



condiciones de trabajo en las **COCINAS**

Comisiones Obreras de Madrid



condiciones de trabajo
en las COCINAS

PRIMERA EDICIÓN: Diciembre de 2018

EDITA: CCOO de Madrid

ELABORA: Secretaría de Salud Laboral de CCOO de Madrid

Depósito legal: M-42464-2018

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid (2017-2020) y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

V Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid (2017-2020)

Índice

1. Presentación	5
2. A quién va dirigida la Guía	6
• Descripción del Sector de la restauración en la Comunidad de Madrid	6
• Sistema de clasificación profesional en la restauración	7
3. Derechos de todos los trabajadores	9
4. Riesgos laborales en cocinas	13
5. Uso de equipos de protección personal	33
6. Posibles daños a la salud	35
7. Vigilancia de la salud	37
8. ¿Cómo actuar en caso de accidente?	39
9. No sólo nos accidentamos en el trabajo	40
10. Legislación en materia preventiva	44
11. Check List	45
12. Bibliografía	51

1. PRESENTACIÓN

Dicen que la cocina es un arte, a veces idealizada, pero siempre estresante para quienes están en ella. Sin importar si es un restaurante de lujo, con 3 estrellas Michelin, o el restaurante de la esquina, cuando los comensales están en la mesa los platos tienen que salir.

El nuestro país en general y, en Madrid en particular, la gastronomía tiene una gran relevancia desde el punto de vista económico. Es un sector que ha desarrollado una estructura enormemente compleja en la que coexisten una gran variedad de modalidades de empresas y actividades con diferentes alternativas de consumo.

Se trata de un sector con una fuerte presencia femenina en el que la precariedad es generalizada, en restaurantes de batalla, pero también en establecimientos de lujo; situación que se ha visto agravada por la reforma laboral y que no se está recuperando, porque aunque los empresarios están viendo crecer sus beneficios, los trabajadores no hemos recuperado nuestros derechos.

Dentro de la cocina la frase que más suena es “oído cocina”, lo hemos visto en ciento de películas y programas televisivos. Pero lo que no vemos o no somos conscientes de ello es del riesgo que asumen cada día los trabajadores y trabajadoras que están en estas cocinas.

Las cocinas son áreas de trabajo que implican una serie de riesgos que pueden dañar la salud de los trabajadores y trabajadoras si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas. Además, la alta demanda estacional favorece que las empresas contraten trabajadores temporales que tienen, con mucha frecuencia, escasa formación profesional en el campo de la hostelería y ninguna en lo que se refiere a la prevención de riesgos laborales, lo que unido a sobrecargas de trabajo importantes provoca que se generen situaciones de riesgo no controladas.

No es extraño por tanto que la mayoría de los accidentes laborales que ocurren en el sector los sufran estos trabajadores temporales, por lo que la formación e información sobre salud laboral se convierte en un factor clave para reducir el índice de siniestralidad que sufre este colectivo. Además, la cantidad, frecuencia y gravedad de los accidentes que pueden ocurrir en una cocina requieren que esta formación sea de calidad, sin olvidar la necesidad de una adecuada organización del trabajo.

El objetivo de esta guía es hacer visible esta realidad y contribuir a mejorar las condiciones de trabajo en las cocinas aportando una información que entendemos puede ser muy valiosa para todos los trabajadores y trabajadoras de este sector.

La realización de esta guía se enmarca dentro de las actuaciones que desde CCOO de Madrid realizamos en el marco del V Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid.

Carmen Mancheño Potenciano
Secretaria de Salud Laboral de CCOO-Madrid



2. A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA

DESCRIPCIÓN DEL SECTOR DE LA RESTAURACIÓN EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Los habitantes de Madrid utilizan cada vez más los numerosos establecimientos de restauración, hostelería y/o catering que existen en la ciudad.

Este sector tiene una gran relevancia desde el punto de vista económico en nuestra Comunidad Autónoma. Es un sector que ha desarrollado una estructura enormemente compleja en la que coexisten una gran variedad de modalidades de empresas y actividades con diferentes alternativas de consumo.

Existe un amplio abanico de establecimientos de distinto tipo en los que se pueden consumir alimentos y bebidas fuera del hogar. Nos encontramos ante un sector muy vivo, en el que de forma continua aparecen nuevas modalidades de negocio muy distintas entre ellas. Ante este dinamismo del sector, y la consiguiente dificultad para caracterizarlo, proponemos la siguiente clasificación de los distintos tipos de establecimientos que engloban el sector hostelero en los que existen cocinas.

1. **Restauración comercial**, que integra todas las actividades de restauración que se desarrollan a través de establecimientos o puntos de venta que preparan y aportan directamente sus propios alimentos y/o bebidas al consumidor individualizadamente para libre elección por éste. Dentro de ésta, a su vez, se puede distinguir entre:

1.1. Restauración tradicional o convencional, cuyos principales exponentes serían, entre otros, los restaurantes, las cafeterías y los bares.

1.2. Restauración moderna, integrada por las nuevas formas de elaboración y venta de alimentos, y entre los que figuran las cadenas de *fastfood* (comida rápida), los establecimientos de *take-away* (comida para llevar) o los puntos de *vending* (máquina expendedora).

2. **Restauración colectiva**, es decir provisión de comidas preparadas para eventos y otros servicios de comidas, que recoge todas las actividades de restauración basadas en la utilización de servicios de catering, cocinas centrales o similares. Dentro de esta clasificación se integran, por ejemplo, las actividades de comedores de empresas o de instituciones como hospitales, escuelas, etc., o bien el catering de aviones, trenes y barcos.

Como podemos comprobar en la clasificación anterior, son muchos los establecimientos en los que podemos encontrar cocinas de distinto tipo, desde las más grandes y sofisticadas hasta las pequeñas cocinas de los bares. Todas ellas generan, independientemente de su tamaño y

función, un número importante de riesgos para la salud de los trabajadores y trabajadoras que desarrollan su actividad en ellas.

SISTEMA DE CLASIFICACIÓN PROFESIONAL EN LA RESTAURACIÓN

Según el V Acuerdo Laboral de ámbito Estatal para el Sector de la Hostelería, cuyo objeto es ordenar las estructuras funcionales basadas en grupos profesionales de las actividades empresariales, así como potenciar la flexibilidad interna haciendo uso adecuado de la movilidad funcional, tanto ordinaria como extraordinaria, con la finalidad de mejorar la estabilidad de los puestos de trabajo y optimizar la empleabilidad de los trabajadores y trabajadoras en diferentes áreas funcionales, el conjunto de tareas, funciones, especialidades profesionales o responsabilidades derivadas de las distintas aptitudes, titulaciones y contenido general de la prestación laboral en el sector de hostelería, quedan distribuidas en seis áreas funcionales. En este sentido, el trabajo en cocinas queda encuadrado dentro del área funcional segunda, relativo a Cocinas y Economatos.

La definición de las actividades del área funcional segunda descritas a continuación tienen un carácter meramente enunciativo e indiciario, no suponiendo obligación alguna de tenerlas cubiertas todas en el ámbito de cada empresa, si la organización, volumen o necesidades de la actividad empresarial no lo requiere.

Con respecto a las cocinas, las descripciones de la prestación laboral, actividades y puestos de trabajo son los siguientes:

- A. **Jefe/a Cocina.** Realizar de manera cualificada, funciones de planificación, organización y control de todas las tareas propias del departamento de cocina y repostería. Organizar, dirigir y coordinar el trabajo del personal a su cargo. Dirigir y planificar el conjunto de actividades de su área. Realizar inventarios y controles de materiales, mercancías, etc., de uso en el departamento de su responsabilidad. Diseñar platos y participar en su elaboración. Realizar propuestas de pedidos de mercancías y materias primas y gestionar su conservación, almacenamiento y rendimiento. Supervisar y controlar el mantenimiento y uso de maquinaria, materiales, utillaje, etc., del departamento, realizando los correspondientes inventarios y propuestas de reposición. Colaborar en la instrucción del personal a su cargo.
- B. **Segundo/a Jefe/a Cocina.** Realizar de manera cualificada las funciones de planificación, organización y control de todas las tareas propias del departamento de cocina y repostería. Colaborar y sustituir al Jefe/a de cocina en las tareas propias del mismo.
- C. **Jefe/a Catering.** Realizar de manera cualificada y responsable las funciones de dirección, el control y seguimiento del proceso de elaboración y distribución de comidas. Organizar, controlar y coordinar todo el proceso de preparación y distribución de la producción a su cargo. Cuidar de que la producción reúna las condiciones exigidas, tanto higiénicas como de montaje. Organizar, instruir y evaluar al personal a su cargo.



- D. **Jefe/a Partida.** Realizar de manera cualificada las funciones de control y supervisión de la partida y/o servicio que le sea asignado bajo la dirección del jefe/a de cocina. Las mismas del cocinero/a, y además: participar en el control de aprovisionamientos, conservación y almacenamiento de mercancías. Elaborar informes sobre la gestión de los recursos y procesos de su partida y/o servicio. Colaborar en la instrucción del personal a su cargo.
- E. **Cocinero/a.** Realizar de manera cualificada, autónoma y responsable, la preparación, aderezo y presentación de platos utilizando las técnicas más idóneas. Colaborar en los pedidos y conservación de materias primas y productos de uso en la cocina. Preparar, cocinar y presentar los productos de uso culinario. Colaborar en el montaje, servicio y desmontaje de bufetes. Revisar y controlar el material de uso en la cocina, comunicando cualquier incidencia al respecto. Colaborar en la planificación de menús y cartas. Colaborar en la gestión de costes e inventarios, así como en las compras. Controlar y cuidar de la conservación y aprovechamiento de los productos puestos a su disposición.
- F. **Repostero/a.** Realizar de manera cualificada y autónoma la preparación y presentación de postres y dulces en general, así como bollería y masas. Realizar elaboraciones a base de las materias primas. Preparar las masas de uso en la cocina para la elaboración de pastelería, repostería y bollería. Realizar pedidos y controlar la conservación de materias primas de uso en su trabajo. Realizar el cálculo de costes, relacionados con sus cometidos. Preparar y disponer los productos para «buffet», banquetes, etc., colaborando en el arreglo y reparto. Participar en el control de aprovisionamientos. Organizar y controlar el personal a su cargo.
- G. **Ayudante/a Cocina.** Participar con alguna autonomía y responsabilidad en las elaboraciones de cocina bajo supervisión. Realizar las preparaciones básicas, así como cualquier otra relacionada con las elaboraciones culinarias que le sean encomendadas. Preparar platos para los que haya recibido oportuno adiestramiento. En las empresas donde las tareas inherentes a este departamento sean asumidas por el empresario, persona física, realizar las funciones del servicio en elaboraciones de cocina bajo la supervisión y directrices emanadas directamente del mismo o persona en quien éste delegue. Realizar las tareas derivadas del perfil de la ocupación.
- H. **Auxiliar Cocina.** Realizar sin cualificación las tareas de limpieza de útiles, maquinaria y menaje del restaurante y cocina, así como de las dependencias de cocina, para lo cual no requiere una formación específica ya que trabaja bajo supervisión. Realizar las labores de limpieza de maquinaria, fogones y demás elementos de cocina. Preparar e higienizar los alimentos. Transportar pedidos y otros materiales, propios de su área. Realizar trabajos auxiliares en la elaboración de productos. Encargarse de las labores de limpieza del menaje, del comedor y la cocina.

3. DERECHOS DE TODOS LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS

Debes saber que en España está en vigor la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, y que esta establece que el empresario está obligado a eliminar los riesgos en su origen siempre que esto sea posible, pero no siempre esto es fácil. En los casos en los que el riesgo no pueda eliminarse hay que tratar de minimizarlo lo más posible, y esto se hace evaluando los riesgos y adoptando las medidas preventivas necesarias para que el trabajo no afecte a la salud de los trabajadores y de las trabajadoras.

Para ayudar al empresario en esta tarea, la legislación le da la posibilidad de que recurra a la ayuda de profesionales, o bien dentro de la misma empresa o buscando empresas que le ayuden. Teniendo esto en cuenta, debe adoptar alguno de los modelos de organización preventiva previstos en la legislación, dar información y formación a los trabajadores y a las trabajadoras en relación con los riesgos asociados a su trabajo, y adoptar las medidas necesarias para que un profesional sanitario vigile su salud en relación con su actividad laboral.

Como trabajadores y trabajadoras, tenéis derecho a una protección eficaz de vuestra salud en el trabajo. La Ley concreta este derecho fundamental en una serie de derechos adicionales que posibilitan que se puedan emprender acciones individuales y colectivas de autoprotección, garantizando vuestra participación en todas las cuestiones que afecten a la salud y seguridad en el trabajo. Estos derechos no deben verse afectados por la presión de la crisis económica, ni por el ánimo de lucro de los empresarios.

Como trabajador o trabajadora tienes derecho a:

- Una **protección eficaz** en materia de seguridad y salud frente a los riesgos laborales.
- Ser **informado**, suficiente y adecuadamente, sobre los riesgos de tu puesto de trabajo, medidas de prevención y protección aplicables y sobre los planes de emergencia.
- **Recibir formación**. Los trabajadores y las trabajadoras tenéis derecho a una formación -teórica y práctica- centrada específicamente en los riesgos de vuestro puesto de trabajo. Esta formación debe repetirse periódicamente y hacerse obligatoriamente:
 - En el momento de la contratación.
 - Cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñes.
 - Cuando se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo que manejas.

La formación, en cualquier caso es de vital importancia para evitar riesgos laborales. La multiplicidad, la frecuencia y gravedad de los accidentes que pueden ocurrir en la



cocina de un restaurante, hotel o cocina industrial necesitan una correcta formación de la plantilla. Es importante concienciar, tanto a empresarios como a empleados, de la importancia de conocer los riesgos que pueden darse y cómo prevenirlos.

La formación debe impartirse, siempre que sea posible, dentro de la jornada de trabajo o, en su defecto, en otras horas pero con el descuento en jornada del tiempo invertido en dicha formación. Anualmente, la empresa debe elaborar un Plan de Formación, según las necesidades propias y debe abarcar tanto a trabajadores y trabajadoras como a los mandos.

- **Consultar y participar** en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo, formulando propuestas concretas al empresario, al comité de seguridad y salud o a los delegados de prevención. Si la empresa cuenta con representantes de los trabajadores, la participación se ejerce fundamentalmente a través de los delegados de prevención.
- **Vigilancia de la salud**, específica y ajustada a los riesgos presentes en tu trabajo, de forma periódica y confidencial. Será una obligación para la empresa ofrecerte la posibilidad de realizar las pruebas médicas que constituyen la vigilancia de la salud, si bien es un derecho para ti y, por tanto, renunciable (sólo será obligatorio en determinadas situaciones en las que tu trabajo pueda poner en peligro tu salud y la de terceros, o cuando exista una norma específica).

Una vigilancia de la salud adecuada siempre es un valioso derecho para el trabajador y la trabajadora, y la única manera de saber si estás enfermando con ocasión de tu trabajo.

- **Denuncia.** Tienes derecho a acudir ante la Inspección de Trabajo para denunciar los incumplimientos en materia de seguridad y salud.
- **Paralizar la actividad.** Tienes derecho a interrumpir la actividad, cuando consideres que existe un riesgo grave e inminente que ponga en serio peligro tu salud o tu vida (art. 21 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales).

Pero también, como trabajador o trabajadora, tienes el correspondiente deber de colaborar en el cumplimiento de las medidas de seguridad, con la finalidad de garantizar tu propia salud y la de tus compañeros (Art. 29 de la Ley 31/95).

Sin tu colaboración es difícil abordar la prevención de forma eficaz, es imposible llevar a la práctica las medidas preventivas.

Como trabajador debes velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que se adopten, usar adecuadamente y conforme a las instrucciones recibidas las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte..., utilizar correctamente los equipos y medios de protección y los dispositivos de seguridad existentes, informar de inmediato a la persona responsable acerca de cualquier situación que pueda suponer un riesgo para la salud y seguridad y contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por las autoridades competentes.

En definitiva, el empresario debe:

- **Organizar el trabajo de la manera más sana y segura posible.** Cuando firmas un contrato de trabajo estás acordando cambiar por un salario parte de tu tiempo y tu trabajo, pero no parte de tu salud. El empresario ha de garantizar que sales de tu trabajo tan sano como entraste. Y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), estar sanos es algo más que no estar enfermos.
- **Proteger y garantizar la seguridad y salud** de los trabajadores y trabajadoras a su servicio frente a los riesgos laborales.
- **Planificar la acción preventiva**, priorizando aquellas actividades dirigidas a eliminar o reducir los riesgos de mayor gravedad o que afecten a un mayor número de trabajadores y trabajadoras.
- **Dotar de equipos de protección**, tanto colectivos como individuales.
- Adoptar las **medidas necesarias** para realizar la prevención de los riesgos laborales:
 - Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva
 - Información
 - Formación
 - Consulta y Participación
 - Actuación en caso de emergencia y de riesgo grave e inminente
 - Vigilancia de la Salud.
- **Asumir el coste de las medidas preventivas.** La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que el coste de las medidas relativas a la seguridad y la salud en el trabajo no deben recaer en los trabajadores o trabajadoras.

- 
- **Proteger específicamente a determinados colectivos.** Los trabajadores y trabajadoras especialmente sensibles a determinados riesgos, así como las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y los trabajadores/as menores deben ser protegidos de manera específica.

Si eres un trabajador o una trabajadora cedida por una Empresa de Trabajo Temporal (ETT) o de una subcontrata.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales exige, en estos casos, que disfrutes del mismo nivel de protección de la salud que las restantes personas de la empresa en la que prestas tus servicios.

Los trabajadores y trabajadoras que proceden de una subcontrata o una ETT acceden con más dificultades a los medios para asegurar la prevención de riesgos laborales en el trabajo, a la información o a sus vías de representación.

No debe haber trabajadores y trabajadoras de “primera” (empresa principal) y de “segunda” (subcontrata, ETT).

Como trabajador o trabajadora de una ETT debes saber que:

La empresa usuaria (aquella en la que prestas tu servicio si estás contratado por una ETT), deberá proporcionar a la ETT información completa sobre:

1. Los riesgos generales existentes en el centro de trabajo en el que vas a prestar tus servicios y los particulares del puesto que vas a ocupar.
2. Las medidas preventivas a adoptar frente a los riesgos.
3. La formación preventiva que debes poseer como trabajador o trabajadora puesto a disposición.

La ETT te proporcionará, antes de que comiences a trabajar, la formación preventiva necesaria, en caso de que no la tengas. También se encargará de la vigilancia de tu estado de salud y de proporcionarte los equipos de protección adecuados a los riesgos que se prevé estarán presentes en tu puesto de trabajo.

La empresa usuaria comprobará, antes de iniciarse la actividad, que la ETT ha cumplido sus obligaciones:

- si, a través de los resultados de un reconocimiento médico, cuentas con un estado de salud compatible con el puesto de trabajo que vayas a desempeñar en la empresa usuaria.

- que estás en posesión de las cualificaciones y capacidades requeridas para desempeñar las tareas que se te vayan a encomendar cuando empieces a trabajar.
- que cuentas con la formación preventiva específica de tu puesto de trabajo.

Pero además, reiterará la información sobre los riesgos del puesto de trabajo y los riesgos generales de la empresa, sus medidas preventivas, así como las medidas de prevención especiales en situaciones de emergencia. Además, deberá suministrarte de forma gratuita el equipo de protección individual adecuado al puesto de trabajo a desempeñar.

La empresa usuaria es responsable de las condiciones de ejecución del trabajo ante posibles incumplimientos de las obligaciones de seguridad y salud que se produzcan en su centro de trabajo.

En todo caso, aunque seas un trabajador o una trabajadora contratada por una ETT puedes acudir a los delegados o delegadas de prevención de la empresa usuaria, si los hubiera, para la tutela de tus derechos en salud laboral.

4. RIESGOS LABORALES EN COCINAS

Los cocineros, cocineras y ayudantes de cocina son profesionales que se enfrentan cada día a numerosos riesgos. Los procesos de preparación de alimentos; el manejo de hornos y placas, herramientas afiladas; el contacto con temperaturas extremas de frío y calor; los vapores y humos generados en el proceso de trabajo; el uso de productos calientes o congelados; el empleo de productos químicos para ciertas tareas como lavar los platos; el contacto con residuos; etc., generan numerosas situaciones de riesgo con los que deben convivir a diario.

Además, las condiciones de trabajo de la cocina no suelen acompañar y son propicias para que se produzcan caídas: suelos a menudo mojados o resbaladizos después de limpiar la suciedad de alimentos líquidos derramados, aceites, etc.

Otro factor a tener muy en cuenta es la precariedad y la temporalidad en el empleo que nos encontramos en la hostelería, factores que en muchos casos constituyen por sí mismos el origen de muchos riesgos.

La lista de riesgos a tener en cuenta en la cocina profesional es realmente extensa, por lo que trataremos de agruparlos dentro de las grandes familias que nos encontramos en prevención de riesgos laborales:

- 
- Riesgos en Seguridad
 - Riesgos en Higiene
 - Riesgos en Ergonomía
 - Riesgos en Psicosociología.

A. Riesgos en seguridad

Hablamos de riesgos en seguridad al referirnos a los riesgos que aparecen en el entorno físico en el que se encuentran el trabajador y la trabajadora.

Lo ideal sería que se tomaran las primeras medidas en materia de seguridad y salud en la fase de diseño de las instalaciones. Es aquí donde se debería decidir y valorar la ubicación de cada elemento que formará parte de la cocina, así como de las instalaciones de gas o electricidad, evitando por ejemplo, que las tomas de corriente se encuentren cerca de puntos de agua. Para evitar posibles accidentes es totalmente necesario que los equipos existentes (cocina, freidoras, barbacoas, hornillos, hornos, campanas extractoras, extintores...) se encuentren en perfecto estado, que pasen las revisiones pertinentes y que estén homologados.

• **Máquinas en las cocinas.** Hay una gran diversidad de maquinaria susceptible de ser utilizada en los trabajos que se realizan en las cocinas, siendo imprescindible que la plantilla conozca para qué se usan, qué elementos peligrosos tienen y cómo aplicar medidas de seguridad que eviten los posibles accidentes.

A la hora de comprar maquinaria, la empresa debe asegurarse que cumple con la norma vigente. Que tiene el **marcado "CE"** y que viene acompañada de su correspondiente hoja de **instrucciones en castellano**.

En la medida de lo posible, los puestos de trabajo que usen **máquinas peligrosas** deben ubicarse donde haya un menor tránsito de personal, y estas deben de estar bien aseguradas sobre la superficie donde estén colocadas. Los dispositivos de seguridad nunca deben ser anulados o manipulados, y si es necesario, usar empujadores o palas para evitar acercarse a sus partes peligrosas como pueden ser las zonas de corte.

La limpieza de la maquinaria se tiene que realizar siempre con ella desconectada de la corriente eléctrica, y asegurando que no sea puesta en funcionamiento de forma accidental. Debéis tener cuidado con el uso de ropa holgada o no sujeta al cuerpo, ya puede dar lugar a atrapamientos o enganchones.

- **Caídas o resbalones.** Son accidentes muy comunes en las cocinas, que pueden dar lugar a esguinces, contusiones y fracturas. Estas caídas pueden estar originadas por varios motivos: suelos resbaladizos, defectos en los suelos, escalones, rampas, desorden, suciedad, obstáculos, etc.



En prevención de riesgos laborales hablamos de dos tipos de caídas:

- **Caídas al mismo nivel.** Provocadas generalmente por **suelos en mal estado o mal conservados, sucios y con restos de comida**, con restos de grasa o recién fregados.

En este caso la mejor solución es limpiar inmediatamente cualquier derrame o salpicadura que pueda producirse con ocasión de las tareas que se realizan; señalar correctamente que el suelo pueda estar mojado con ocasión de las labores de limpieza, y reparar lo antes posible los desperfectos si el suelo se encontrara en mal estado. Delante de los fregaderos y de las cocinas es recomendable colocar parrillas enrejadas evitando así el agua o la grasa.

Además, el empresario debe garantizar que tengáis calzado adecuado, si es posible con suela antideslizante, y tenéis que evitar desplazaros por la cocina corriendo y con prisas.



- **Caídas a distinto nivel.** Normalmente se suelen producir por el uso de medios inadecuados para alcanzar objetos situados en zonas altas, o por el mal uso de escaleras.

No utilizar nunca para subir a sitios altos cajas, sillas, etc, para ello debéis usar siempre equipos adecuados al efecto, como las escaleras manuales, pero siempre bajo la certeza de que están en buenas condiciones. No utilices nunca las escaleras delante de las cocinas mientras se usen o con recipientes con contenido caliente, y no podéis subir a ellas con las manos ocupadas.

- **Cortes y pinchazos con cuchillos** u otros útiles, instrumentos o maquinaria usada por los trabajadores y trabajadoras.



Se trata de **uno de los principales riesgos en los trabajos de cocina**, ya que se usan muchos útiles (cuchillos, tijeras, etc.) y máquinas (cortadoras, picadoras, trituradoras, etc.) que pueden provocar cortes y pinchazos, pero también los recipientes y la materia prima utilizada puede provocar este tipo de lesiones (latas de conserva, espinas, huesos astillados, etc.).

En el caso de las **herramientas de corte**, la mejor medida preventiva es que estos estén correctamente afilados y tengan mangos de material antideslizante. Siempre debéis realizar los cortes encima de superficies adecuadas y utilizar guantes protectores cuando sea necesario. Después de su uso, siempre hay que dejarlos dentro de sus fundas o soporte, y vigilar la orientación del filo y la punta procurando evitar siempre el cuerpo del trabajador o trabajadora.

Cuando uséis máquinas de corte, tenéis que hacerlo según la **recomendación del fabricante**, usando los empujadores y desconectando la corriente eléctrica cuando se vayan a realizar tareas de limpieza y mantenimiento.

En el caso de que haya que recoger los restos de algún cristal roto, o restos de vajilla o cerámica del suelo, debéis hacerlo siempre con recogedores, y si estos se encuentran dentro del fregadero hay que usar siempre guantes.

A la hora de **preparar las bolsas de basura**, nunca apretéis las mismas con las manos, ya que puede haber en su interior restos de alimentos, o utensilios que hayan podido romperse y que provoquen un corte o un pinchazo.

- **Golpes y caída de objetos.** En las cocinas, debido a la presencia de mucho material, mucho personal a la vez y también como consecuencia de las prisas, existe la posibilidad de golpearse contra objetos, compañeros o vehículos.

Hay que **evitar en todo momento el desorden** y la presencia de objetos fuera del lugar habilitado para ellos. Los objetos pesados debéis colocarlos en las zonas bajas de las estanterías, y tenéis que procurar cerrar cajones y puertas de hornos, armarios, lavavajillas, etc.

Hay que prestar atención al recorrido a realizar, y si se puede ir avisando y comprobando que el camino está despejado, sobre todo si lleváis con vosotros herramientas o cargas peligrosas. (cuchillos, recipientes con contenidos calientes, etc.). En estos casos hay que abrir las puertas con el cuerpo protegiendo la carga con el mismo.

- **Quemaduras** y escaldaduras como consecuencia de la exposición de partes del cuerpo al calor, tanto seco como húmedo.





Son muchas **las fuentes de calor** que os podéis encontrar en una cocina: hornos, fuegos, planchas, freidoras, fogones, calentadores, que pueden generar accidentes graves provocando quemaduras en los trabajadores y trabajadoras. Sin olvidarnos de las quemaduras provocadas por vapores, agua caliente, llamas y explosiones de gas, etc.

Hay que mantener siempre hacia el interior de los fogones los mangos de sartenes y cacerolas; usar protectores para las manos siempre que se cojan recipientes calientes o que contengan líquidos en ebullición; apartar la cara siempre que se destapen ollas o cacerolas, etc. Son medidas de prevención muy elementales y que servirán para evitar accidentes.

De la misma manera debéis tener cuidado al calentar líquidos en los hornos microondas, por el retardo en su ebullición. Para evitarlo es conveniente introducir una cuchara no metálica dentro del recipiente, evitando así el sobrecalentamiento, o esperar un momento antes de extraer el recipiente del interior del horno.

- **Incendio** de las instalaciones.

El riesgo de incendio en las instalaciones de cocinas **aparece tanto por el uso de equipos de trabajo como por el horno**, cocinas con quemadores de gas, y también por la presencia de muchos productos inflamables y materiales altamente combustibles como trapos, papeles absorbentes, etc. Además, últimamente también se está generalizando el uso de parrillas de carbón en las cocinas, lo que supone un nuevo riesgo.

También hay que tener en consideración las **posibles conductas peligrosas** de las personas que trabajan en las cocinas. Apagar un cigarrillo en los cubos de basura, fumar cerca de fogones de gas, sobrecargar los enchufes, etc. son conductas que pueden ocasionar un incendio.

La prevención de los incendios es otro de los puntos clave y donde se debe poner mucha atención en las cocinas. Estos locales hay que considerarlos como **lugares de riesgo especial**, entre otras cosas por el uso de gas natural, butano o propano.

Un aspecto que debéis **vigilar es la correcta ventilación y la extracción de humos**. Las campanas extractoras son elementos imprescindibles en estas instalaciones y a los que hay que prestar especial atención, ya que son las encargadas de eliminar los vapores que se desprenden de la cocina, los cuales van cargados de partículas de aceite y grasa.

Estos sistemas de extracción deben garantizar la evacuación del humo a elevadas temperaturas, y su conducto de extracción o chimenea tiene que poder resistir el paso de llamas, calor y gases durante un tiempo determinado. Por eso es imprescindible que haya un correcto mantenimiento y se realice una exhaustiva limpieza de los mismos.

También hay **que revisar las instalaciones de gas, las conexiones de las gomas de alimentación de las cocinas, así como su fecha de caducidad**. Es fundamental revisar también los quemadores para evitar una mala combustión y la formación de monóxido de carbono. El al-

macenamiento de las bombonas de gas debe realizarse en lugares bien ventilados, nunca en sótanos o lugares cerrados.

Por otra parte, hay reseñar que es totalmente necesario que las cocinas dispongan de **un plan de emergencia** y evacuación, que implica disponer de una correcta señalización, elementos de extinción y detección de incendios debidamente homologados, y una correcta formación del personal de la cocina en materia de prevención de riesgos laborales. Es importante que los trabajadores y las trabajadoras sean conocedores de cómo actuar ante conatos de incendio en las cocinas.



- **Contacto eléctrico.**

En la cocina se usan numerosos equipos y maquinarias que utilizan la energía eléctrica para funcionar, por lo que se pueden dar situaciones de **riesgo eléctrico por contacto directo o indirecto**.

Además, nos encontramos en un ámbito de trabajo en el que pueden aparecer situaciones peligrosas con **presencia de agua y humedad**. Es muy común que los trabajadores y las trabajadoras tengan las manos mojadas, los pies y las prendas de vestir húmedos, etc.

Antes del uso de estos aparatos, es conveniente que reviséis su estado general, vigilando especialmente el estado de los cables de alimentación y las conexiones. No se deben realizar reparaciones provisionales en estos aparatos ni empalmes en los cables. Por supuesto, antes de realizar labores de limpieza de las máquinas tenéis que proceder a su desconexión de la corriente eléctrica.

Las recomendaciones más comunes en las cocinas son:

- Nunca proceder a la desconexión tirando del cable, hay que usar la clavija del enchufe.



- No conectar aparatos y equipos a tomas de corriente en mal estado y defectuosos.
- No conectar cables desnudos directamente a la toma de corriente.
- Evitar sobrecargar los enchufes y alargaderas.
- En caso de incendio de un equipo eléctrico, no usar agua para intentar apagarlo.
- Prohibir manipular el cuadro eléctrico de la instalación.



Un buen plan de prevención de riesgos laborales, con una correcta evaluación de riesgos y una realista planificación preventiva con participación de los trabajadores y las trabajadoras, puede evitar o minimizar en su práctica totalidad los riesgos asociados al trabajo en cocina. Aspectos tan básicos como una correcta revisión de las instalaciones (maquinaria, extracción de área, suelos antideslizantes, instalación eléctrica, etc.) pueden prevenir un buen número de accidentes que se dan a diario en muchas cocinas profesionales.

B. Riesgos en higiene

Hay que tener especial cuidado y reconocer, evaluar y controlar aquellos factores ambientales que surgen en un lugar de trabajo, y que pueden causar molestias o notable disconfort a los trabajadores y trabajadoras, y lo que es peor, daños a la salud tanto a corto como a largo plazo.

Los riesgos, desde el punto de vista de la higiene industrial, se pueden clasificar en:

Riesgos químicos

Derivados sobre todo del contacto con **sustancias de limpieza y desinfección**. A menudo se trata de productos químicos fuertes que pueden causar intoxicación por inhalación o absorción, así como quemaduras en la piel y en los ojos, o sensibilizaciones alérgicas (eczema, asma, etc.). Tenéis que tener especialmente en cuenta los vapores originados por el uso de sustancias para la limpieza de campanas extractoras y planchas, que en ocasiones se realizan aun cuando están calientes e incluso a la vez que se están realizando las tareas propias de cocinado.

Antes de manipular cualquier producto de limpieza debéis **leer la etiqueta**, ya que en ella encontrareis información sobre los riesgos y las medidas preventivas que hay que adoptar para el uso de ese producto. También en las Fichas de Datos de Seguridad, que siempre tienen que estar a disposición de trabajadores y trabajadoras, se puede ampliar la información sobre el producto químico que se está utilizando. La plantilla tiene que recibir **formación suficiente para poder interpretar tanto las etiquetas como las Fichas de Datos de Seguridad**.

Pictogramas de peligro



Identificador de producto (nº CAS y denominación IUPAC o comercial).

Cantidad nominal de la sustancia o mezcla.

Nombre de proveedor:

Dirección:

Teléfono:

H225: Líquido y vapores muy inflamables.

H319: Provoca irritación ocular grave.

H336: Puede provocar somnolencia o vértigo.

EUH066: La exposición repetida puede provocar sequedad o formación de grietas en la piel.

P210: Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llama abierta o superficies calientes-no fumar.

P305 + P351 + P338: EN CASO DE CONTACTO CON LOS OJOS aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.

P501: Eliminar el recipiente a través de un gestor autorizado.

Información suplementaria.

Identificación de peligro

Consejos de prudencia prevención

Consejos de prudencia respuesta

Consejos de prudencia eliminación



Hay que prestar atención y tener especial cuidado si se ha realizado algún **trasvase a recipientes** más pequeños, y en el caso de tener que hacerlo:

- Tienes que etiquetar el nuevo envase tomando como referencia la etiqueta original.
- No reutilices los envases para productos distintos al contenido original, ya que se pueden producir vapores y gases tóxicos debidos a reacciones químicas.
- No uses NUNCA envases de bebidas o alimentos, ya que pueden llevar a confusión y ser ingeridos por alguna persona.
- Tienes que hacer los trasvases en lugares ventilados y utilizando embudos para evitar posibles derrames. Si es necesario, debéis utilizar equipos de protección para los trasvases.

Hay que usar los **productos de limpieza de uno en uno y evitar en lo posible realizar mezclas de productos**, salvo que el fabricante lo indique. NUNCA se debe mezclar lejía con amoníaco o con productos ácidos como el sulfamán.

Nunca debéis comer o beber después de haber utilizado productos químicos, incluso aunque se hayan usado guantes. Si se produce algún derrame es aconsejable que uséis

materiales absorbentes como la arena, ya que el uso de serrín, trapos o papel puede ser también peligroso.

También tenéis que tener en consideración los **vapores de cocción y los vapores emitidos durante la preparación de alimentos**, son calientes y a menudo contienen sustancias perniciosas para la salud, con olores más o menos intensos que, además de desagradables, pueden resultar irritantes para las vías respiratorias.

Últimamente se están poniendo de moda el uso de parrillas de carbón en las cocinas para el cocinado de carnes. Los gases, vapores y el humo producidos por la carbonización de grasas animales pueden contener benzopireno, clasificado como probable carcinógeno.

Riesgos físicos

Las condiciones ambientales en las cocinas no deben suponer riesgos para los trabajadores y trabajadoras, y tampoco una fuente de incomodidad o molestias.

En las cocinas es muy frecuente estar expuesto a temperaturas extremas, tanto altas como muy bajas, llegando incluso a situaciones de estrés térmico.

Cuando estéis cerca de **fuentes de calor** como hornos o fogones es necesario que activéis las campanas extractoras, también es conveniente el uso de ropa ligera, y si se usan prendas como equipos de protección hay que tener en cuenta que deben de ser transpirables y que permitan la ventilación corporal, ya que de esta forma evitaremos problemas dermatológicos. También es conveniente que estéis hidratados, así como que uséis los mecanismos de climatización en las instalaciones.

Pero también en muchas cocinas hay que entrar en **cámaras frigoríficas o congeladoras**, y para estos casos es imprescindible que tengáis a vuestra disposición prendas de abrigo. Procurar estar el tiempo imprescindible en el interior de la cámara para realizar la tarea y siempre siguiendo las normas de seguridad.

Además, las cámaras frigoríficas tienen que estar dotadas de sistemas de seguridad que alerten de posibles anomalías, así como señales luminosas que adviertan de la presencia de personas en su interior. En el caso de que estas señales no existan, nunca cerréis la puerta.

El **ruido** es otro de los riesgos que está presente en las cocinas, ya sea provocado por el uso de varios aparatos a la vez, por el ruido del menaje y utensilios que se usan a diario, e incluso por la propia voz de los trabajadores, trabajadoras y clientes de los locales. Niveles altos y exposiciones prolongadas pueden derivar en problemas de audición, pero niveles bajos también originarán situaciones donde la conversación entre el personal sea deficiente, lo que provocará situaciones de riesgo e interferirá en la actividad de la cocina.



Es de vital importancia que la empresa, a través de su servicio de prevención, realice mediciones, y en función de los resultados de éstas habrá que implementar medidas preventivas. Sin olvidar que en la vigilancia de la salud se incluyan las pertinentes pruebas médicas para comprobar la audición de los trabajadores y las trabajadoras.

La **iluminación** también es muy importante. Poca iluminación, contrastes de luz, brillos excesivos, etc., puede provocar molestias y malestar como por ejemplo irritaciones de ojos y dolores de cabeza. Conviene tener cuidado con la iluminación con fluorescentes y el uso de maquinaria con movimiento de cuchillas, el efecto estroboscópico puede ocasionar accidentes.



Riesgos biológicos

La constante manipulación de alimentos origina la aparición del **riesgo biológico**. **Hongos, bacterias, virus, etc.**, que pueden causar efectos negativos en la salud del trabajador o la trabajadora.

Son muy comunes los trastornos de la piel: dermatitis por irritación, o dermatitis de contacto por alergia a las proteínas de origen animal (carne, hígado, pescado, crustáceos o moluscos) a las plantas (vegetales, frutas, especias), o a las enzimas y aditivos alimentarios (amilasa, ácido benzoico...).

También son frecuentes entre los profesionales de la cocina los problemas cutáneos: verrugas en las palmas de las manos y los dedos, infecciones por hongos en las uñas, derivadas en su

mayoría del contacto con frutas, jugos y sus residuos. Las infecciones secundarias producidas por la penetración en la piel de gérmenes patógenos presentes en residuos, vísceras, etc., son también un riesgo laboral frecuente.

Hay que **extremar la higiene personal** no solo para evitar problemas de salud, sino también para que no se transmitan a los clientes, y para ello es necesario que existan lavabos y duchas que dispongan de jabones desinfectantes. En caso de que te produzcas un corte o pinchazo, tienes que proceder a tratar la herida para evitar la infección, y colocar algún elemento “barrera” (apósito, guantes) si la herida está en las manos. Está totalmente prohibido comer, beber o fumar en los puestos de trabajo.

Las zonas de trabajo deben estar limpias y desinfectadas, y hay que procurar que los desechos de los alimentos se depositen en los contenedores adecuados para su posterior tratamiento por empresas especializadas. Sería conveniente desarrollar procedimientos donde se planifique la frecuencia de las tareas de limpieza a desarrollar y los responsables de realizarlas, así como medidas de control para verificar su efectividad.





C. Riesgos en ergonomía

Los puestos de trabajo se han de diseñar adaptándose a las características de la mayoría de las personas y así evitar que los requerimientos del puesto sobrepasen la capacidad del trabajador o la trabajadora, pudiendo esto dar lugar a la aparición de factores de carga, que puedan causar fatiga, inadaptación, etcétera.

Los puestos de trabajo en cocina se caracterizan por ser de **elevado nivel de carga física**, ya que hay tareas que implican la adopción de posturas de trabajo muy forzadas, la aplicación de fuerza manual, la repetición de movimientos, el levantamiento de cargas, etc. Todas ellas pueden dar lugar a dolores en los hombros, los codos, el cuello, la espalda y a otros problemas que pueden ser indicativos de posibles enfermedades profesionales: tendinitis, bursitis, hernias discales, síndrome del túnel carpiano, etc. La exposición a estos factores se incrementa por el hecho de permanecer toda la jornada de pie y frecuentemente de forma estática.

Algunos ejemplos de problemas ergonómicos detectados en el puesto de cocina son los siguientes:

- **Fregaderos muy profundos** que ocasionan posturas de flexión del tronco y cuello.
- El **uso de cacerolas y ollas de gran tamaño y muy pesadas**, cuyo transporte se realiza por una sola persona y sin ayuda de carros.
- **La altura de los estantes del almacén, cámaras frigoríficas y congeladores** es excesiva y hay elementos mal almacenados a alturas inadecuadas o reduciendo el espacio frente a los estantes.
- **Usar carros** para el transporte de cargas pesadas y voluminosas.
- **Evitar elementos de trabajo inadecuados** (abrelatas manuales, licuadoras muy pesadas, etc.).
- Adopción de **posturas forzadas y realización de esfuerzos** durante el uso de hornos, lavavajillas, etc.

Muchos de estos problemas tienen soluciones, que son mucho más fáciles de aplicar si se tienen en cuenta en el momento de diseñar la cocina o si se va a realizar una reforma de la misma. Pero también hay medidas que se pueden aplicar sin recurrir a inversiones costosas, como por ejemplo las relacionadas con la organización del trabajo, la gestión de las adquisiciones, el uso de robots de cocina, etc.

Debéis **evitar permanecer de pie de manera estática durante largos períodos de tiempo**. Para ello sí es recomendable que tareas como pelar, cortar o licuar se realicen en posición semisentado usando una banqueta o una silla, evitando pasar mucho tiempo de pie, reduciendo la sobre-

carga en los miembros inferiores. También es conveniente cambiar frecuentemente de posición y, si es posible, hacer suaves estiramientos de los músculos.

Ejercicios de estiramiento

1



2



3



4



5



6



condiciones de trabajo
en las **COCINAS**



El acceso a los elementos almacenados ha de ser fácil, requiriendo poco esfuerzo y evitando posturas forzadas de brazos y tronco. Es fundamental **organizar el material según la frecuencia de uso**: lo más frecuente en los estantes centrales y lo menos usado en los estantes superiores e inferiores. Otro criterio que hay que considerar es el peso y el tamaño, evitando siempre que elementos pesados o grandes estén colocados en los estantes superiores.

Se recomienda **proporcionar herramientas eléctricas** que reduzcan el esfuerzo físico del trabajador o la trabajadora en tareas frecuentes (abrelatas eléctrico, peladora de patatas, batidoras, etc.).

También es fundamental el **desarrollo de un plan de formación al personal**, incidiendo en aspectos como la manipulación, empuje y arrastre de cargas, uso de elementos para facilitar alcance de materia prima, hábitos posturales correctos, fomentar el trabajo en equipo, etc.

Manipulación manual de cargas

En las cocinas, en los almacenes de productos, en el interior de las cámaras frigoríficas, etc. es muy común la realización de tareas que impliquen la manipulación manual de cargas. En ocasiones, una correcta planificación y organización de los elementos a manipular es suficiente para evitar este riesgo, pero en la mayoría de las ocasiones es inevitable esa manipulación, por lo que hay que seguir una serie de recomendaciones.

La mejor medida preventiva es el uso de medios mecánicos para transportar las cargas, pero en el caso de que haya que hacerlo de forma manual debéis utilizar siempre ambas manos, manteniendo los brazos lo más cerca posible del cuerpo. Tenéis que evitar posturas forzadas del cuerpo, procurando tener siempre la columna vertebral recta, manteniendo el cuerpo erguido y flexionar las piernas usando los músculos de las mismas para tomar impulso. Nunca tenéis que girar el cuerpo con una carga suspendida, para girar hay que hacerlo moviendo los pies hasta el lugar donde queráis llevar la carga.



D. Riesgos psicosociales

Tradicionalmente la evaluación y control de los riesgos laborales en cocinas se han centrado en aquellos que tienen la potencialidad de causar accidentes de trabajo puesto que, como hemos visto en apartados anteriores, estos riesgos son muchos y muy peligrosos.

En la actualidad, y debido al impulso que desde distintas instancias, tanto nacionales como internacionales se le está dando al control de los riesgos psicosociales, se ha constatado que éstos son un conjunto de riesgos que están muy presentes en este sector.

Los riesgos psicosociales son condiciones de trabajo derivadas de la organización del trabajo, para las que existen estudios científicos suficientes que demuestran que son perjudiciales para la salud de los trabajadores y trabajadoras. **PSICO** porque nos afectan a través de la psique (conjunto de actos y funciones de la mente) y **SOCIAL** porque su origen es social: determinadas características de la organización del trabajo.

Aunque los efectos a corto plazo más conocidos de la exposición a riesgos psicosociales se manifiestan a través de procesos conocidos como “estrés”, que inciden sobre la salud psíquica del trabajador y la trabajadora -sobre todo al ámbito de sus emociones y comportamientos-, existen otros efectos a largo plazo que pueden ponerse de manifiesto a través de problemas cardiovasculares, gastrointestinales, músculo-esqueléticos, dermatológicos, de salud mental, etc.

Conviene que tengáis presente que nos encontramos ante un sector que se caracteriza por altos índices de **temporalidad y precariedad**, lo cual agrava considerablemente los problemas de carácter psicosocial en las empresas.

Por otro lado, la enorme **rotación de trabajadores y trabajadoras** hace que muchos de vosotros nunca lleguéis a tener la suficiente formación, ni profesional ni en materia de prevención de riesgos laborales para hacer frente a este trabajo con ciertas garantías para vuestra salud. Se trata, en definitiva, de un problema de inseguridad, tanto en relación con la estabilidad en el empleo, como en relación con las propias condiciones de trabajo.

Fruto también de esta precariedad aparecen importantes problemas relacionados con la **organización del tiempo de trabajo**. Los trabajadores y las trabajadoras de este sector estáis expuestos a jornadas interminables, horarios irregulares, trabajo en fines de semana y festivos, y junto con las consecuencias para la salud propias de estas condiciones de trabajo, os encontraréis con verdaderas dificultades para conciliar vuestra vida laboral y familiar.

Es bastante normal que los trabajadores y trabajadoras de cocinas estéis sometidos a una **presión de tiempo y a unos ritmos de trabajo muy altos**, puesto que hay que cumplir con los horarios de las comidas, las cenas, etc., dándose, por lo tanto, fuertes picos de actividad.

Estos altos ritmos de trabajo hacen que sea bastante habitual que se produzcan **conflictos de distinta naturaleza**, tanto entre los propios trabajadores, como entre éstos y los clientes. La

mayor parte de los trabajadores y trabajadoras no habéis recibido formación específica sobre gestión de conflictos ni tampoco en habilidades sociales para el trato con clientes y/o compañeros. Todas estas situaciones conllevan una serie de exigencias emocionales que si se mantienen en el tiempo pueden generar importantes problemas de salud.

El trabajo en cocinas es una actividad que en general se caracteriza por el **escaso nivel de autonomía** que tienen los trabajadores y las trabajadoras. Esto supone que la capacidad de decisión sobre las tareas que realizáis y sobre las tareas de la cocina en general son muy escasas, dado el **bajo nivel de participación** que tenéis en todas las cuestiones relativas a la organización del trabajo.

Esta falta de participación también tiene consecuencias en las posibilidades para aplicar vuestros conocimientos, habilidades y experiencias en vuestras actividades diarias.

El reconocimiento en el trabajo es la valoración, el respeto y el trato justo al que tienen derecho los trabajadores y trabajadoras por parte de la dirección de la empresa. La falta de participación genera falta de reconocimiento, ya que sin ella no existe un verdadero respeto hacia la figura del trabajador o trabajadora.



Intervención ante los riesgos psicosociales

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en el artículo 4.7.d, reconoce expresamente como aspectos del trabajo susceptibles de producir daños y por lo tanto objeto de actividad preventiva “todas aquellas características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación...”.

Es decir, la Ley deja patente que el daño a la salud puede proceder no sólo de máquinas o sustancias que se emplean en el trabajo, no sólo de locales o instalaciones, sino también de la organización del trabajo. Entonces, intervenir frente a los riesgos psicosociales, que son los riesgos específicos que pueden derivarse de la organización del trabajo, es una obligación legal en todas las empresas.

La acción tiene que centrarse, por un lado, en los riesgos psicosociales que son la exposición que debéis evitar o reducir y, por otro, en la organización del trabajo, que es el origen de esta exposición. Hay que evaluar estos riesgos y combatirlos en el origen. Para lograr estos objetivos, el método de evaluación de riesgos psicosociales debe cumplir los siguientes requisitos:

1. Ser un método científico basado en el conocimiento científico en el ámbito de la salud laboral.
2. Ser participativo.
3. Su aplicación debe ser acordada con los delegados de prevención.
4. Debe ser anónimo y confidencial.
5. Debe estar validado y ser fiable.
6. Tener una finalidad preventiva.

NUESTRA PROPUESTA ES EL MÉTODO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS CoPsoQ-ISTAS 21, ya que cumple con todos los requisitos anteriormente mencionados.

Una vez evaluados los riesgos, es el momento de adoptar medidas tendentes a eliminar o reducir los problemas detectados. Las medidas preventivas deben ir dirigidas a:

1. **Fomentar el apoyo** entre los trabajadores y las trabajadoras y con los superiores jerárquicos en la realización de las tareas.
2. **Incrementar las oportunidades** para aplicar los conocimientos y habilidades y para el desarrollo y aprendizaje de nuevas habilidades.
3. **Promocionar la autonomía** de los trabajadores y trabajadoras en la realización de las tareas.



4. Garantizar el **respeto** y el **trato justo** a las personas.
5. Fomentar la **claridad y la transparencia organizativa**.
6. Garantizar **la seguridad**, proporcionando estabilidad en el empleo y en todas las condiciones de trabajo.
7. Proporcionar toda la **información necesaria**, adecuada y a tiempo para realizar bien el trabajo.
8. Cambiar la **cultura de mandos** y establecer procedimientos para gestionar personas de forma saludable.
9. Facilitar la **compatibilidad de la vida laboral y familiar**.

En un sector donde la temporalidad, estacionalidad y sobrecarga de trabajo se mezcla con una mínima información sobre riesgos y cómo prevenirlos, “la sensibilización con respecto a la importancia de una buena formación en PRL es fundamental para garantizar la salud de los empleados”.

5. Uso de equipos de protección individual

Un equipo de protección individual (EPI) es un equipo destinado a ser portado o sujetado por el trabajador o la trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin. El R.D. 773/1997 nos ayudará con respecto a que EPI elegir, como usarlo o cómo mantenerlo en condiciones.

Es necesario analizar y estudiar cada puesto de trabajo (evaluación de riesgos) para saber si es conveniente el uso de un equipo de protección personal, pero también hay que tener en cuenta las características y circunstancias específicas del trabajador o la trabajadora que vaya a utilizarlo.

La empresa...

...seleccionará el EPI más adecuado, pero previa consulta con el trabajador, trabajadora o sus representantes, y lo mantendrá teniendo en cuenta las recomendaciones del fabricante.

...proporcionará gratuitamente a los trabajadores y trabajadoras los equipos de protección individual que deban utilizar, reponiéndolos cuando resulte necesario.

El trabajador o trabajadora...

...tendrá que utilizar el equipo de protección individual de acuerdo a las instrucciones que reciba, y mantenerlo en buen estado de conservación.

...deberá guardarlo en un lugar destinado para ello tras su uso, e informar de cualquier defecto o anomalía que presente el equipo.

En ocasiones, por elegir un EPI inadecuado y barato, se os generan molestias y problemas de salud a los trabajadores y a las trabajadoras. Algunos ejemplos son: caída de pelo por el uso de gorros no transpirables; problemas en los pies originados por calzados inadecuados, etc.

Los EPI´s deben proporcionar una protección eficaz frente a los riesgos que motivan su uso, sin suponer por sí mismos u ocasionar riesgos adicionales ni molestias innecesarias. Además, deben tener en cuenta vuestras condiciones anatómicas y fisiológicas y vuestro estado de salud, adecuándose al trabajador o trabajadora tras los ajustes necesarios.

Estos son los equipos de protección individual más usados en los trabajos de cocinas:



Equipo	Para qué sirve
Guantes	Protege las manos contra riesgos mecánicos como cortes, agresiones químicas y quemaduras.
Gafas	Protege los ojos de salpicaduras y/o proyecciones.
Calzado antideslizante	Protege de caídas y resbalones tanto al mismo nivel como a distinto nivel.
Ropa de abrigo	Para uso dentro de cámaras frigoríficas o congeladores.
Mandiles	Protege el cuerpo de salpicaduras y de posibles cortes en labores de deshuese.
El mercado CE garantiza que el EPI elegido cumple con las exigencias esenciales de seguridad y salud	

El equipo de protección individual no es la solución

Es la última medida preventiva a adoptar. Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando los riesgos no puedan ser suficientemente controlados por medios técnicos de protección colectiva o por procedimientos de organización del trabajo.

6. Posibles daños a la salud

Hemos visto que en las cocinas es **frecuente la exposición a productos químicos** fundamentalmente el uso de detergentes y desengrasantes, desinfectantes y en ocasiones disolventes. Los problemas de salud más frecuentes asociados al uso de este tipo de productos son los problemas irritativos y alérgicos y también las quemaduras por el uso de sustancias alcalinas, como el amoníaco y el hidróxido sódico.

Los cocineros y cocineras, comparados con otras ocupaciones, tienen **un riesgo elevado de desarrollar problemas dermatológicos**. Este riesgo se asocia con el uso de productos químicos, con el calor, con el contacto frecuente con el agua y con la manipulación de especias y alimentos que pueden actuar como irritantes o sensibilizantes. El uso de guantes de látex no siempre es la solución, ya que puede aparecer la urticaria de contacto al látex. Cuando esto suceda hay que explorar otras posibilidades, como por ejemplo los guantes de nitrilo.

En las cocinas también estáis expuestos al **contacto con agentes biológicos** por manipulación de alimentos contaminados, por lo que el contacto con hongos y sus esporas o virus puede contribuir a la aparición de problemas dermatológicos y respiratorios. No nos olvidemos de los sistemas de aire acondicionado, pues pueden ser una fuente de exposición a agentes biológicos si el mantenimiento no es adecuado.

La exposición a **temperaturas elevadas** provoca una sudoración excesiva, con posible hipotensión y lipotimias, fenómenos que pueden ser más frecuentes en ambientes de humedad elevada. El estrés por calor tiene como síntomas el dolor de cabeza, malestar general, disminución del rendimiento, irritabilidad, déficit de concentración, náuseas, fatiga precoz, desvanecimiento y taquicardia. También las bajas temperaturas causan malestar general, disminución del rendimiento psico-físico y falta de destreza manual por vasoconstricción.

El **ruido** puede ser un problema en cocinas provocando pérdida de audición, así como tensión muscular y contribuir a la aparición de fatiga.

Como ya se ha visto anteriormente, la realización de **movimientos repetitivos**, el mantenimiento de posturas forzadas y la manipulación manual de cargas son factores de riesgo presentes en el sector.

Las lesiones asociadas a los movimientos repetitivos se manifiestan en tendones, músculos y nervios del hombro, antebrazo, muñeca y mano. Los daños a la salud pueden ser tendinitis, peritendinitis, tenosinovitis, mialgias y atrapamientos de nervios distales.

Las **posturas forzadas** originan trastornos músculo-esqueléticos, molestias de aparición lenta y por ello infravaloradas hasta que el problema se hace crónico y ya no hay “vuelta atrás” haciéndose permanente. Normalmente se localizan en tendones y sus vainas, y pueden también dañar o irritar los nervios.



La **manipulación manual de cargas** se asocia con fatiga fisiológica y con alteraciones musculares (contracturas, calambres y rotura de fibras), tendinosas y ligamentosas (sinovitis, tenosinovitis, roturas, esguinces, bursitis) y articulares (artrosis, artritis, hernias discales).

Veamos ahora los problemas que pueden derivarse de los **riesgos psicosociales**. Los factores principales relacionados con la organización del trabajo son el horario de trabajo, el ritmo de trabajo, la automatización de la producción, las relaciones de comunicación y las relaciones personales, el estilo de mando, el contenido del trabajo, la posibilidad de promoción, la identificación con la tarea, la capacidad de iniciativa y la estabilidad en el empleo.

Los trabajadores y trabajadoras de las cocinas os enfrentáis a una elevada carga de trabajo, sometida a presión temporal, lo que os obliga a trabajar con rapidez y plazos ajustados a veces concentrados en horas punta. La falta de control sobre el trabajo es inherente al sector y muchos de vosotros y vosotras no podéis organizar o planificar el trabajo.

Además, horarios irregulares y jornadas interminables os pueden originar problemas de conciliación de la vida laboral y familiar.

Con estos condicionantes, el estrés laboral y el “síndrome del quemado” son dos de las manifestaciones de daño para la salud más frecuentes asociadas a la exposición a estos factores de riesgo de tipo psicosocial.

Las posibles consecuencias del estrés laboral podemos agruparlas en:

- **Problemas físicos:** trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, endocrinos, musculares, dermatológicos, sexuales y otros.
- **Problemas psicológicos:** alteraciones del sistema nervioso, trastornos del sueño, depresión, ansiedad, trastornos afectivos, trastornos de la personalidad, trastornos alimenticios, drogodependencias.
- **Consecuencias laborales:** bajas, absentismo e incluso, incapacidades laborales y un incremento en el número de accidentes.

7. Vigilancia de la salud

Vigilar significa estar atentos para evitar que ocurran cosas no deseadas. En el caso de la vigilancia de la salud de los trabajadores y las trabajadoras significa estar atentos para evitar que ésta se vea dañada por las condiciones de trabajo.

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales ya establece los principios generales a los que debe someterse la vigilancia de la salud de los trabajadores y las trabajadoras, y en concreto en su artículo 14 establece el derecho a la vigilancia de vuestro estado de salud, así como el deber de las empresas de garantizar esa vigilancia.

Las características y contenido de la vigilancia de la salud se definen en el artículo 22 de la LPRL y en el artículo 37.3 del Reglamento de los Servicios de Prevención (RD 39/1997).

La vigilancia de la salud debe ser específica en función de los riesgos inherentes al trabajo, periódica, y voluntaria para el trabajador y la trabajadora.

Se puede considerar obligatoria la vigilancia de la salud cuando resulte indispensable para descartar el riesgo para terceros, pero cuando está en juego la salud del propio trabajador o trabajadora solo podrá ser obligatoria si es estrictamente necesario (Sentencia del Tribunal Constitucional 2004/196), siempre con el consentimiento previo de los representantes legales, si estos existen en la empresa.

Se debe realizar siempre garantizando la confidencialidad de la información médica y respetando el derecho a la intimidad, a la dignidad y a la no discriminación por motivos de salud.

La vigilancia de la salud sirve básicamente para tres cosas:

- para darse cuenta a tiempo de que un trabajador o trabajadora está enfermando y poder actuar cuanto antes;
- para estudiar si las enfermedades de un colectivo de trabajadores y trabajadoras tienen relación con el trabajo;
- para comprobar si las medidas preventivas evitan realmente el daño a la salud de los trabajadores y trabajadoras.

La vigilancia de la salud es la actividad sanitaria más importante de las que se pueden realizar en relación con la salud de las plantillas, siendo concretamente los exámenes de salud (antiguos reconocimientos médicos) la actividad más visible.



La vigilancia de la salud correspondiente a los trabajadores y trabajadoras que realizan sus tareas en los diferentes tipos de cocina está incluida en el borrador de la *Guía para la vigilancia de la salud de los trabajadores y trabajadoras de hostelería*, elaborada por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. En esta guía se establecen los siguientes protocolos específicos para cada uno de los perfiles laborales que nos encontramos en las cocinas:

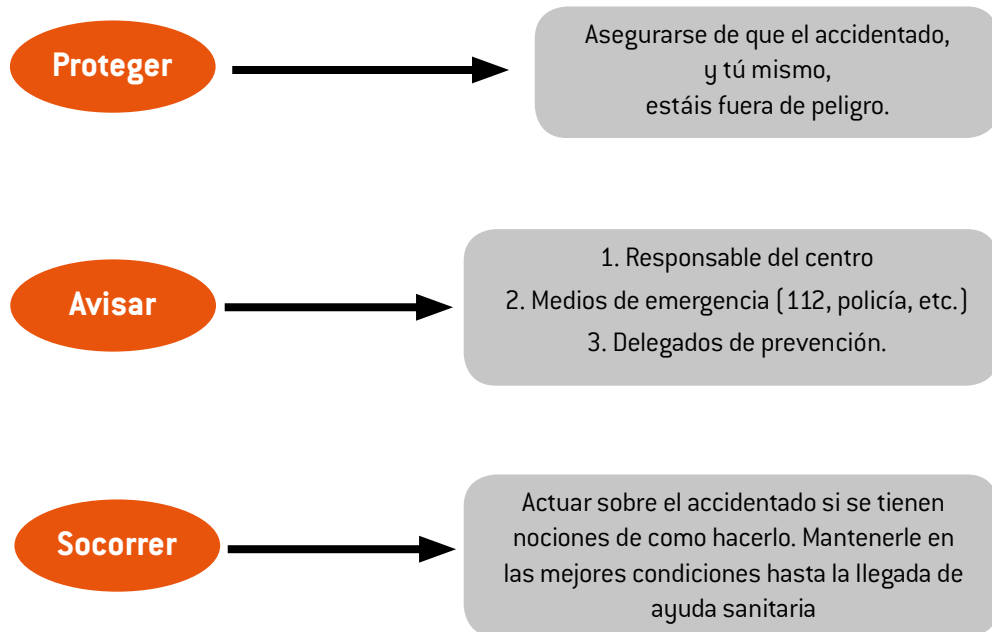
- Dermatitis laborales.
- Movimientos Repetitivos.
- Posturas Forzadas.
- Manipulación Manual de Cargas.
- Ruido.
- Asma.
- Psicosociales (Recomendado).
- Circulatorio Periférico (Recomendado).

Es importante que sepáis que la Vigilancia de la Salud no debe suponer ningún coste para vosotros y vosotras, de manera que incluso si no se hace en horario de trabajo, el tiempo que dediquéis a su realización tendrá que ser compensado por parte de la empresa.

8. ¿Cómo actuar en caso de accidente?

Los momentos posteriores a un accidente son muy importantes y saber actuar y reaccionar de forma adecuada puede salvar una vida o evitar que las lesiones sean de mayor importancia.

En caso de que os encontréis ante un accidente, recordar la palabra PAS:



IMPORTANTE:

En caso de accidente, conserva la calma y no muevas al herido ni le des agua ni medicamento alguno.



9. No solo nos accidentamos en el trabajo

Los accidentes de trabajo no son únicamente los que ocurren mientras se trabaja y en el centro de trabajo. También tienen consideración de accidentes los que suceden en el camino al trabajo, al salir del trabajo camino a casa, o los que puedan surgir si vamos a realizar algún encargo del empresario.

No cabe duda de que la precariedad laboral influye de manera determinante, no solo en los accidentes de trabajo que se producen en el propio centro, sino que también esta precariedad juega un papel importante en los accidentes que se producen en los trayectos al domicilio y en los que suceden en cumplimiento de misiones encargadas por el empresario fuera del centro de trabajo. Las prisas, la lejanía entre los centros de trabajo y los domicilios de los trabajadores y trabajadoras, las muy habituales prolongaciones de jornada, el estrés acumulado y las dificultades para conciliar la vida laboral y familiar características de este sector constituyen riesgos añadidos para sufrir un accidente.

Accidente “in itinere”

La Ley General de la Seguridad Social (LGSS) define accidente de trabajo, a través de su artículo 156.1, como “toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena”. Acotando la definición de accidente in itinere en el artículo 156.2, “tendrán la consideración de accidentes de trabajo los que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo”.

En este tipo de accidentes lo esencial es “ir al lugar de trabajo” o “volver del lugar de trabajo”, por lo que el punto de llegada o de vuelta puede ser o no vuestro domicilio, en tanto no se rompa el nexo necesario con el trabajo. De esta manera, una residencia de verano, de fin de semana, etc. puede ser considerado como punto de partida o regreso del trabajo.

Además, el accidente debe producirse dentro del tiempo prudencial que normalmente tardáis en hacer el trayecto, y que el recorrido no se vea alterado por desviaciones o alteraciones temporales que no sean normales. El accidente debe ocurrir dentro de un trayecto razonable de ida o vuelta al trabajo, considerando que el itinerario comienza a partir de la salida del domicilio particular, y debe suceder en un medio de transporte normal y adecuado.

Al ir al trabajo podéis utilizar diferentes medios de transporte, los cuales pueden variar según la localización del centro de trabajo. Por ejemplo, si hablamos de grandes ciudades, la oferta de medios de transporte será mayor que si debemos acudir a núcleos aislados, donde el uso de vehículos privados será más elevado o incluso a veces, la única opción de transporte.

Normalmente sólo se piensa en los accidentes de tráfico que se tienen en el camino al trabajo, pero también lo son otro tipo de accidentes como tropezar mientras se va andando por la calle,

caerse en las escaleras del metro o al bajar o subir del autobús, caerse de la bicicleta con la que se va a trabajar, incluso caerse por las escaleras del edificio donde se vive... en estos casos también se trata de un accidente de trabajo in itinere.

Qué es y qué no es un accidente in itinere

Sí es accidente in itinere:

- Si os caéis por las escaleras del portal, cuando salís de casa para ir a trabajar.
- Si tenéis un accidente de tráfico de camino al trabajo.
- Si sufrís una caída al salir del autobús cuando vais a trabajar.
- Si tropezáis al salir del metro o andando de vuelta a tu domicilio.
- Si tenéis un accidente al volver a vuestra casa y paráis por el camino para hacer una tarea propia de la empresa.

No es un accidente in itinere:

- Cuando os caéis dentro de vuestro domicilio al ir al trabajo.
- Os desviáis del camino hacia vuestro trabajo para dejar a tu pareja en su centro de trabajo.
- Accidente de tráfico cuando vais a trabajar y paráis para realizar una gestión personal.

Accidente “in misión”

El accidente de trabajo en misión (“in misión”) es otra modalidad de accidente de trabajo. Es aquel sufrido por el trabajador o trabajadora durante un desplazamiento fuera de las instalaciones de la empresa para cumplir con alguna misión encomendada por la empresa.

El denominado accidente de trabajo “in misión” agrupa aquellos accidentes que no ocurren ni en el centro de trabajo, ni al ir o volver del lugar de trabajo, pero acontecen al trabajador en el cumplimiento del trabajo o de los cometidos encomendados por el empresario en el ejercicio de sus facultades de dirección.

Recomendaciones generales para evitar los accidentes “in itinere” e “in misión”

En todo momento, respetar siempre la señalización (semáforos, señalización horizontal, vertical, policía, etc.) y evitar siempre el consumo de alcohol y drogas, ya que alteran la capacidad de reacción, reducen la capacidad de visión y pueden provocar somnolencia.



Si os desplazáis a pie:

- Caminar siempre por las aceras, evitando los atajos en malas condiciones.
- Al cruzar las calles deberéis evitar hacerlo de forma distraída y siempre por los pasos señalizados.
- En carretera hay que caminar siempre por el arcén izquierdo, en sentido contrario a la circulación de vehículos y si se hace de noche, debe ser visible a los vehículos usando ropa reflectante y/o linterna.

Si circuláis en bicicleta:

- Si existe carril bici, circular siempre por él.
- Se debe circular siempre por el lado derecho, en el sentido de la marcha, lo más pegado posible al arcén o a las aceras.
- Por la noche obligatorio el uso de una luz amarilla o blanca en la parte delantera y una roja o reflectante en la trasera.
- Debéis indicar con antelación cualquier maniobra o cambio de dirección.

Si circulamos en motocicleta:

- Es obligado usar casco, ropa adecuada y resistente.
- El mantenimiento del vehículo es indispensable para unos niveles óptimos de seguridad.
- No se debe serpentear entre el tráfico.
- La motocicleta es un vehículo más pequeño y mucho más frágil por lo deberéis estar alerta ante cambios repentinos del tráfico.

Circulando en automóvil:

- Uso del cinturón de seguridad obligatorio y mantener distancias de seguridad.
- Usar los espejos retrovisores antes de iniciar cualquier maniobra y mantener la distancia de seguridad en todo momento.
- Apaga o silencia el teléfono móvil. Cuando nos sentamos al volante lo prioritario es estar pendiente de la conducción y del entorno.

- Las prisas no son buenas compañeras de viaje, por lo que recomendamos salir de casa con tiempo suficiente para llegar a tu lugar de trabajo realizando una conducción tranquila y sin estrés.

La puesta en marcha de planes de movilidad en empresas sería de gran ayuda tanto para los trabajadores y trabajadoras , que verían mejorar su seguridad vial, como para el empresario, que contaría con trabajadores más formados, más seguros y con menor riesgo de sufrir un accidente.

En este sector, factores como la compleja organización del tiempo de trabajo, junto con las largas jornadas y con los altos ritmos de trabajo, en muchos casos asociados a turnos y poco descanso, justifican la necesidad de que las empresas se planteen la posibilidad de elaborar y poner en práctica planes de movilidad.

Los planes de movilidad tienen como objetivo minimizar el riesgo de accidentes laborales “in misión” e “in itinere”. En base a ello, los principales objetivos de un plan de movilidad sostenible son:

- Reducir el uso de vehículos privados y potenciar el uso de otros tipos de transporte.
- Reducir el impacto ambiental producido por el desplazamiento al trabajo, reduciendo el consumo energético.
- Bajar el nivel de congestión del tráfico.
- Contribuir a reducir el número de accidentes de trabajo “in itinere” al disminuir la exposición al riesgo.

Para alcanzar estos objetivos será necesario incidir en medidas dirigidas a:

- Fomentar el uso de medios no motorizados.
- Promover la utilización de medios de transporte públicos frente a al transporte privado e individual.
- Aplicar el sistema de coche compartido, cuando sea conveniente ante limitaciones en el transporte público.



10. Legislación en materia preventiva

El objetivo principal de la prevención no es otro que procurar eliminar los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales y que desarrolléis vuestras labores siempre en condiciones seguras. Además, de esta manera conseguiremos aumentar la satisfacción de la plantilla y su motivación, lo que redundará en la forma de trabajar.

Afortunadamente tenemos una normativa muy amplia, técnica y detallada que nos puede ayudar a hacer frente a estas situaciones. Esta normativa afecta a todas las empresas que al menos tengan un trabajador por cuenta ajena o asalariado, da igual el tamaño de esta, de la actividad que desarrolle o de los riesgos que genere.

El texto legal que es la referencia obligada en materia de salud laboral para todos los actores implicados en las relaciones laborales es la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. En ella se propone fomentar una auténtica cultura preventiva en las empresas y se intenta promover la seguridad y la salud de los trabajadores y las trabajadoras mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Además, existen otras disposiciones legales o reglamentarias que desarrollan y complementan los principios contenidos en dicha Ley. Algunos ejemplos de esta normativa, aplicables al sector de cocina, son:

1. R.D. 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención. Donde se regula como realizar la evaluación, las modalidades de organización preventiva, el funcionamiento y control de los servicios de prevención, etc.
2. R.D. 485/1997 Señalización de seguridad y salud en el trabajo. Hay que garantizar que en los lugares de trabajo haya una adecuada señalización de seguridad y salud.
3. R.D. 486/1997 Lugares de trabajo. Destinada a que los lugares donde se trabaja sean lugares seguros y que de su uso no se deriven peligros para los trabajadores. Aquí se regulan aspectos como las condiciones constructivas, su orden, limpieza y mantenimiento, las condiciones ambientales y de iluminación, etc.
4. R.D. 487/1997 Manipulación manual de cargas. Explica cómo asegurar que la manipulación de cargas no provoque riesgos, sobre todo dorsolumbares.
5. R.D. 773/1997 Uso de equipos de protección individual. Disposiciones mínimas para la elección, uso y mantenimiento de los equipos de protección individual.
6. R.D. 1215/1997 Equipos de trabajo. Requisitos que deben cumplir todos los equipos de trabajo en materia de seguridad y salud.

11. CheckList

Mediante este pequeño cuestionario, podrás tener una idea de como se encuentra tu centro de trabajo, y en qué medida se acerca al cumplimiento de la legislación. Todas las respuestas que sean negativas te pondrán en alerta, ya que te ayudarán localizar situaciones que seguramente se alejen de lo que la Ley establece.

¿Sabes que existe la Ley 31/1995 sobre Prevención de Riesgos Laborales (modificada por Ley 54/2003) y el Reglamento 39/1997 de los Servicios de Prevención?		
SI, de ambos ☐ SÍ, de la LEY ☐ SÍ, del Reglamento ☐ NO ☐ NS/NC ☐		
	Sí	No
¿En tu empresa, hay delegado/s de Prevención?		
¿Tiene elaborada la empresa la Evaluación de Riesgos Laborales de los diferentes puestos de trabajo?		
¿La empresa ha informado y formado a sus trabajadores sobre los riesgos del puesto de trabajo y medidas de emergencia?		
¿La empresa tiene elaborado un Plan de emergencia?		
¿Se ha realizado algún simulacro con las instrucciones del Plan de Emergencias?		
¿Se realiza la vigilancia periódica de la salud de los trabajadores?		
CONDICIONES DE SEGURIDAD DEL CENTRO DE TRABAJO		
ESPACIOS DE TRABAJO		
¿El suelo de las instalaciones está limpio, uniforme y regular?		
¿Consideras el suelo adecuado a las actividades que desempeña la empresa?		
¿Las zonas de paso están delimitadas y libres de obstáculos?		
¿Hay zonas peligrosas como aberturas en el suelo, paredes, escaleras o plataformas de trabajo elevadas?		
¿Están protegidas las zonas de paso junto a las zonas peligrosas?		
¿La separación entre los elementos materiales existentes en los puestos de trabajo son suficientes?		



PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

¿El centro de trabajo tiene Equipos de Protección Contra Incendios (extintores, BIE´s, hidrantes, etc..)?

¿Han pasado las revisiones anuales?

¿Consideras correcto el nº equipos de protección contra incendios dispuesto en las instalaciones?

¿Ves bien la ubicación de los mismos?

¿Están señalizados los equipos de protección contra incendios?

¿Las materias y productos inflamables se almacenan en armarios o en locales protegidos?

¿Los trabajadores estáis formados en el manejo de los medios de lucha contra incendios?

¿Se prohíbe fumar en las instalaciones?

¿Hay salidas de emergencia?

¿Están señalizadas?

¿Las puertas de emergencia se abren hacia el exterior y no están cerradas con candados, etc.?

¿Existe iluminación de emergencia en el centro de trabajo?

¿Se hace mantenimiento de las luces de emergencia ?

PRIMEROS AUXILIOS		
¿Existe botiquín a vuestra disposición en las instalaciones?		
¿El material de primeros auxilios se revisa periódicamente y se hacen reposiciones si falta alguno?		
El botiquín contiene: Desinfectantes y antisépticos autorizados Gasas estériles Algodón hidrófilo Vendas Esparadrapo Apósitos adhesivos Tijeras Pinzas Guantes desechables TODOS		
¿Se han realizado cursos de primeros auxilios?		
INSTALACIÓN ELÉCTRICA		
¿La instalación eléctrica dispone de protección contra sobrecargas y cortocircuitos? (diferenciales, magnetotérmicos, ...)		
¿Están conectados a toma de tierra todos los equipos de trabajo de la empresa?		
¿Los cuadros se encuentran señalizados y cerrados?		
¿Los trabajos de mantenimiento eléctrico se realizan por personal cualificado y/o autorizado?		
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL		
¿Los trabajadores disponen de los equipos de protección individual correspondientes?		
¿Se registra la entrega de equipos de protección individual a los trabajadores?		
¿Se usan de forma correcta los EPI?		
¿Se renuevan los EPI?		
¿ Los EPI que se entregan a los trabajadores llevan marcado CE?		
¿Se ha informado a los trabajadores sobre el uso de los EPI?		
¿Se vigila la utilización por parte de los trabajadores de los Equipos de Protección Individual?		



ESCALERAS FIJAS, ESCALERAS MANUALES Y RAMPAS

¿El centro de trabajo dispone de escaleras fijas?		
¿Dispone de barandilla, listón intermedio y/o rodapié?		
¿El lado cerrado dispone de pasamanos?		
¿Los peldaños tienen suficiente superficie, son uniformes y antideslizantes?		
¿Crees que las escaleras fijas ofrecen garantías de seguridad frente al riesgo de caída o resbalón?		
¿Hay escaleras de mano?		
¿Son resistentes y cuentan con elementos de apoyo y sujeción que eviten la rotura o desplazamiento durante el uso?		
¿Se revisan las escaleras de mano cuando se van a utilizar?		
¿Los trabajadores habéis recibido formación sobre buenas prácticas en el uso de escaleras de mano?		
¿Dispone el centro de trabajo de rampas de acceso?		
¿El pavimento es de material no resbaladizo y/o dispone de elementos anti-deslizantes?		

EQUIPOS DE TRABAJO

Los Equipos de Trabajo ¿tienen marcado CE?		
¿Disponen de Manual de Instrucciones para su uso?		
¿Disponen de dispositivos y resguardos de protección?		
¿Tienen dispositivos de parada de emergencia ?		
¿Los trabajadores han recibido formación para el manejo de las máquinas?		
¿Se realiza mantenimiento periódico preventivo a los equipos de trabajo?		
¿Hay Equipos de Trabajo anteriores al año 1995?		
¿Crees que estos equipos son seguros?		
¿Disponen de Manual de Instrucciones ó Instrucciones de Seguridad para su uso?		

HERRAMIENTAS MANUALES

¿Son específicas para el trabajo que hay que realizar?		
¿Tienen diseño ergonómico?		
¿Se encuentran en buen estado de conservación?		
¿Se usan EPI cuando se pueden producir riesgos de proyecciones o de cortes?		

EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS		
¿El uso de productos químicos se realiza de forma correcta?		
¿El almacenamiento se realiza de forma correcta?		
¿Está correctamente ventilada el área de almacenamiento?		
¿Están correctamente etiquetados?		
¿La Ficha de Seguridad de los productos químicos peligrosos está a disposición de los trabajadores?		
¿Se hacen trasvases de un recipiente a otro?		
¿Se identifican estos recipientes nuevos?		
ORDEN Y LIMPIEZA		
¿Existe orden y limpieza en las zonas de trabajo?		
¿En general, las zonas de paso, vías de circulación y salidas de evacuación permanecen libres de obstáculos?		
¿Hay estanterías y/o estructuras de almacenamiento?		
¿Las estanterías se encuentran arriostradas (sujetas) a la pared?		
CONDICIONES ERGONÓMICAS Y PSICOSOCIALES		
¿El espacio de trabajo en la cocina es el adecuado?		
¿Se realizan movimientos repetitivos en los puestos de trabajo?		
¿Los trabajadores manipulan cargas?		
¿Se usan carros u otros elementos auxiliares para la manipulación de cargas?		
¿Los puestos de trabajo están adaptados a las condiciones de cada persona?		
¿Aparecen a menudo situaciones que conducen al estrés?		
¿Se toman medidas para mejorar la organización, distribución y planificación del trabajo?		
¿El trabajo que se realiza es a turnos?		
¿El calendario de turnos se conoce con antelación?		
¿Los trabajadores participan en la determinación de los equipos de trabajo?		
¿El trabajo implica turnos nocturnos?		
¿Se respeta el ciclo sueño / vigilia?		
¿La carga de trabajo es inferior en el turno de noche?		



CONDICIONES AMBIENTALES

A) ILUMINACIÓN

¿Los niveles de iluminación existentes (general y localizada) son los adecuados, en función del tipo de tarea, en todos los lugares de trabajo o paso?

¿La distribución de los niveles de iluminación es lo más uniforme posible?

B) RUIDO

¿El nivel de ruido es aceptable?

¿El nivel de ruido obliga continuamente a elevar la voz a dos personas que conversen a medio metro de distancia?

¿En los reconocimientos médicos se hacen pruebas para ver la audición (audiometrías)?

D) TEMPERATURA Y HUMEDAD RELATIVA

¿La temperatura es adecuada (entre 17° y 27° trabajos sedentarios; 14° y 25° trabajos ligeros)?

¿Existen situaciones de calor muy intenso?

¿Se suministra agua a los trabajadores que se encuentran expuestos a altas temperaturas y con un esfuerzo considerable?

¿Los trabajadores que se encuentran expuestos a altas temperaturas y con un esfuerzo considerable disponen de tiempos de descanso?

¿Se evitan los cambios bruscos de temperatura?

En caso de exposición a temperaturas extremas (altas y bajas), ¿existe señalización de aviso y precaución?

¿Disponen los trabajadores de equipos de protección adecuados?

*Checklist de elaboración propia basado en cuestionarios y documentación del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

12. Bibliografía

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995, de 8 de noviembre. Boletín Oficial del Estado nº 27 [08-11-1995].
- Reglamento de los Servicios de Prevención. Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Boletín Oficial del Estado nº 27 [31-01-1997].
- Borrador de la Guía para la Vigilancia de la Salud de los Trabajadores y Trabajadoras de Hostelería. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- V Acuerdo Laboral de ámbito Estatal para el Sector de la Hostelería (2015-2019).
- Documento técnico de salud pública nº 118. Análisis descriptivo del canal HORECA en la Comunidad de Madrid. Situación actual y perspectivas. Bardón, Iglesias, Rocío *et al* (coordinación: Vilas Herranz, Felipe). Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid- 2007.
- Guía para la intervención sindical en organización del trabajo, salud y riesgos psicosociales. Istas-CC00. 2015.



Equipo de Asesoramiento en Salud laboral CCOO Madrid

C/ Pedro Unanue, 14
Teléfono: 91 536 52 12 Ext. 5212
slmadrid@usmr.ccoo.es
www.saludlaboralmadrid.es

V Plan Director en Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid (2017-2020)