



Prevención de Riesgos Laborales en el sector de Hostelería



Cumpliendo,
ganamos
todos



Gobierno
de La Rioja
www.larioja.org



Instituto Riojano
de Salud
Laboral

Uno de los objetivos clave para el **Gobierno de La Rioja** es la calidad en el empleo y para conseguirlo pone en marcha un conjunto de acciones dirigidas a interiorizar e implantar la seguridad y la salud en el trabajo.

Ciertamente, el primer paso para lograr un empleo de calidad parte de la difusión de la cultura preventiva, facilitando las relaciones laborales a todas las empresas y trabajadores riojanos de todos los ámbitos y de todos los sectores productivos.

Esta labor de difusión e interiorización de la cultura preventiva se realiza a través de numerosas acciones formativas planificadas e impartidas por el **Instituto Riojano de Salud Laboral (IRSAL)**, órgano de referencia en materia de prevención de riesgos laborales de la **Comunidad Autónoma de La Rioja**.

Con esta sencilla publicación pretendemos dar a conocer los riesgos más comunes en el sector de la hostelería de nuestra región, así como las medidas preventivas más eficaces para evitar dichos riesgos.

De este modo, los protagonistas del hecho preventivo, a saber, los empresarios, trabajadores, representantes sindicales y servicios de prevención, pueden tener información precisa y eficaz para prevenir y evitar los accidentes de trabajo.

La importancia de la formación es incuestionable para lograr el objetivo de siniestralidad cero, por eso, el **Gobierno de La Rioja** pone a disposición de las empresas y trabajadores riojanos no sólo esta publicación, sino toda la oferta formativa del **IRSAL** que puede contribuir a la reducción y eliminación de dicha siniestralidad.

Excmo. Sr. D. Javier Erro Urrutia
Consejero de Industria, Innovación y Empleo

En el año 2007 se registraron en La Rioja un total de 304 accidentes de trabajo en la rama de actividad de Hostelería (4,4% del total), dos de ellos fueron calificados como graves (una quemadura y un corte). Realizado un análisis estadístico de estos accidentes de trabajo se obtienen las siguientes conclusiones:

El 74,4% de los accidentados fueron mujeres y el 25,6% hombres. Atendiendo a la forma (contacto) en que se produjeron los accidentes, cabe destacar:

Sobreesfuerzos	31,8%
Caídas	24,3%
Cortes	16,7%
Choques y golpes	16,7 %

Por lo que respecta a la descripción de la lesión, se deben señalar:

Dislocaciones; esguinces y torceduras	41,6%
Heridas y lesiones superficiales	35,1%
Fracturas	8,5%
Quemaduras, escaldaduras y congelación	4,6%

En cuanto a la parte del cuerpo lesionada, cabe referir:

Extremidades superiores (incluidas las manos)	40,0%
Extremidades inferiores (incluidos los pies)	32,1%
Espalda, incluida la columna y las vértebras dorsolumbares	14,8%

También se notificaron 5 enfermedades profesionales (4 entesopatías y 1 enfermedad de la piel).

Prevención de Riesgos Laborales en el sector de Hostelería

Cumpliendo, ganamos todos

Caídas al mismo nivel

Los suelos sucios, resbaladizos, con irregularidades...; la existencia de obstáculos en los lugares de paso o accesos y la deficiente iluminación pueden dar origen a resbalones y caídas.

Medidas preventivas:

Los suelos deben ser antideslizantes y de fácil limpieza.

Los pasillos y zonas de circulación se mantendrán limpios y libres de obstáculos.

Los derrames de aceites o grasas se limpiarán inmediatamente con un producto adecuado.

Los pasillos, vías de circulación y zonas de trabajo deberán dimensionarse teniendo en cuenta el número de personas que puedan transitar o permanecer en los mismos.

Se garantizará una iluminación suficiente y adecuada en función de las tareas a realizar.

Utilizar calzado antideslizante. No se aconseja el uso de los zuecos ya que favorecen las torceduras y los resbalones.

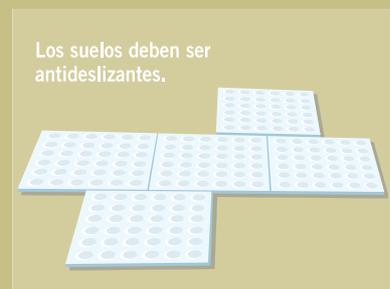
Los trabajadores caminarán sin correr y, cuando transporten cargas, deberán mantener siempre la visión de la zona de desplazamiento.



Los derrames de aceites o grasas se limpiarán inmediatamente con un producto adecuado.



Utilizar calzado antideslizante. No se aconseja el uso de los zuecos.



Los suelos deben ser antideslizantes.

Caídas a distinto nivel

La utilización de escaleras manuales para coger o depositar productos en zonas elevadas, así como la presencia de escaleras fijas o desniveles entre las distintas zonas de trabajo pueden ser origen de este tipo de riesgo.

Medidas preventivas:

Mantener las escaleras limpias y secas.

Señalizar e iluminar adecuadamente las escaleras.

Cuando se utilicen escaleras manuales se garantizará su estabilidad y se extremarán las precauciones.



Iluminar adecuadamente las escaleras.



Para acceder a zonas elevadas utilizar medios adecuados.

Cortes y punzamientos

Durante la utilización de cuchillos, machetes, cortadoras de fiambre, etc. se pueden producir cortes.

Los punzamientos pueden producirse cuando estas herramientas de corte manuales resbalan de las manos del trabajador, perdiendo éste el control de las mismas.

Medidas preventivas:

Los cuchillos se deben mantener bien afilados, de lo contrario la presión ejercida es mayor y aumenta el riesgo de que resbale la hoja. Se utilizarán siempre los más adecuados para cada tarea.

Las tareas de corte y troceado se realizarán sobre la superficie de una tabla y nunca en la mano.

Los cuchillos se transportarán y guardarán adecuadamente enfundados. Después de su uso deben ser ordenados y almacenados en soportes que enfunden la hoja completamente.

Se recomienda utilizar cuchillos con mango antideslizante.

No deben dejarse los cuchillos dentro de los fregaderos.

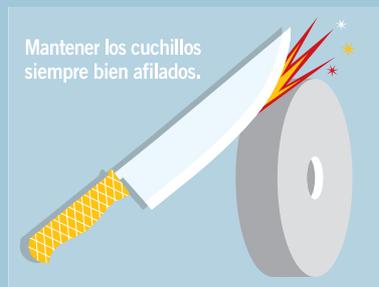
Se recomienda la utilización de guantes y manguitos anticorte adecuados al tipo de tarea.



Cuando se utilicen las cortadoras, picadoras, se emplearán empujadores adecuados.



Guardar los cuchillos siempre enfundados.



Mantener los cuchillos siempre bien afilados.

Las máquinas nuevas deberán cumplir con lo dispuesto en el RD 1435/1992 que establece los requisitos esenciales de seguridad y salud aplicables a las mismas. Se deberá exigir a su fabricante o suministrador el marcado CE, declaración CE de conformidad y manual de instrucciones en castellano.

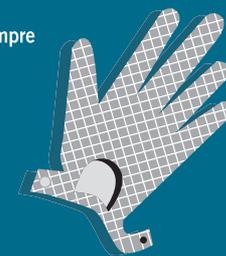
Instalar en la maquinaria antigua resguardos que impidan el contacto del trabajador con la herramienta de corte. Ésta, y en general todos los equipos de trabajo, deberán cumplir con lo dispuesto en el RD 1215/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

Cuando se utilicen las cortadoras, si fuese necesario, se emplearán empujadores adecuados.

Se recomienda establecer un programa de mantenimiento preventivo para toda la maquinaria.

Los trabajadores deberán recibir información y formación sobre cómo y cuándo se deben utilizar las herramientas cortantes, cómo mantener el equipo en buenas condiciones y qué tipo de protección es la más indicada.

Utilice siempre guantes y manguitos anticorte.



Leer siempre las instrucciones de las máquinas a utilizar.



El corte y troceado se realizará sobre la superficie de una tabla.

Quemaduras

Las quemaduras pueden ser producidas por las superficies calientes de los recipientes de cocina, su contenido y las fuentes de calor.

También pueden producirse salpicaduras de sustancias a elevada temperatura.

Medidas preventivas:

No llenar los recipientes hasta su máxima capacidad durante la cocción del alimento.

Orientar el mango de los recipientes hacia el interior de los fogones.

Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos. Efectuar el cambio de aceite en frío.

Utilizar utensilios de tamaño adecuado durante la preparación de los alimentos.

Comprobar, antes de introducir alimentos, la altura del contenido de los recipientes para evitar desbordamientos.

Extremar las precauciones durante la utilización de ollas a presión y adoptar las recomendaciones indicadas en el manual de instrucciones.

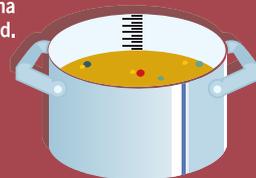


Orientar el mango de los recipientes hacia el interior de los fogones.

Utilizar guantes, manoplas o trapos para el transporte de cazuelas calientes.



No llenar los recipientes hasta su máxima capacidad.



Transportar los objetos calientes mediante los utensilios adecuados, avisando de su paso.

Realizar un mantenimiento preventivo de todos los equipos de trabajo según las recomendaciones del manual de instrucciones.

Organizar el trabajo de tal forma que se impida el acceso de personas ajenas a las zonas donde se encuentren focos de calor.

Las superficies de trabajo (encimeras, mesas...) deben estar alejadas de los focos de calor, únicamente estarán próximas a los hornos las personas que vayan a realizar una tarea muy concreta en estos puestos.

Utilizar equipos de protección individual adecuados al tipo de trabajo (guantes, manoplas, delantales, etc.).

Formar a los trabajadores en la utilización de los equipos que puedan dar lugar a quemaduras.

Extremar las precauciones durante la utilización de ollas a presión.



Mantener limpios siempre las cocinas y fogones.



Comprobar, antes de introducir alimentos, la altura del contenido de los recipientes para evitar desbordamientos.

Contactos eléctricos

Los accidentes eléctricos pueden deberse a contactos directos (el trabajador entra en contacto con una parte activa de la instalación o de los equipos eléctricos) y contactos indirectos (el trabajador entra en contacto con algún elemento que no forma parte del circuito eléctrico y que tiene tensión accidentalmente, que en condiciones normales, no la debería tener).



Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija de conexión y no del cable de alimentación.

Medidas preventivas:

No emplear cables en malas condiciones, clavijas de conexión estropeadas, equipos con la carcasa defectuosa...

Evitar que los cables y aparatos eléctricos entren en contacto con fuentes de calor, sustancias corrosivas, equipos de trabajo y herramientas que puedan producirles daños.

Revisar periódicamente los equipos e instalaciones eléctricas.

Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija de conexión y no del cable de alimentación.

Finalizado el trabajo, desconectar los interruptores y los cables de alimentación.

Evitar que los cables y aparatos eléctricos entren en contacto con fuentes de calor.



Desconectar siempre los aparatos eléctricos para su limpieza.



No realizar la toma de fuerza directamente con los cables sino a través de clavijas de conexión.

No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

No utilizar equipos eléctricos o maniobrar en instalaciones eléctricas cuando éstos o la persona se encuentren mojados (especialmente manos o pies mojados).

Si se produce una avería, incidente o accidente, cortar la alimentación y ponerlo en conocimiento del responsable.

Avisar al responsable de toda anomalía observada en los equipos o instalaciones eléctricas.

Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de limpiar, efectuar cambios de filtros, cuchillas, etc.

Las herramientas de trabajo pueden producir daños en cables eléctricos.



Utilizar siempre las clavijas de conexión.



Si se produce una avería, incidente o accidente, cortar la alimentación y ponerlo en conocimiento del responsable.



Riesgos higiénicos

Exposición a productos químicos

Los productos de limpieza (detergentes, lejía, amoníaco, agua fuerte, etc.) pueden causar daños a la salud de los trabajadores. El contacto con fluidos frigoríficos también puede ser causa de estos daños. Durante la manipulación de estos productos se deberán tener en cuenta las medidas preventivas que se especifican a continuación.

Medidas preventivas:

Leer la etiqueta de los productos y adoptar, durante su manipulación, las normas y consejos indicados en la misma.

Solicitar al fabricante las fichas de datos de seguridad (FDS) de los productos químicos peligrosos. Informar a los trabajadores sobre su contenido. Observar las recomendaciones correspondientes.

Evitar el contacto de sustancias con la piel utilizando mezcladores, homogenizadores, paletas, etc., o guantes de protección adecuados.

Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante. Algunos productos pueden ser incompatibles o dar lugar a reacciones, más o menos violentas, con desprendimiento de calor, gases tóxicos...



Evitar el contacto de sustancias con la piel utilizando guantes de protección adecuados.



Almacenar los productos en lugares específicos y adecuados, alejados de los alimentos y de fuentes de calor.



No realizar mezclas de productos que sean incompatibles.

Al efectuar disoluciones en agua, verter el ácido (ej. sulfamán) sobre el agua, y no al contrario.

Utilizar los productos en sus envases originales. No trasvasar.

Mantener las etiquetas en buen estado de conservación.

No utilizar los envases para otro fin distinto del original.

Almacenar los productos en lugares específicos y adecuados, alejados de los alimentos y de fuentes de calor. Agrupar los productos por tipos y respetar las incompatibilidades.

Mantener los recipientes cerrados.

Efectuar las operaciones de limpieza una vez acabado el trabajo de cocina.

No perforar los aerosoles ni acercarlos a fuentes de calor o llamas.

No utilizar objetos cortantes en la descongelación de los frigoríficos.

Utilizar los equipos de protección individual indicados en la ficha de datos de seguridad del producto empleado.

Realizar la limpieza en locales bien ventilados. Para ello, los locales deberán disponer de buena ventilación natural. En su defecto, o como complemento, se dispondrá de sistema de ventilación forzada.

Mantener los recipientes cerrados.



No acercar los productos a fuentes de calor o llamas.



Leer la etiqueta de los productos y adoptar, durante su manipulación, las normas y consejos indicados en la misma.



Riesgos higiénicos

Exposición a temperaturas extremas

CALOR

Las altas temperaturas que se alcanzan en las cocinas pueden producir: aumento de la tensión arterial, trastornos de la piel, dolores de cabeza y fatiga.

Medidas preventivas:

Mejorar la ventilación con campanas extractoras de aire caliente.

Organizar periodos de trabajo/descanso.

Beber grandes cantidades de agua a lo largo de la jornada de trabajo.

Informar a los trabajadores sobre los síntomas de los trastornos por calor y cómo actuar en caso necesario.



Beber grandes cantidades de agua a lo largo de la jornada de trabajo.

Organizar periodos de trabajo/descanso.



Utilizar las campanas extractoras de aire caliente.



FRÍO

Los trabajadores que entran en las cámaras frigoríficas de refrigeración o de congelación de alimentos están expuestos a bajas temperaturas.

Medidas preventivas:

Las cámaras frigoríficas deben contar en su interior con dispositivos de apertura y con pulsadores de alarma.

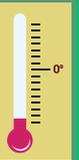
Antes de cerrar el establecimiento hay que asegurarse de que nadie haya quedado encerrado dentro de las cámaras frigoríficas.

Utilizar ropa de protección adecuada.

Las cámaras frigoríficas deben contar en su interior con pulsadores de alarma.



Los trabajadores están expuestos a bajas temperaturas.



Utilizar ropa adecuada para protegerse del frío en las cámaras frigoríficas.

Riesgo de incendio

La presencia simultánea de focos de ignición (*cigarrillos encendidos, mecheros, chispas eléctricas, llamas abiertas,...*), de combustibles (*sólidos, líquidos o gases*) y de un comburente (*el comburente normal es el aire*) puede dar lugar a un incendio.

Medidas preventivas:

En general: diseño de las instalaciones teniendo en cuenta criterios de seguridad estructural, compartimentación, prevención de la propagación del humo, vías y salidas de evacuación, señalización y alumbrado de seguridad y emergencia, instalación de sistemas de detección automática y alarma, sistemas de extinción, etc. y mantenimiento de las instalaciones. Se dispondrá de un plan de emergencia y evacuación.

Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables o combustibles para el trabajo diario, el resto deberá estar en el almacén.

Almacenar los productos inflamables y combustibles aislados y alejados de las zonas de trabajo.

Utilizar recipientes herméticos cerrados, tanto para el almacenamiento, como para el transporte y depósito de residuos.

Retirar las cajas, envases, papeles, etc., que no sean necesarios.

Alejar de las zonas con riesgo de incendio las fuentes de calor.



Si una sartén toma fuego no verter agua sobre ella, tapar con una tapadera.

Instalar y mantener extintores portátiles.



No sobrecalentar el aceite.

Realizar las revisiones de mantenimiento y verificación de las instalaciones de gas.

Seguir las instrucciones y recomendaciones de la empresa suministradora de gas, de los instaladores y mantenedores.

No sobrecargar las tomas de corriente.

Al terminar la jornada, comprobar que todos los aparatos eléctricos queden desconectados de la red.

Instalar y mantener extintores portátiles adecuados a la clase de fuego.

Mantener despejadas las vías y salidas de evacuación.

Colocar carteles indicando las vías de evacuación y las consignas básicas en caso de emergencia.

Formar a los trabajadores en prevención de incendios y actuación en caso de emergencia.

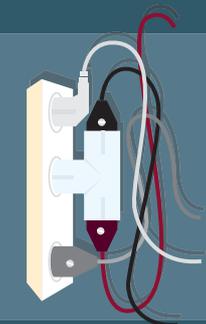
Realizar prácticas de extinción de incendios.

Realizar simulacros de evacuación.

En las cocinas:

- Instalar sistemas de detección y extinción automáticos (especialmente, en grandes cocinas).
- Disponer de extintores de CO2 y de mantas ignífugas.
- Si una sartén toma fuego no verter agua sobre ella.
- No sobrecalentar el aceite.
- Utilizar tapas herméticas para las freidoras.
- Limpiar regularmente los extractores de humos y sus filtros.
- Dotar a las freidoras de extractores independientes.

No sobrecargar las tomas de corriente.



Señalar siempre las salidas de emergencia.



Al terminar la jornada, comprobar que todos los aparatos eléctricos queden desconectados de la red.

Riesgos ergonómicos

Sobreesfuerzos y posturas forzadas

El 31,8% de los accidentes registrados en este sector durante el año 2007 fueron sobreesfuerzos.

Medidas preventivas:

Adaptar el puesto de trabajo a las características de cada persona (edad, estatura, etc.) y a las tareas que realiza, para poder trabajar con comodidad y evitar los sobreesfuerzos. En trabajos de pie, la altura de las superficies de trabajo estará comprendida entre 87 y 97 cm. Si la tarea requiere manipular cargas pesadas, la altura se situará entre 70 y 90 cm. También es recomendable que la altura de las mesas de trinchar oscile entre los 75 y los 100 cm.

Conviene apoyar una pierna en una banqueta (altura aproximada 10-15 cm) para evitar el estatismo postural y corregir la lordosis lumbar.

Colocar los hornos, calentaplatos, microondas, etc. a una altura que esté comprendida entre 87 y 97 cm de altura sobre el suelo, de manera que se puedan usar sin flexionar la espalda.



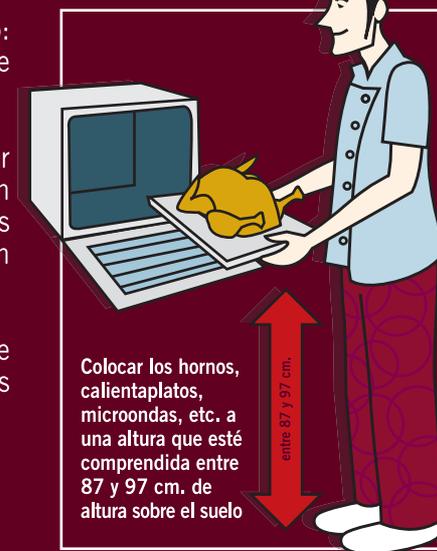
Utilizar medios mecánicos de transporte para manipular cargas. Disponer de carritos altos que permitan llevar y colocar las bandejas en los hornos, y los grandes recipientes (ollas, cazuelas, etc.) en los fogones. Es recomendable que estos últimos dispongan de un grifo que facilite su vaciado sin necesidad de moverlos.

Para levantar una carga del suelo correctamente se deben separar los pies a una distancia aproximadamente igual a la anchura de los hombros, flexionar las rodillas, mantener la espalda recta, acercar todo lo posible el objeto al centro del cuerpo, levantar el peso gradualmente mediante el impulso de las piernas y no girar el tronco mientras se está llevando a cabo la acción.

Utilizar para la limpieza material ergonómico: mopas y cepillos con mangos largos, cubos de fregar con escurridores y ruedas,...

Las ruedas de los carros de limpieza deben estar adecuadamente lubricadas para permitir un deslizamiento suave y el transporte de cargas pesadas sin riesgo de tropezos. Los carros deben ser ligeros y fáciles de manejar.

Establecer descansos, pausas y alternancia de tareas a fin de disminuir los movimientos repetitivos.



Riesgos psicosociales

Las jornadas excesivas de trabajo, los trabajos no planificados o imprevistos, la acumulación de clientes a determinadas horas, la falta de organización y los repartos inadecuados de tareas, etc. pueden generar insatisfacción laboral, estrés, conflictos entre compañeros...

A continuación se detallan algunas recomendaciones para la prevención de los riesgos de origen psicosocial.

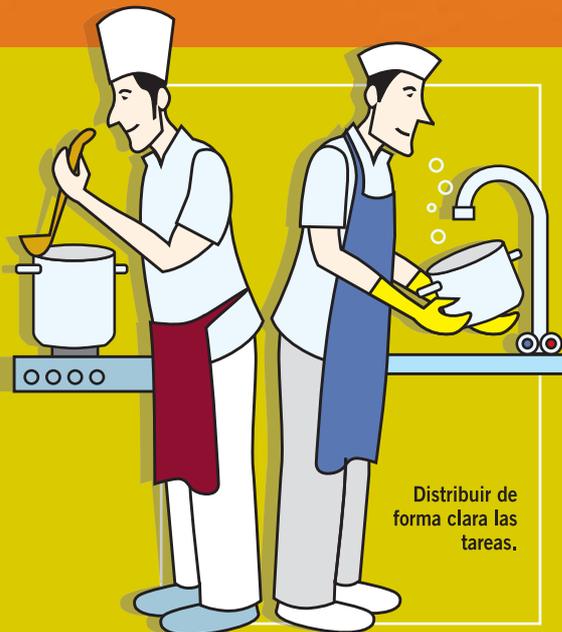
Medidas preventivas:

Distribuir de forma clara las tareas y competencias.

Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos.

Reforzar turnos de máxima afluencia de público.

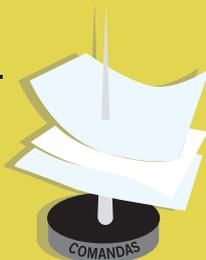
Prever el trabajo extra.



Establecer pausas de descanso.



Prever el trabajo extra.



Establecer pausas.

Disponer de medios y equipos adecuados.

Distribuir adecuadamente las jornadas de descanso.

No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla preferentemente con descanso adicional.

Desaconsejar e impedir conductas competitivas entre trabajadores.

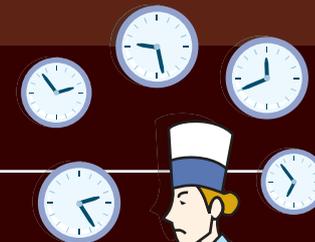
Motivar al trabajador responsabilizándole del trabajo.

Aclarar los problemas con los interesados.

Marcar prioridades de tareas.

Evitar solapamientos e interferencias entre los trabajadores.

Distribuir adecuadamente las jornadas de descanso.



No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo.



**Cumpliendo,
ganamos
todos**

**Prevención de Riesgos Laborales
en el sector de Hostelería**

Información y asesoramiento IRSAL

Calle Hermanos Hircio, nº 5
T. 941 29 18 01
Logroño - La Rioja



**Gobierno
de La Rioja**

www.larioja.org



**Instituto Riojano
de Salud
Laboral**