Prólogo de la Primer Edición (Lic. Jorge Alfredo Cutuli)	9
• Introducción	11
• Capítulo I Accidente de Trabajo - Concepto	15
• Capítulo II Enfermedad Profesional - Concepto	17
• Capítulo III Nuevos Enfoques en Materia de Prevención de Accidentes	21
• Capítulo IV Introducción a los Riesgos en las Actividades Gastronómicas	27
• Capítulo V Riesgo de Quemaduras	31
• Capítulo VI Riesgo de Heridas Cortantes	37
• Capítulo VII Riesgo de Lesiones por Resbalones y Caída al Piso	43
• Capítulo VIII Riesgo de Distensiones y Torceduras	47
• Capítulo IX Riesgo de Lesiones por Golpes contra Objetos	55
• Capítulo X Riesgo de Lesiones por Atrapamiento	59
• Capítulo XI Riesgo de Lesiones por Exposición Inadecuada a Temperaturas Extremas (calor)	61
• Capítulo XII Riesgo de Lesiones por Exposición Inadecuada a Temperaturas Extremas (frío)	67
• Capítulo XIII Riesgo de Lesiones por Exposición Inadecuada a Productos Químicos	71
• Capítulo XIV Riesgo de Lesiones por Manipuleo Inadecuado de Gas Comprimido, Utilizado en los Dispenser de Bebidas	77
• Capítulo XV Riesgo de Lesiones por Explosiones y Estallidos	79

• Capítulo XVI	Riesgo de Lesiones por el Uso Inadecuado de Garrafas de Gas	.81
• Capítulo XVII	Riesgo de Intoxicaciones por Escapes de Gases Tóxicos83
• Capítulo XVIII	Riesgo de Lesiones por Exposición Inadecuada a Agentes Patógenos o Sustancias Tóxicas89
• Capítulo XIX	Riesgo de Incendio91
• Capítulo XX	Riesgo de Lesiones por Contactos Eléctricos Directos e Indirectos97
• Capítulo XXI	Riesgo de Lesiones por Exposición a Altos Niveles Sonoros	.101
• Capítulo XXII	Riesgo de Lesiones en la Vista por Deficiente Iluminación103
• Capítulo XXIII	Riesgo de Lesiones por Sobreesfuerzos Físicos107
• Capítulo XXIV	Riesgo de Lesiones por Posición de Pie Prolongada111
• Capítulo XXV	Riesgo de Lesiones por Manipulación de Cargas Manuales Excesivas115
• Capítulo XXVI	Riesgo de Afectación de la Salud Debido al Estrés121
• Capítulo XXVII	Riesgo de Afectación de la Salud Debido a Causas Psicosociales Negativas123
• Capítulo XXVIII	Riesgo de Lesiones por Violencia en el Lugar de Trabajo	...127
• Capítulo XXIX	Inadecuado Manejo de Equipos135
• Capítulo XXX	Elementos de Protección Personal (E.T.S)141
• Capítulo XXXI	Sistema Legal Vigente Referido a los Accidentes del Trabajo	145
• Capítulo XXXII	Primeros Auxilios153
• Glosario	164
• Glosario / Referencias Bibliográficas	166
• Índice	167

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN LA GASTRONOMÍA

“Los accidentes laborales no son inherentes al trabajo en si, sino la consecuencia de la forma y las condiciones en que se lo realiza”.

Ing. Mario Alfredo Bianchi

“Los accidentes laborales solo producen pérdidas, siendo el trabajador el que lleva la peor parte”.

Ing. Mariano Ismael Bonora

“La Seguridad laboral solo se consigue con el trabajo y el compromiso conjunto de trabajadores, empleados y Estado”.

Lic. Daniel Sedán



Instituto Argentino de Seguridad

Protección para
el trabajador

IAS

ISBN 987-22433-0-1



CAPACITACIÓN
para todos

Secretaría de Capacitación
y Formación Profesional



Unión de Trabajadores del Turismo, Hoteleros
y Gastronómicos de la República Argentina

Av. de Mayo 930 | CABA
Tel. 4341-8021
www.uthgra.org.ar