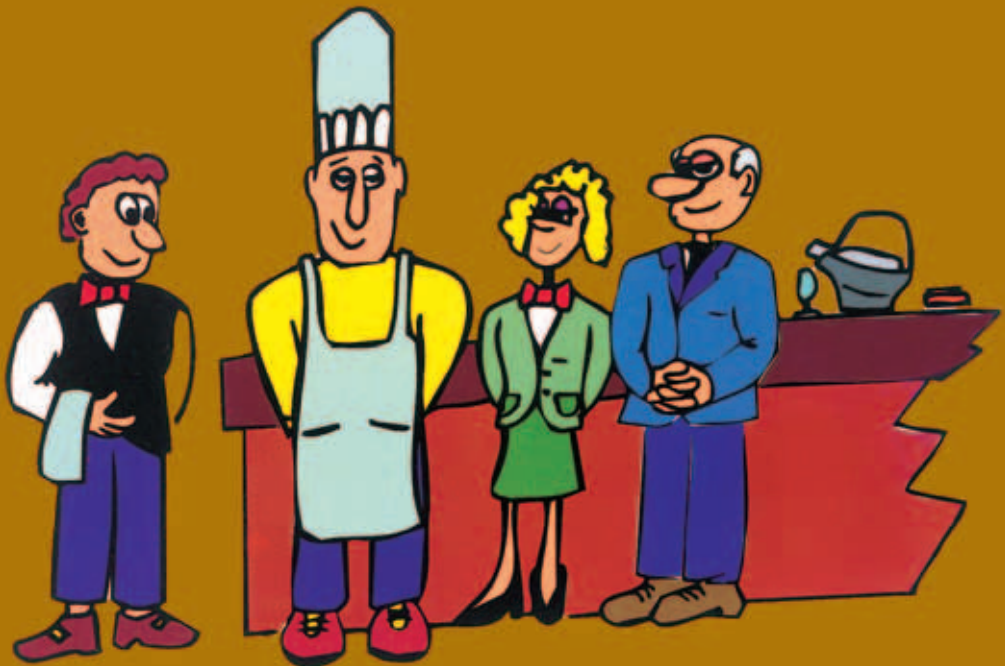


RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE BEBIDAS



Título: Riesgos y Medidas Preventivas. Restaurantes y Establecimientos de Bebidas

Autores: Comisión Sectorial de Servicios del Instituto Navarro de Salud Laboral

Edita: Gobierno de Navarra

Instituto Navarro de Salud Laboral

Impresión: Ziur Navarra, S.L. 1ª reimpresión. Febrero 2007

Depósito Legal: NA-1.161/2007



INDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPITULO 1.- Aspectos Normativos.

1.1- ¿Qué dice la Ley sobre Seguridad y Salud Laboral?	3
1.1.1- Organización de recursos para las actividades preventivas.	5
1.1.2- Los Delegados de Prevención.	6
1.1.3- Las Contratas y las Empresas de Trabajo Temporal.	7
1.2- ¿Qué es el Riesgo Laboral?	7
1.3- Daños derivados del trabajo.	7
1.4- Protección de la maternidad.	9

CAPITULO 2.- Riesgos laborales más frecuentes en restaurantes y establecimientos de bebidas 11

CAPITULO 3.- Medidas preventivas de seguridad en el trabajo.

3.1- Accidentes por caídas, golpes y cortes.	13
3.2- Accidentes por riesgos eléctricos.	16
3.3- Accidentes con riesgos de quemaduras	17
3.4- Accidentes por incendios.	17

CAPITULO 4.- Medidas preventivas de higiene industrial

4.1- El ruido y las vibraciones.	19
4.2- La temperatura.	20
4.3- La iluminación.	21





4.4-Identificación de productos. Etiquetas.....	21
4.5- Normas de prevención.....	23

CAPITULO 5.- Medidas preventivas de ergonomía.

5.1- Manejo manual de cargas	25
5.2- Posturas de trabajo.....	26
5.3- Calidad del aire interior.....	27
5.4- Organización del trabajo.....	27

CAPITULO 6.- Primeros auxilios.

6.1- Normas generales a seguir en caso de accidentes .	29
--	----



INTRODUCCIÓN

Dentro del Plan de Actuaciones establecido por la Comisión Sectorial de Servicios del Instituto Navarro de Salud Laboral figuraba la realización de actuaciones de Prevención de Riesgos Laborales en las actividades de Restaurantes y Establecimientos de Bebidas.

En esa línea se ha abordado la realización de este folleto, dirigido a empresarios y trabajadores, cuyos objetivos son: Informar sobre algunos de los contenidos concretos de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995, y aportar conocimientos específicos para su cumplimiento en restaurantes y establecimientos de bebidas.

Se incluye también una descripción de los principales riesgos así como las medidas de prevención.

Con ello se pretende ayudar a la aplicación de la Ley, la cual determina el cuerpo básico de garantías y responsabilidades preciso para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados de las condiciones del trabajo.





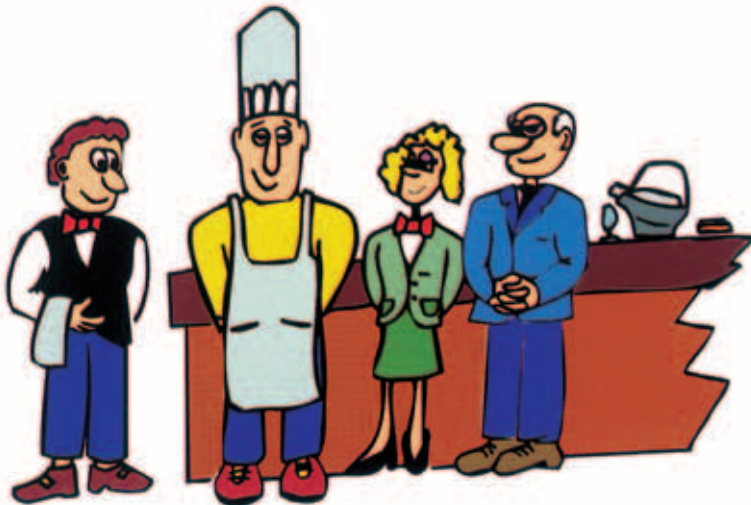
CAPÍTULO I

ASPECTOS NORMATIVOS

1.1-¿Qué dice la Ley sobre Seguridad y Salud Laboral?

La Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) fue aprobada por las Cortes Generales y entró en vigor el 11 de febrero de 1996.

Los principios rectores de la Ley son: Prevención, Responsabilidad y Participación.





Los principios de la acción preventiva vienen reflejados en el artículo 15.1 de la LPRL, que dice:

«El empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención con arreglo a los siguientes principios generales:

- a) Evitar los riesgos.*
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.*
- c) Combatir los riesgos en su origen.*
- d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.*
- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.*
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.*
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.*
- h) Adoptar las medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.*
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.»*

La LPRL establece para empresarios y trabajadores las siguientes obligaciones:

● **Para el empresario (Art. 14.2)**

«En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo.»



● Para el **trabajador** (Art. 29.1)

«Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario»

1.1.1-Organización de recursos para las actividades preventivas

Los Servicios de Prevención estarán encargados de realizar actividades preventivas con el fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello al empresario, a los trabajadores, a sus representantes y a los órganos de representación especializados.

¿Conoce Vd. su Sistema de Prevención?

Según se establece en el artículo 10 del Reglamento de los Servicios de Prevención, la organización de los recursos necesarios para el desarrollo de las actividades preventivas se realizará por el **empresario** con arreglo a alguna de las siguientes modalidades:

- Asumiendo personalmente tal actividad (Solamente en el caso de empresas de menos de seis trabajadores).
- Designando a uno o varios trabajadores para llevarla a cabo.
- Constituyendo un servicio de prevención propio.
- Recurriendo a un servicio de prevención ajeno.



1.1.2-Los Delegados de Prevención

Los **Delegados de Prevención** (art. 35, 36 y 37 LPRL) son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo.

Los Delegados de Prevención serán designados por y entre los representantes del personal, en el ámbito de los órganos de representación previstos en las normas a que se refiere el artículo anterior, con arreglo a la siguiente escala:

de 50 a 100 trabajadores	2 Delegados de Prevención
de 101 a 500 trabajadores	3 Delegados de Prevención
de 501 a 1000 trabajadores	4 Delegados de Prevención
...

En las empresas de hasta treinta trabajadores el Delegado de Prevención será el Delegado de Personal. En las empresas de treinta y uno a cuarenta y nueve trabajadores habrá un Delegado de Prevención que será elegido por y entre los Delegados de Personal.

Por tanto, en caso de tener alguna inquietud respecto a la seguridad y salud laboral, los trabajadores deben dirigirse a ellos y a los servicios de prevención.

Existen también organismos donde se puede buscar ayuda e información sobre temas relacionados con la Seguridad y Salud Laboral (Instituto Navarro de Salud Laboral, Sindicatos, Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales, Organizaciones Empresariales, etc).



1.1.3-Las Contratas y las Empresas de Trabajo Temporal.

«El empresario titular del centro de trabajo adoptará las medidas necesarias para que aquellos otros empresarios que desarrollen actividades en su centro de trabajo reciban la información y las instrucciones adecuadas, en relación con los riesgos existentes en el centro de trabajo y con las medidas de protección y prevención correspondientes, así como sobre las medidas de emergencia a aplicar, para su traslado a sus respectivos trabajadores.» (Art 24.2 LPRL).

«La empresa de trabajo temporal será responsable del cumplimiento de las obligaciones en materia de formación y vigilancia de la salud... A tal fin,..., la empresa usuaria deberá informar a la empresa de trabajo temporal, y ésta a los trabajadores afectados, antes de la adscripción de los mismos, acerca de las características propias de los puestos de trabajo a desempeñar y de las cualificaciones requeridas.» (Art. 28.5 LPRL)

1.2-¿Qué es el Riesgo Laboral?

Según la LPRL, Riesgo Laboral es «Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo» (Art. 4.2)

1.3-Daños derivados del trabajo

Según la LPRL se consideran como daños derivados del trabajo «las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.» (Art. 4.3)



Los daños reconocidos en la Ley de Seguridad Social con carácter indemnizatorio-compensatorio (excepto para algunos regímenes como los trabajadores autónomos) son:

● **Accidente de trabajo** (Art. 115)

“Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena”

Entre otros, son accidentes de trabajo:

- Los sufridos al ir o al volver del lugar de trabajo (in itinere)
- Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aún siendo distintas a las de su categoría profesional, ejecute el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.

● **Enfermedad Profesional** (Art. 116)

“La contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen por ley en un cuadro y que esté provocada por la acción de los elementos y sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.»

Además, existen otros daños derivados del trabajo sin carácter indemnizatorio como pueden ser:

● **Enfermedades relacionadas con el trabajo (OMS-1985)** que se pueden definir como aquellos trastornos de salud en que los riesgos laborales actúan como uno de los factores causales de forma significativa, junto con otros externos al trabajo o bien hereditarios. Sirvan como ejemplo los casos de varices, que pueden estar



relacionados con estancias prolongadas de pie, en puestos de trabajo del comercio, hostelería, ...

1.4-Protección de la maternidad (Art. 26 LPRL)

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales regula en el artículo 26 la protección de la maternidad: *«... Si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las citadas trabajadoras, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada. Dichas medidas incluirán cuando resulte necesario, la no realización de trabajo nocturno o de trabajo a turnos».*



CAPÍTULO 2

RIESGOS LABORALES MÁS FRECUENTES EN RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE BEBIDAS

La actividad hostelera de restaurantes y establecimientos de bebidas comprende:

● Restaurantes:

La venta de comidas para su consumo, normalmente en el local, incluida la venta de bebidas para acompañar a las comidas en establecimientos como:

- ▶ restaurantes
- ▶ restaurantes autoservicio y cafeterías.
- ▶ establecimientos de comidas rápidas, como las hamburgueserías
- ▶ restaurantes de comidas para llevar
- ▶ freidurías y similares
- ▶ chiringuitos de playa y similares
- ▶ heladerías, ya sea para consumir en el local o para llevar





- ▶ los coches-restaurante de las compañías de ferrocarril y de otros medios de transporte de pasajeros.

● Establecimientos de bebidas:

Las actividades de venta de bebidas para consumo, normalmente en el local, efectuadas en establecimientos como:

- ▶ bares, cervecerías, terrazas, clubs nocturnos, etc.

Todo trabajo puede entrañar un riesgo laboral. En el caso de restaurantes y establecimientos de bebidas estos riesgos serán distintos según la tarea a realizar. Enumeramos a continuación algunos riesgos:

▶ Seguridad:

- Caídas por resbalones y tropiezos.
- Contactos eléctricos directos e indirectos.
- Golpes contra objetos y mobiliario.
- Cortes, pinchazos, heridas en manos y brazos ...
- Quemaduras.

▶ Higiene:

- Exposición a contaminantes químicos, físicos y biológicos.

▶ Ergonomía y organización:

- Manejo manual de cargas.
- Movimientos repetidos.
- Posturas de trabajo.
- Estrés.



CAPÍTULO 3

MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO

3.1-Accidentes por caídas, golpes y cortes

Los resbalones y caídas son uno de los principales riesgos de accidentes, debido a los suelos de las cocinas, cámaras frigoríficas, fregaderos, y barras que pueden estar grasientos y/o mojados.

- Recoja y limpie inmediatamente los líquidos, grasas, residuos o cualquier otro vertido que pueda caer al suelo.
- Si necesita alcanzar algún producto de estantes elevados no suba sobre cajas, sillas y demás objetos inestables. Utilice una escalera en condiciones seguras.

Mantener los pasillos limpios evitará resbalones





- Si el pavimento no es antideslizante, utilice calzado adecuado.
- Instale rejillas para evacuación de vertidos y mayor eficacia de la limpieza.
- Mantenga la zona de tránsito libre de obstáculos.
- Las puertas abatibles deberán tener una ventanilla que permita ver si alguien viene por el otro lado.
- Mantenga ordenada la parte interior de la barra.
- Use papeleras y no tire desperdicios ni chapas al suelo.

Un mal apilado de unas cajas de bebidas, una estantería en mal estado, o una acción imprudente a la hora de almacenar productos son riesgos que debemos evitar. Para ello debemos seguir ciertas medidas preventivas:

- Las estanterías:
 - Deben de estar sujetas al suelo y a las paredes para evitar el vuelco de éstas.
 - Las baldas estarán sujetas a los largueros impidiendo que una acción involuntaria las desencaje de su sitio y todo el material caiga encima del trabajador.
 - Las cargas más pesadas y los productos más utilizados se colocarán en las zonas de mejor acceso.
 - Trepas por una estantería es muy peligroso. Si no alcanza algún objeto, utilice una escalera.
- Las cámaras frigoríficas:
 - La puerta se podrá abrir desde el exterior y el interior.
 - El pavimento será adecuado para evitar resbalones y caídas.
 - Existirán dispositivos de llamada (timbre, sirena, etc.) y alumbrado de emergencia en el interior de la cámara.

Ejemplos de útiles y máquinas que podemos encontrar en un restaurante o establecimiento de bebidas son las máquinas de cortar



fiambres, batidoras, picadoras de carne y afiladoras. Todos ellos deben usarse correctamente para evitar cualquier riesgo de accidente, por lo que algunas recomendaciones a seguir son:

- La sierra de congelados dispondrá de protección, para evitar cortes y amputaciones.
- La máquina cortafiambres dispondrá de empujador y su uso será obligatorio.
- Las zonas de atrapamiento de la picadora no resultarán accesibles y se utilizará un mazo empujador para facilitar la operación.
- La manipulación de la cuchilla de la batidora se hará con ésta desconectada de la red.
- Las cocinas de gas tendrán detectores de llama con apagado automático para evitar escapes de gas y explosiones.
- Las llaves de corte de gas serán accesibles y estarán señalizadas.
- Los cuchillos tendrán mangos antideslizantes.
- En operaciones con riesgo elevado de corte (corte muy frecuente y/o continuado) se utilizarán guantes de malla metálica y si es necesario mandil.



Use siempre un empujador



Los cuchillos son sus herramientas de trabajo. Cuidélas




Uno de los accidentes más frecuentes en este sector son los cortes, debido a que muchas tareas se realizan con útiles cortantes. Seguir estas recomendaciones le puede ayudar a evitar riesgos:

- Mantenga las herramientas manuales de corte bien afiladas, dotadas de mangos antideslizantes y protecciones en los extremos.
- Use guantes de malla metálica (y mandil, si es necesario) durante las operaciones de despiece y troceado de alimentos.
- En operaciones de corte no sostenga el alimento en su mano, apóyelo sobre una superficie adecuada.
- Tenga en cuenta la dirección que seguirá el cuchillo tras el corte. Quizá su cuerpo sea la siguiente superficie que se encuentre.
- A la hora de fregar, observe que ningún vaso ni plato esté roto. Una pequeña muesca en ellos puede producir un corte importante.

3.2-Accidentes por riesgos eléctricos

Los accidentes eléctricos no son muy frecuentes pero sus consecuencias suelen ser graves o mortales. Las medidas que adoptaremos serán:

- Todas las máquinas deben estar protegidas con toma a tierra y diferencial. Algunos aparatos no necesitan toma a tierra porque tienen doble aislamiento, y lo sabremos porque llevan este dibujo: 
- Utilice alargaderas con puesta a tierra.
- Utilice equipos con el marcado CE.
- Desconecte siempre tirando de la clavija y no del cable.
- Utilice siempre clavija y adaptadores para enchufar los aparatos eléctricos.



- Comprobación de los interruptores diferenciales (accionamiento periódico de los pulsadores de prueba).
- No permita que se pisen, sumerjan en agua o corten los cables eléctricos.



3.3-Accidentes con riesgos de quemaduras.

Un accidente con quemaduras puede suceder:

- ▶ Al entrar en contacto directo con una llama.
- ▶ Por salpicadura o al contacto con un cuerpo excesivamente caliente o frío.
- ▶ Por salpicaduras de aceites, otros líquidos a altas temperaturas y vapores.

Ante la exposición a cualquiera de estos riesgos siga siempre los procedimientos de trabajo. Al manejar utensilios que supongan un riesgo de quemadura utilice la debida protección en las manos.

3.4-Accidentes por Incendios.

El orden y la limpieza son los mayores aliados contra el fuego. Los incendios pueden evitarse siguiendo estas recomendaciones:

- Evite fumar porque algunos de los productos que se manejan son inflamables.
- Permanezca siempre atento a las sartenes que están en el fuego, ya que el aceite puede prenderse. En caso de que esto suceda, nunca utilice agua para apagarlo. Deberá retirar la sartén del fuego y tajarla con una tapa hasta que el fuego se extinga.
- Evite acumular productos combustibles o inflamables. Tenga sólo los necesarios e imprescindibles para el trabajo.



- Los trapos sucios con grasa o aceite pueden encenderse espontáneamente.
- Utilice regletas de enchufes y evite el uso de ladrones.
- Mantenga alejados de los fogones los trapos de cocina.
- Limpie periódicamente las campanas de extracción.
- Conozca los medios contra el fuego de que dispone, así como su manejo, y tenga a mano el teléfono del servicio contra incendios (SOS Navarra: 112).





CAPÍTULO 4

MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE INDUSTRIAL

agentes físicos

4.1- El Ruido y las Vibraciones

La exposición prolongada a niveles elevados de ruido y/o vibraciones puede provocar una disminución o pérdida auditiva en el primer caso, y lesiones en la columna vertebral o el síndrome de los dedos blancos en el segundo. Otros problemas relacionados con el ruido y las vibraciones son:

- ▶ la agresividad.
- ▶ la ansiedad.
- ▶ el nerviosismo.
- ▶ trastornos digestivos, nerviosos y visuales.

Las medidas preventivas generales que podemos aplicar:

- Eliminación de las fuentes emisoras
- Alejamiento de las fuentes de emisión.
- Reducir el nivel de ruido.
- Reducir el tiempo de exposición.



4.2- La Temperatura

Nuestro trabajo se verá afectado debido al ambiente térmico a que estamos sometidos.

Algunos efectos de la exposición a ambiente térmico extremo son:

- ▶ Estrés térmico, que puede ser debido tanto a altas como a bajas temperaturas.
- ▶ Alteraciones circulatorias.
- ▶ Influencia sobre la carga de trabajo, aumento del cansancio.
- ▶ En general, aumento del disconfort.

Medidas preventivas:

- Modificar la temperatura.
- Variar la velocidad del aire.
- Elección de la vestimenta adecuada.
- Establecer pausas si es necesario.
- Toma de líquidos sin alcohol (en situaciones extremas).





4.3- La Iluminación

La iluminación puede afectar a la calidad de vida en el trabajo y a la buena realización del mismo.

Los efectos que puede producir una mala iluminación son:

- ▶ fatiga visual.
- ▶ dolor de cabeza.
- ▶ errores.
- ▶ cansancio.

Lo que conseguiremos con una buena iluminación:

- ▶ confort del trabajador.
- ▶ calidad de trabajo.
- ▶ evitar accidentes.

Si fuese necesario, utilice una iluminación adicional para realizar la tarea.

agentes químicos

4.4- Identificación de productos. Etiquetas (RD 363/1995 art. 19)

Para poder prevenir riesgos ocurridos con productos químicos se debe proceder al etiquetado de los recipientes que los contengan, permitiéndonos conocer su peligrosidad y las precauciones a seguir en su manejo, así como las medidas a tomar en caso de accidente.








La información que debe recoger una etiqueta de sustancia





peligrosa es:

- Nombre de la sustancia y concentración.
- Nombre del fabricante, envasador, comercializador e importador y su dirección.
- Pictograma (dibujo) indicador del peligro.
- Riesgos específicos de las sustancias (frases R).
- Consejos de prudencia (frases S).

		
<i>Comburente (O)</i>	<i>Tóxico (T)</i>	<i>Muy Tóxico (T+)</i>
		
<i>Explosivo (E)</i>	<i>Fácilmente inflamable (F)</i>	<i>Extremadamente inflamable (F+)</i>
		
<i>Nocivo (N)</i>	<i>Irritante (Xi)</i>	<i>Corrosivo (C)</i>
		
<i>Peligroso para el medio ambiente (N)</i>		

Pictogramas e indicadores de peligro



4.5-Normas de prevención.

Algunas normas importantes en el manejo de productos químicos para evitar riesgos son:

- Utilice productos menos peligrosos.
- Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos, proporcionadas por el fabricante o el distribuidor. (RD 363/1995, art. 23 y RD 255/2003, art. 13) para conocer sus riesgos, la forma correcta de uso y medidas preventivas.
- Exija el etiquetado de los envases y no utilice envases que puedan confundir acerca de su contenido.
- No reutilice envases para otros productos.

Fabricado por:
Compañía S.A.
 Calle de la Industria
 P.O. Box 12345
 Santiago de Chile





GARANTIA DE CALIDAD
 Este producto ha sido elaborado para su mayor satisfacción. Está rigurosamente controlado por un laboratorio independiente. Para toda información o consulta dirigirse a:

SERVICIO CALIDAD
 COMPAÑÍA S.A. CALIDAD, S. de R.L.
Calle de la Industria 12345, S. de R.L.

CODIGO
000000



CONTENIDO NETO
 900 ml

LEJIA DILUIDA
 HIPOCLORITO DE SODIO SOLUCION DE 40 GRs. DE CLORO ACTIVO POR LITRO, SALIDA FABRICA

PRECAUCIONES

Mantengase fuera del alcance de los niños. Emite un gas tóxico en contacto con productos amoniacales y con ácidos (agua fuerte, sulfamant, etc), produciendo irritación en ojos y vías respiratorias. No apta para desinfección de agua. En caso de contacto con ojos y piel, lávese inmediata y abundantemente con agua. De ser ingerido avisar al medico. Peligro producto irritante. Atención: en caso de ingerir, llamar al Instituto Nacional de Toxicología.

Envase no reutilizable

Xi



LOTE N.º J - 4

Ejemplo de etiqueta de un producto de limpieza



- el mercado CE.
- Si se introduce algún producto de limpieza dentro del guante, lávese y cambie de guantes.
 - Después de la manipulación de productos químicos, lávese siempre las manos.
 - Conserve siempre la etiqueta en el envase.
 - No mezcle productos de limpieza, ya que la mezcla puede producir gases peligrosos.
 - Protegerse los ojos ante posibles salpicaduras.
 - Utilice equipos de protección individual (guantes, pantallas, respiradores, etc), según indique la ficha de seguridad y con



Siempre que transase un producto a otro envase, etiquétalo adecuadamente. De esta manera, cuando otro compañero lo vea, podrá reconocerlo rápidamente.



Utilice envases que nunca puedan ser confundidos con otros productos.



CAPÍTULO 5

MEDIDAS PREVENTIVAS DE ERGONOMÍA

5.1- Manejo manual de cargas (Lesiones dorso-lumbares)

Cuando manejamos cargas si sobrepasamos nuestra capacidad física, o si esta acción es muy repetida o no la realizamos correctamente, se pueden producir lesiones en la espalda.

Utilizar una buena técnica de elevación y transporte será fundamental para cuidar nuestra columna vertebral:

- Evitar el manejo de pesos superiores a 25 kg.
- Aproximarse a la carga.
- Asegurarse un buen apoyo de los pies, manteniéndolos separados.
- Agacharse doblando las rodillas y no la espalda.
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible.
- No girar nunca la cintura cuando se carga un peso.
- Manténgase físicamente en forma. Haga ejercicios regularmente.





5.2- Posturas de trabajo

Una postura de trabajo inadecuada contribuye a que el trabajo sea más pesado y desagradable, ya que requiere un esfuerzo adicional por parte del trabajador para llevar a buen fin la tarea. Todo ello favorece una pronta aparición de cansancio y agotamiento. Para evitarlo:

- Evite permanecer demasiado tiempo en una postura fija.
- Es mejor realizar esfuerzos empujando un objeto que tirando de él.
- Evite permanecer con los brazos levantados por encima de los hombros durante mucho tiempo.
- Para descansar la columna, mientras está de pie, apoye un pie en un escalón alternando periódicamente con el otro.
- Establezca pausas en tareas que requieran un gran esfuerzo físico o postura forzada.



*Al apoyar una pierna en
alto se descansan la
columna*



5.3- Calidad del aire interior.

En sitios cerrados, en los que existe poco aporte de aire fresco, mala distribución del aire o una filtración inadecuada, el aire sufre un deterioro de su calidad. Los efectos que produce son:

- ▶ **disconfort**
- ▶ **irritación de ojos**
- ▶ **dolor de cabeza**
- ▶ **fatiga mental**
- ▶ **mareos, etc.**

La solución a todos estos problemas consiste en dotar a las instalaciones de un buen sistema de ventilación y climatización, consistente en:

- **una ventilación adecuada.**
- **un buen sistema de filtración.**
- **un buen mantenimiento.**

5.4- Organización del trabajo.

El estrés puede estar provocado por demasiada carga de trabajo, demasiadas personas o mesas que atender, acúmulo de responsabilidades y tareas, o bien por ser demasiado repetido el trabajo, por la inestabilidad laboral, por horarios muy flexibles, etc.

Para evitar situaciones de trabajo que producen estrés y mejorar las relaciones entre los trabajadores se recomiendan las siguientes acciones:

- **Distribución clara de tareas y competencias.**
- **Previsión de trabajo extra y de las pausas.**
- **Distribución de vacaciones.**
- **Aclarar los problemas y conflictos que se produzcan.**



- Informar a los trabajadores sobre la calidad de su trabajo.
- Formación de los trabajadores, que les ayude a afrontar con profesionalidad las situaciones conflictivas con clientes.
- Favorecer la comunicación entre todos los integrantes de la empresa.
- La organización de turnos se realizarán de manera que se respeten las condiciones de salud de los trabajadores.
- En sus horas de descanso ocupe su mente en cosas distintas al trabajo.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas durante el trabajo.





CAPÍTULO 6

PRIMEROS AUXILIOS

Según se establece en el artículo 20 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales sobre medidas de emergencia “ *El empresario, teniendo en cuenta el tamaño y la actividad de la empresa, así como la posible presencia de personas ajenas a la misma, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, ...* “

6.1- Normas generales a seguir en caso de accidente.

- ▶ Seguir las instrucciones indicadas en el Plan de Emergencia.
- ▶ Conservar la calma y protegerse de los posibles riesgos que todavía puedan existir.
- ▶ Evitar aglomeraciones.
- ▶ A menos que sea absolutamente necesario (ambientes peligrosos, electrocución, etc.) no debe retirarse al accidentado del lugar en que se encuentra hasta que se conozca con seguridad su lesión y se le hayan impartido los primeros auxilios.
- ▶ Examinar al accidentado para conocer los efectos del accidente. Lo primero que se atenderá son la respiración y posibles hemorragias.



- ▶ Tranquilizar al accidentado si está consciente.
- ▶ Procurar que no se enfríe tapándolo con una manta.
- ▶ No darle de beber jamás en caso de que esté inconsciente. Ponerle la cabeza de lado.
- ▶ En caso de hemorragia externa, taponar herida con material textil lo más limpio posible.
- ▶ En caso de quemaduras, refrescar (incluso sumergiendo) la zona afectada con agua.



- ▶ Lo principal en caso de un accidente eléctrico, es cortar la corriente y si no es posible hay que tratar de liberarlo sin ponerse uno mismo en peligro.
- ▶ Avisar a personal sanitario o al teléfono de urgencias (SOS Navarra: 112)
- ▶ Sólo si lo permite su estado, trasladar al accidentado al centro sanitario más próximo.

Instituto Navarro de Salud Laboral

Polígono de Landaben, calle E/F - 31012 Pamplona

Tel. 848 423 771 (Biblioteca) - Fax 848 423 730

E-mail: insl@cfnavarra.es

www.cfnavarra.es/insl