



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



VOLUMEN VI

Riesgos durante el trabajo en cocinas

Elaboración, diseño y maquetación

Yolanda Martínez
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Dibujos portada y contraportada

Andrés Rubio González

Impresión y Reproducción

Imprenta Provincial
Diputación de Alicante

Edición febrero 2015

CONTENIDOS

Caídas a distinto nivel	2
Caídas al mismo nivel	3
Máquinas y herramientas	4
Estrés térmico	7
Contactos térmicos	8
Contactos eléctricos	9
Uso de productos químicos	10
Ruido	13
Carga física	15

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Antes de usar una escalera manual asegurar su estabilidad (base sólidamente asentada) e inspeccionar el lugar de apoyo (evitar cables eléctricos...).

Trabajar de frente a las mismas, con las manos libres para agarrarse a los peldaños o largueros, manteniendo el cuerpo dentro de éstos.



Se prohíbe transportar/manipular cargas sobre ellas si su peso/dimensiones compromete la seguridad.

Revisar la escalera periódicamente y antes de cada uso. Si no es segura, señalizarla con un letrero que prohíba su uso.

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Usar calzado antideslizante y que sujete firmemente el pie, incluido el talón.



Señalizar, comunicar y subsanar a la mayor brevedad posible cualquier condición peligrosa que se observe en el suelo (derrames, rotura de plaquetas, etc.).



Al mantener el orden y limpieza del lugar de trabajo se evitan accidentes por resbalamiento, tropiezos...con las consecuencias de caídas, esguinces, golpes contra objetos, etc.

MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS

Mantener ordenadas las instalaciones y despejadas las zonas de paso.

Usar los equipos de trabajo para lo que han sido diseñados por el fabricante (manual de instrucciones) y con sus dispositivos de seguridad (resguardos, bloqueos, etc.), informando de cualquier anomalía en su funcionamiento.



Estos dispositivos serán revisados de forma periódica por los usuarios y por personal técnico competente, según indique su documentación.

Emplear siempre empujadores en las máquinas auxiliares de corte (cortadora de fiambres, picadora de carne, triturador...). **NUNCA INTRODUCIR LA MANO.**



Desconectar las máquinas cuando no se estén utilizando y cuando se vayan a limpiar, imposibilitando una accidental puesta en funcionamiento.

Las reparaciones de las máquinas las realizará personal técnico competente.

Mantener afiladas las herramientas manuales de corte: menor esfuerzo-mayor control.

Durante el afilado, proteger la mano auxiliar (alejando el cuchillo/protegiéndola detrás del resguardo del afilador/con un guante con protección anticorte...).



Sustituir los cuchillos en mal estado (revisar mangos, hojas y su unión).

Elegirlos con mango antideslizante, según material/tipo de corte (p.e. hojas delgadas-cortes finos) y con extremo redondeado si no es necesaria la punta.

Cortar alejando el cuchillo del cuerpo (hacia fuera) y sobre las superficies destinadas para ello. Limpiar sus caras sobre superficies planas, nunca directamente el filo.



Para abrir latas con anilla, levantarla, empujarla un poco hacia abajo y tirar de ella con cuidado, cogiendo la lata con la otra mano por el lado de la anilla.

Proteger la mano con el trapo al secar objetos (desportillados...).

Las herramientas deberán colocarse en su sitio cuando ya no se usen, de forma que no supongan ningún tipo de riesgo. Las cortantes o punzantes se dejarán con las protecciones en los extremos puestas (también cuando se transporten de un lugar a otro (nunca en los bolsillos).

Uso de guantes de malla metálica durante las operaciones de corte y troceado de alimentos (incluida la cortadora de fiambres..).



Uso de calzado de seguridad de uso profesional.



ESTRÉS TÉRMICO

Si se permanece de forma prolongada dentro de las cámaras frigoríficas se utilizará ropa de protección contra el frío, guantes y calzado adecuado.

El ambiente frío favorece las contracturas musculares: tenerlo en cuenta si se manejan cargas (calentando los músculos, evitando los movimientos bruscos...).

Comunicar cualquier anomalía en el funcionamiento de las cámaras y en su sistema de apertura desde el interior, de forma que no haya peligro de quedarse atrapado en su interior.



Hidratarse mucho, antes del trabajo y de forma periódica. Ideal: agua no carbónica de 9 a 12 ° C y zumos de frutas diluidos (3 partes de agua por 1 de zumo) para absorberse mejor.

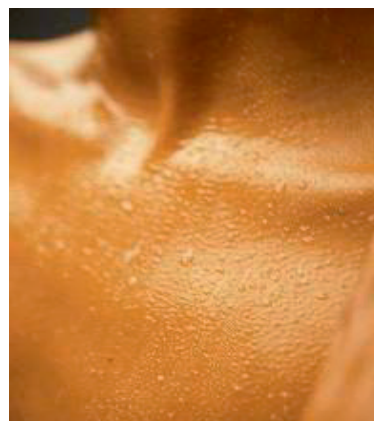
Con sudoración excesiva: recurrir a las bebidas isotónicas, caldos frescos..

Evitar alcohol/bebidas estimulantes, se orina más.

Evitar las comidas calientes, pesadas y grasas.

Vestir ropa clara, de algodón y no demasiado ajustada.

Realizar pausas en lugares más frescos.



CONTACTOS TÉRMICOS

Manipular y mantener correctamente los recipientes.

Usar guantes de protección contra riesgos térmicos.

Evitar el llenado excesivo de los recipientes que contengan líquidos (sopas...).

Orientar los mangos de las cacerolas y sartenes hacia el interior de los fogones.

Seguir el manual de instrucciones del lavaplatos, de los hornos, etc.



Seguir métodos de trabajo que eviten los riesgos de las salpicaduras debidos a:

Elevada temperatura del aceite.

Deficiente eliminación del agua de los alimentos.

Incorrecta introducción de alimentos en los recipientes de cocción y freidoras.

Proteger manos y antebrazos.



CONTACTOS ELÉCTRICOS

Para desconectar los equipos eléctricos no tirar de los cables, que no deben aplastarse ni interferir las zonas de paso.



Desconectarlos para cualquier manipulación manual (limpieza...) y cuando no se estén utilizando.

Alejarlos de zonas húmedas/no usarlos con los pies, manos o ropa mojada.

Antes de empezar a trabajar: control visual para detectar fallos reconocibles (ATENCIÓN A LOS CABLES).



No usar hasta que sean revisadas (personal autorizado) máquinas que hayan sufrido algún golpe o hayan sido afectadas por la humedad.

Ante una avería, desconectar la tensión, sacar el enchufe, comunicar los daños para su reparación (personal autorizado) y señalizar. Nunca reparar por cuenta propia.

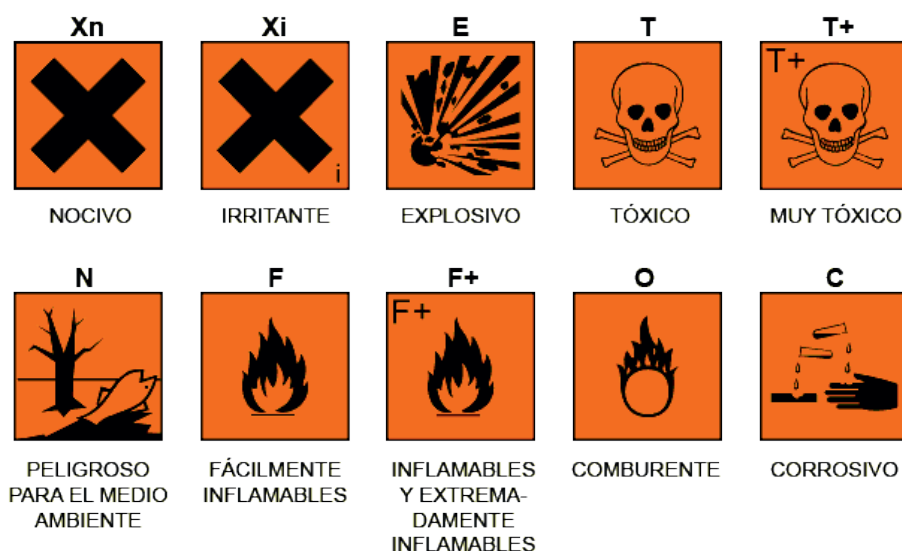
USO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Usar sustancias lo menos agresivas posible.

Utilizar siempre los elementos de protección de barrera apropiados (guantes y ropa de trabajo; gafas durante la manipulación de envases y desengrasantes) durante las actividades que supongan contacto con los productos químicos utilizados.



Leer y conservar bien la ficha de datos de seguridad de cada producto y la etiqueta de su envase, o el envase en su caso, para poder consultar la información que contienen.



Mantener los envases limpios y bien cerrados para evitar derrames y emanaciones de los productos al medio ambiente de trabajo. Cambiar un envase puede llevar a confusiones y reacciones no deseables.

Preparar/usar los productos según las instrucciones del fabricante, extremando las precauciones en las mezclas (lejía/amoníaco) dado que pueden reaccionar peligrosamente.

					
	+	-	-	-	+
	-	+	-	-	-
	-	-	+	-	+
	-	-	-	+	0
	+	-	+	0	+

DERRAMES: delimitar la zona inmediatamente para evitar resbalones/contacto con el producto y neutralizarlo o absorberlo con productos apropiados según indique la ficha de datos de seguridad. Cuidado con los trapos: difunden al ambiente el producto y son un posible foco de incendio. Se depositarán en recipientes adecuados.



RUIDO

LÍMITES SEGÚN R.D. 286/2006

Valor límite de la exposición $L_{Aeq,d} = 87 \text{ dB(A)}$ y $L_{pico} = 140 \text{ dB (C)}$		
Nivel diario equivalente y nivel pico	$L_{Aeq,d} \geq 80 \text{ dB(A)}$ $L_{pico} = 135 \text{ dB (C)}$	$L_{Aeq,d} \geq 85 \text{ dB(A)}$ $L_{pico} = 137 \text{ dB (C)}$
Evaluación higiénica (periodicidad en base a cambios significativos)	Mínimo cada 3 años	Mínimo cada año
Control médico de la función auditiva (audiométrico)	Preventivo, mínimo cada 5 años	Mínimo cada 3 años
Suministro protección auditiva	Obligatorio	
Utilización protección auditiva	Optativo	Obligatorio
Señalizar y limitar acceso // Programa técnico de control		Sí



EFFECTOS AUDITIVOS

Fatiga auditiva, hipoacusia, sordera conversacional.

EFFECTOS GENERALES

Aparato circulatorio (aumento de presión arterial y ritmo cardiaco, vasoconstricción periférica..).

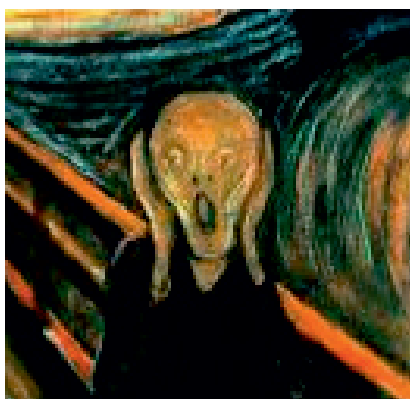
Aparato respiratorio (aumento del ritmo respiratorio).

Aparato digestivo (inhibición de órganos, ardores..).

Aparato muscular (aumento de la tensión y de la fatiga).

Sistema nervioso (trastornos de memoria, atención..).

Aspectos psicológicos (nerviosismo, agresividad..).



Utilizar protección auditiva durante las franjas horarias en las que se concentre el funcionamiento de la maquinaria.

Mantener en funcionamiento los equipos de trabajo el tiempo mínimo imprescindible para realizar los trabajos.

No poner la radio a volumen elevado.

No dar órdenes levantando la voz entre compañeros.

Adoptar comportamientos y hábitos de trabajo que favorezcan la reducción del ruido durante la ejecución de las tareas.

CARGA FÍSICA

Almacenar en estantes teniendo en cuenta que la altura más adecuada para evitar sobreesfuerzos es la altura de la cadera (para objetos que pesen más o sean de uso habitual). Evitar manejar objetos por encima de los hombros, si no se puede (falta de espacio...) utilizar una escalera manual adecuada.

Adecuar el peso de los materiales almacenados a la resistencia de los estantes, colocando los más pesados en la mitad inferior.

Realizar los apilamientos de forma esmerada, estable y segura.

Comunicar cualquier deficiencia de la robustez, estabilidad... de lejas, estanterías y armarios.



Usar medios mecánicos para el transporte y rotar al personal en las tareas que requieran esfuerzos físicos, posturas forzadas o movimientos repetitivos.

Los carros de servicio serán fáciles de manejar y estarán en buen estado. Las ruedas permitirán un deslizamiento suave por lo que estarán debidamente engrasadas (establecer un programa de mantenimiento).



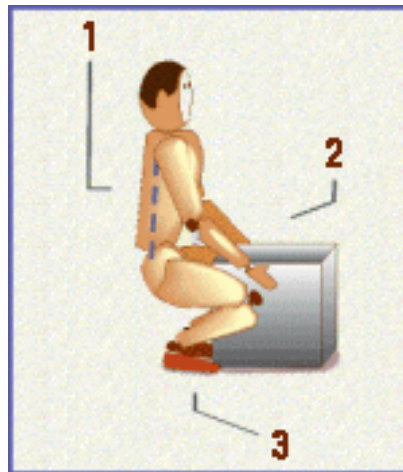
Extremar las precauciones al levantar o mover objetos, cuidando que las manos estén secas, usando guantes que, permitiendo la transpiración, mejoren el agarre y protejan de los diferentes riesgos que supongan las diferentes tareas.



Planificar los levantamientos y la colocación de los objetos: tantear peso, movilidad de la carga dentro de su embalaje, posibilidades de agarre, recorrido y destino final libres de obstáculos...

Si se solicita ayuda a otro compañero, cuidado con la falta de coordinación y el exceso de confianza.

Apoyar bien los pies y separarlos (distancia-hombros). Con la espalda recta contraer glúteos y abdominales usando los músculos de las piernas para realizar el movimiento de elevación y transporte.



Para girar, adelantar un pie ligeramente hacia la dirección de giro antes de la manipulación para realizar el giro con los pies no con el tronco.

Sostener las cargas cerca del cuerpo.

Ayudarse con puntos de apoyo exteriores y con el contrapeso del propio cuerpo.

Disminuir el peso de la carga o el número de objetos que se llevan a la vez.

Empujar cargas/carros es mejor que tirar, nos ayuda nuestro peso (ver página siguiente).

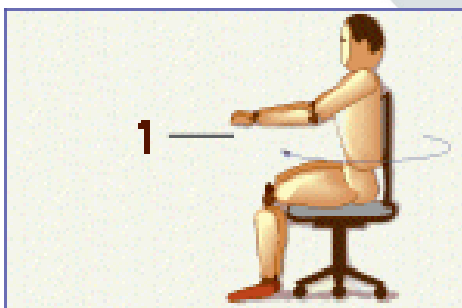


Cuando hay que pasar bastante tiempo de pie, mantener una postura correcta minimiza las tensiones sobre tendones, etc.: se debe intentar mantener la columna vertebral en su alineación natural (sin arquearla), los hombros relajados, los codos en ángulo recto y las muñecas rectas.

Mantener, alternativamente, un pie un poco elevado sobre el suelo, descansándolo sobre alguna superficie u objeto (ojo tropiezos o golpes.).

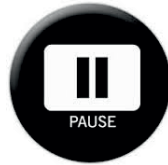


Cuando hay que pasar bastante tiempo sentado, estabilizar la columna apoyando bien las plantas de los pies sobre el suelo y las lumbares en el respaldo de la silla.



EN GENERAL

Realizar pequeños descansos para cambiar de posición.



Evitar prendas y calzado que opriman.

Realizar ejercicios musculares para aliviar la carga física de la musculatura al finalizar los trabajos e intentar mantener buena forma física.



Recuerda que si tienes
cualquier problema o duda
puedes contactar con los
Técnicos del Servicio de
Prevención





**DE PRIMER PLATO
SIEMPRE TENEMOS...
SEGURIDAD!!**

**Área de Recursos Humanos
Servicio de Prevención**



E-mail: serviciodeprevencion@diputacionalicante.es