formación-online.es

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA

ÍNDICE

Introducción 3

1. Descripción de puestos y características del sector de la hostelería. 5

2. La prevención de riesgos en el estatuto del trabajo autónomo. 8

3 Equipos de trabajo.....10

4. Factores de riesgos. Medidas preventivas a adoptar 14

5. Riesgos “emergentes”. Prevención de riesgos psicosociales 29

6. Equipos de protección individual (EPIs) 37

7. Productos químicos. Etiquetado y fichas de datos de seguridad.....39

8. Medidas de emergencia.....46

9. Primeros auxilios.....52

10. Legislación aplicable.....58

Introducción

En el mundo laboral existen multitud de riesgos que afectan directamente a la salud de los trabajadores. Algunos son de sobra conocidos, otros se están comenzando a conocer y padecer; mientras que otros tardarán en ser reconocidos debido principalmente al cambio tecnológico y organizativo que se está viviendo.

La prevención de riesgos laborales pretende mejorar las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores. En este sentido la empresa contrae con sus trabajadores la obligación de informar y formar a éstos sobre los riesgos y medidas preventivas que deben adoptar en el desempeño de su trabajo.

La Organización Mundial de la Salud, define salud como el estado de bienestar, físico, mental y social completo. Según esto no se debe entender la salud como la simple ausencia de enfermedad.

El sector de la hostelería, uno de los más importantes de nuestro país, siendo las actividades realizadas en este sector muy diversas y el ritmo con el que se realizan es intenso, representando toda una serie de riesgos laborales para los trabajadores.

Las características comunes de los puestos de trabajo en el sector de la hostelería, como: el elevado porcentaje de trabajadores temporales, ocasionales o a tiempo parcial; la importante presencia de trabajadores extranjeros; la contratación de jóvenes con escasa cualificación o estudiantes empleados en el sector esporádicamente; la menor retribución en comparación con otros sectores; el mayor numero de horas semanales de trabajo, con horarios y turnos de trabajo especiales, las horas punta de las comidas suelen cubrirse con trabajadores a tiempo parcial, existe una elevada rotación laboral de los trabajadores en este sector y muchos establecimientos reducen su actividad en periodos concretos del año, las oportunidades de promoción y ascenso son pocas lo que deriva en una mínima estabilidad en el puesto.

En este entorno socio-económico y ocupacional no debería sorprender que no solo los "riesgos tradicionales", químicos, eléctricos, biológicos, mecánicos, sino sobre todo los "riesgos emergentes", trastornos músculo esqueléticos por movimientos repetitivos, por inadecuado diseno del puesto de trabajo y falta de descansos; estrés laboral, debido a la atención al cliente, cambio de horarios, falta de conciliación de la vida laboral y familiar y exceso de jornada…- tengan una especial incidencia.

En el sector de la hosteleria existe un elevado índice de siniestralidad. En este sector es muy importante el control de los riesgos ya que los mismos podrían afectar también a los clientes del establecimiento. Así pues, es sumamente importante el controlar los riesgos ya que, los riesgos no detectados y controlados a tiempo, generan un coste muy superior al de su prevención.

El objetivo de esta guía, es dar un breve conocimiento sobre la legislación que en España existe sobre este tema y recoger los riesgos que con mayor frecuencia se dan en el sector de la hostelería, así como los principales principios preventivos que cada uno de los operarios puede aportar para evitar su materialización.

1. Descripción de puestos y características del sector de la hostelería.

El sector de la hostelería, uno de los más importantes de nuestro país, representa también toda una serie de riesgos laborales para los trabajadores que se dedican.

Se encuentra englobado dentro del muy amplio y heterogéneo Sector Servicios. A su vez, esta integrado por dos subsectores: el de la Restauración y el del Hospedaje.

El primero tiene como actividad principal servir alimentos y/o bebidas para su consumo directo.

El segundo, se centra en facilitar alojamiento y otros servicios vinculados a dicho alojamiento. Mas concretamente, conforme al III Acuerdo Laboral de Ámbito Estatal para el Sector de la Hosteleria (ALEH III), se incluyen en el sector de la Hosteleria todas las empresas que, independientemente de su titularidad y fines perseguidos, realicen en instalaciones fijas o móviles, y tanto de manera permanente como ocasional, actividades de alojamiento en hoteles, hostales, residencias, apartamentos que presten algún servicio hostelero, balnearios, albergues, pensiones, moteles, alojamientos rurales, campings y todos aquellos establecimientos que presten servicios de hospedaje en general. Asimismo, se incluyen las empresas que presten servicios de productos listos para su consumo, tales como restaurantes, establecimientos de 'catering', colectividades, de comida rápida, pizzerías, hamburgueserías, bocadillerias, creperias, etc., cafés, bares, cafeterías, cervecerías, heladerías, chocolaterías, degustaciones, salones de te, ambigus y similares, además de las salas de baile o discotecas, cafés-teatro, tablaos y similares, así como los servicios de comidas o bebidas en casinos, bingos; asimismo, billares, toda clase de salones recreativos y cybercafés u otros servicios de ocio y esparcimiento. Como puede comprobarse no solo se trata de un sector muy diversificado, por la amplia gama de actividades que aglutina, sino que esta conformado principalmente por PYMES, sin perjuicio de que hagan acto de presencia importantes empresas y grupos, sobre todo en la gestión de grandes "cadenas de hoteles". Por eso, encontramos ampliamente diseminado modos de organización tradicionales, de "tipo patriarcal".

Algunas de las tareas son las siguientes:

Manejar y colocar vajilla, cristalería, cubertería, bandejas….; Manejar todos los utensilios y máquinas de la cocina (plancha, freidora, cortadora, hornos, cafetera, etc.); Manipular alimentos, bebidas y licores; Manejar el ordenador y calculadora; Desarrollar técnicas de atención al cliente;

Tomar notas y hacer pedidos; Preparar y montar el comedor; Recibir a los clientes; Servir todo tipo de platos; Facturar y cobrar la consumición, transportar platos y/o bebidas; Hacer inventario de cocina, organizar el aprovisionamiento y administrar la materia prima; Limpiar utensilios y maquinas de cocina; Almacenar mercancía en la despensa; Encender hornos, plancha, freidora, etc.; Manejar utensilios y productos de limpieza, etc.

CNAE HOSTELERÍA

55 Hostelería

551 Hoteles

551 Hoteles

55101 Hoteles y moteles

55102 Hostales y pensiones

552 Camping y otros tipos de hospedaje de corta duración

5521 Albergues juveniles y refugios de montaña

55211 Albergues juveniles

55212 Refugio de montaña

5522 Camping

55220 Camping

5523 Otros tipos de hospedaje

55231 Apartamentos turísticos

5523 Centros y colonias de vacaciones

55233 Otros alojamientos turísticos

55234 Otros alojamientos especiales no turísticos

553 Restaurantes

5530 Restaurantes

55300 Restaurantes

554 Establecimientos de bebidas

5540 Establecimientos de bebidas

55400 Establecimientos de bebidas

555 Comedores colectivos y provisión de comidas preparadas

5551 Comedores colectivos

55510 Comedores colectivos

5552 Provisión de comidas preparadas

55521 Provisión de comidas preparadas a empresas

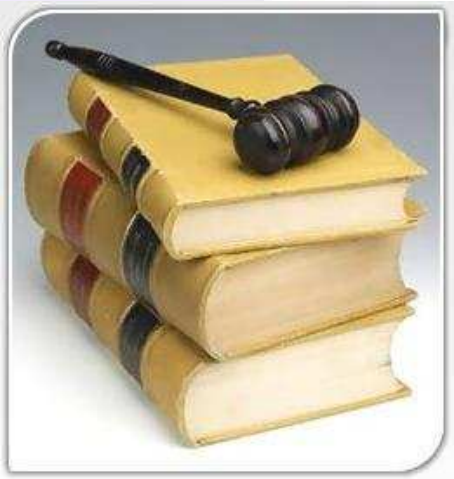
55522 Otros actividades de provisión de comidas

2. La prevención de riesgos en el estatuto del trabajo autónomo.

La Ley del Estatuto de trabajo autónomo establece una serie de derechos y obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales para los autónomos haciendo algunas referencias a artículos de la Ley que regula la Prevención de Riesgos laborales. Aquí analizaremos los derechos y las obligaciones que contempla la norma, así como algunas particularidades a tener en cuenta.

Derechos

1. Cuando los autónomos deban operar con maquinaria, equipos, productos, materias o útiles proporcionados por la empresa para la que ejecutan su actividad profesional, pero no realicen esa actividad en el centro de trabajo de tal empresa, por lo que se encontraría fuera de control de los responsables de prevención de la misma, los autónomos deben recibir la información necesaria para que la utilización y manipulación de la maquinaria, equipos, productos, materias primas y útiles de trabajo se produzcan sin riesgos para la seguridad y la salud.



2. Los autónomos que desarrollen actividades en un centro de trabajo ajeno, deberán recibir del titular de dicho centro de trabajo la información y las instrucciones adecuadas en relación con los riesgos existentes, las medidas de protección y prevención correspondientes, así como las medidas de emergencia en caso de ser necesarias.

3. El autónomo tendrá derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo cuando considere que dicha actividad o su entorno entraña un riesgo grave e inminente para su vida o salud.

Obligaciones

Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades autónomos y trabajadores de otra u otras empresas, así como cuando los autónomos ejecuten su actividad profesional en los locales o centros de trabajo de las empresas para las que presten servicios, los autónomos y empresarios establecerán los medios de coordinación de las actividades que sean necesario para la protección y prevención de riesgos laborales e intercambiarán la información sobre los mismos para que los trabajadores reciban todas las informaciones referidas a:09

1. Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquéllos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función.

2. Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.

3. Las medidas adoptadas.

Particularidades a tener en cuenta

1. Las empresas que contraten con autónomos la realización de obras o servicios correspondientes a la propia actividad de aquéllas, y que se desarrollen en sus propios centros de trabajo, deberán vigilar que estos autónomos cumplen con la normativa de prevención de riesgos laborales.

2. Todas estas obligaciones se aplicarán con independencia de otras obligaciones existentes en materia de prevención de riesgos laborales, para el caso de que los autónomos tengan asalariados a su cargo.

3. Las organizaciones representativas de los autónomos realizan programas permanentes de información y formación orientados a reducir la siniestralidad y evitar la aparición de enfermedades profesionales.

3 Equipos de trabajo

Recomendaciones al utilizar máquinas o equipos de trabajo

- Asegurarse de disponer del manual de instrucciones de cada equipo, seguir sus instrucciones de uso y consultarlo cada vez que sea necesario.
- Asegurarse de que las máquinas y utensilios son seguros y de que tienen marcado CE.
- No anular ni poner fuera de funcionamiento los resguardos y dispositivos de seguridad.
- Realizar la limpieza y mantenimiento con los equipos apagados, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Utilizar equipos de protección personal (gafas de seguridad, etc.).
- Mantener toda zona peligrosa despejada y visible.
- Atender a la señalización de seguridad existente en la máquina.
- Revisar periódicamente las conexiones y la instalación eléctrica.

RECIPIENTES DE GASES COMPRIMIDOS

- Los trabajadores deben disponer de la formación adecuada para la correcta utilización de estos equipos.
- Hacer uso de los dispositivos de protección.
- El transporte de los botellones se hará con los medios mecánicos adecuados.

CAFETERAS

- Vigilar los pilotos de encendido de gas.
- Vigilar los llenados de agua del depósito, la temperatura y la presión de vapor, y purgar, si es necesario.

MICROONDAS

- Para evitar contactos eléctricos y radiaciones de microondas, utilizar este equipo según recomendaciones del fabricante.
- Mantener limpias de grasa las puertas y cierres del microondas, para evitar desajustes y fugas
- de radiación de microondas.
- Vigilar los ajustes, en caso de quien lo manipule porte marcapasos.

CORTADORA DE FIAMBRES

- Uso del guante de malla de tres dedos en la mano derecha cuando no se pueda aprovechar el empujador.
- Uso del empujador.
- Cesar de cortar cuando el producto no tenga el suficiente espesor.
- No acercar la mano izquierda a la cuchilla para recoger la rodaja, o cogerla con pinzas o paleta.
- Apagar la máquina siempre que se acabe el corte, y poner a cero el pomo graduador del espesor de corte.

SIERRA DE CINTA

- Uso del protector de puente o «empujador».
- Uso obligatorio del protector de corte.
- Uso obligatorio del regulador o espesor de corte "tope".
- Uso obligatorio de la guía de sierra de altura regulable.
- Carcasas de protección de los volantes.
- Uso del tensor de cinta.
- Freno de acción progresiva.
- No deben usarse guantes de malla metálica flexible con la sierra en marcha.
- Es obligatorio el uso de guantes de malla metálica en la manipulación (limpieza, mantenimiento, montaje,..) de los elementos de corte. En estos casos la máquina estará desconectada.
- Por razones de higiene es necesaria la limpieza diaria de la máquina.

PICADORAS

- Utilice guantes de malla metálica en la manipulación (limpieza, mantenimiento, montaje,..) de
- los elementos de corte. En estos casos la máquina estará desconectada.
- No deben usarse guantes de malla metálica flexible con la máquina en marcha.
- Por razones de higiene es necesaria la limpieza diaria de la máquina.
- Ayudarse con el mazo para introducir en la garganta el producto a picar, no utilizando, en ningún caso, las manos ni otros productos.
- Nunca se debe recuperar el producto con las manos, o con la picadora conectada a la red eléctrica.

HORNO Y FOGONES

- Antes de su puesta en marcha, el trabajador debe comprobar que están montadas todas las medidas necesarias para que el trabajo que va a llevarse a cabo resulte seguro, dependiendo de las energías con que funcionan estos equipos: electricidad y gas (comprobadores de línea, llaves de paso, pilotos, etc).
- Utilizar manoplas para evitar contactos térmicos, que producen lesiones en la piel, que pueden ir desde simples escaldaduras hasta quemaduras de tercer grado.
- Impedir que se acumule grasa frente a los hornos, para evitar incendios y resbalones.

FREIDORAS

- Evitar que el aceite se caliente demasiado y puede provocar un incendio.
- No llenar en demasía la freidora para que no se caiga ni la grasa ni los alimentos a freír.
- Cambiar y filtrar el aceite, según la norma establecida.
- Limpiar la grasa que salpica alrededor de la freidora.

SISTEMAS DE VENTILACIÓN

- Exigir su mantenimiento de acuerdo con las normas del fabricante, y muy particularmente en lo que a limpieza y cambio de filtros se refiere.
- Debe estar activado siempre que se llevan a cabo actividades en fogones, hornos, parrillas, ollas, etc., para que en todo momento el aire a respirar del local sea lo más limpio posible.

CÁMARAS FRIGORÍFICAS Y DE CONGELACIÓN

- Seleccionar las herramientas y equipos diseñados y probados para condiciones de frío.
- Elegir un diseño de herramienta que pueda manejarse con las manos enfundadas en guantes.
- Las cámaras tendrán la posibilidad de ser abiertas desde el interior.
- Las cámaras de congelación, exclusivamente, contarán en el interior con un dispositivo acústico que permita, al trabajador, avisar de una situación de emergencia.
- En el interior será necesaria la colocación de un hacha para poder utilizarla en caso de quedar encerrado dentro de la cámara.
- El lugar de trabajo dispondrá de ropa adecuada para protegerse contra corrientes locales, humedad, agua y temperatura, para aquellos trabajadores que realicen tareas en las cámaras frigoríficas.

4. Factores de riesgos. Medidas preventivas a adoptar

CONCEPTOS BÁSICOS

Riesgos en el trabajo

Riesgo laboral es la posibilidad de que un trabajador en el desempeño de su jornada de trabajo habitual, sufra un determinado daño.

Aquella situación de trabajo que encierra una capacidad potencial de producir un accidente o una enfermedad.

Los riesgos pueden provocar:

- Accidentes Laborales
- Enfermedades Profesionales
- Fatiga física y mental
- Insatisfacción

Accidente de trabajo

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

En ellos se incluyen:

- Los accidentes In-Itinere (al ir o volver del trabajo).
- Los ocurridos al desempeñar cargos sindicales.
- Los ocurridos al ejecutar tareas aún distintas de su categoría profesional, siguiendo órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la Empresa.
- Actos de Salvamento relacionados con el trabajo.
- Enfermedades o defectos agravados por la lesión

Enfermedad profesional

La Ley General de la Seguridad Social define la enfermedad profesional como toda aquella contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifican en el cuadro aprobado por el RD 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

Las enfermedades contraídas por el trabajador como consecuencia del trabajo y que no están contempladas como enfermedades profesionales serán consideradas como accidentes de trabajo.

Las condiciones de trabajo son todas aquellas variables o factores que inciden de un modo directo o indirecto sobre el trabajador (o en su puesto de trabajo) y que, según como estén gestionados y/o aplicados pueden entrañar un riesgo, y consecuentemente, afectar a la seguridad y salud del trabajador

Seguridad en el trabajo

Caídas en el mismo plano. Caídas al mismo nivel.

Factores de riesgo

- Los suelos sucios o resbaladizos.
- Bebidas derramadas.
- La existencia de obstáculos en los lugares de paso accesos.
- La falta de iluminación.
- Los suelos irregulares o con aberturas.

Medidas Preventivas

- Se deberá caminar despacio y sin correr, provistos de calzado antideslizante.
- Instalar suelos antideslizantes y de fácil limpieza.
- Liberar de obstáculos las zonas de paso y las salidas de emergencia.
- Iluminar adecuadamente.
- Utilizar calzado adecuado.

- Realizar buen mantenimiento del suelo, limpiar rápidamente las grasas y/o bebidas derramadas.
- Deberán limpiarse con productos desengrasantes los derrames de aceites y grasas en general.
- Señalizar con carteles indicativos de "suelo mojado".

Caídas a distinto nivel

Factores de riesgo

- Distintos niveles en las áreas de trabajo.
- Escaleras.
- Acceso a niveles elevados o bajo el piso.
- Altillos o zonas de trabajo elevadas.
- Huecos o aberturas en el piso.

Medidas Preventivas

- Mantener las escaleras limpias, secas, libres de obstáculos y bien señalizadas.
- En los almacenamientos elevados o bajo el piso, colocar barandillas y otros elementos de protección.
- Usar escaleras homologadas, y que cumpla todas las condiciones de seguridad necesarias y revisarlas cuando se vayan a utilizar.
- No trabajar en las proximidades de los desniveles.

Pantallas de visualización de datos

Factores de riesgo

- Pantallas en la recepción de los hoteles y pantallas táctiles en restaurantes y cafeterías.

Medidas Preventivas

- Establecer frecuencias y duración de los tiempos de trabajo, teniendo en cuenta la intensidad y atención requerida para las tareas.

Cortes y apuntaciones

Factores de riesgo

- Picadoras, batidoras, etc.
- Máquinas de alimentación manual.
- Cortadoras, cuchillos, hachas, batidoras, latas, vidrios, etc.
- Utensilios de corte para el lavado en fregaderos.
- Lavavajillas y utensilios de corte en mal estado.
- Latas, envases en general, vidrio con bordes cortantes, etc.
- Diferentes restos cortantes y punzantes en las bolsas de basura

Medidas Preventivas

- Solo deben utilizar esta maquinaria las personas designadas y formadas para ello.
- Comprar maquinas y utensilios que posean el marcado CE...
- Utilizar los cuchillos con mango antideslizante.
- Mantener los cuchillos bien afilados, limpios y ordenados y debidamente enfundados.
- Usar los epis adecuados para cada operación.
- Trabajar con la parte cortante de la maquinaria, protegida con los resguardos correspondientes.

Quemaduras

Factores de riesgo

- Contacto directo con superficies, objetos, líquidos o gases calientes como:
    - Hornos
    - Fogones

- Mesas calientes
- Microondas
- Vapor del lavavajillas
- Recipientes de cocina
- Freidoras

Medidas Preventivas

- Orientar los mangos de las sartenes, cacerolas, etc., de tal manera que no entorpezcan la zona de trabajo.
- Efectuar el cambio de aceite en frío.
- Contacto directo con superficies, objetos, líquidos o gases calientes.
- Utilizar encendedores específicos y apropiados para encender los fogones de la cocina.
- Utilizar los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes, avisando de su paso.
- Limpiar de grasas las inmediaciones de las freidoras.
- Limpiar los hornos, en especial las juntas de cierre, según las instrucciones de mantenimiento.
- No calentar en el horno vajilla no destinada específicamente a calentar comida.
- No llenar los recipientes hasta arriba.
- Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos.
- Utilizar equipos de protección individual (manoplas, delantales, pantallas), según indiquen los procedimientos de trabajo.
- En equipos como freidoras, evitar el desbordamiento, comprobando los niveles antes de la introducción de los alimentos.

Temperatura

Factores de riesgo

- Exposición a temperaturas externas.
- Cambios bruscos de temperatura, entrada a cámaras frigoríficas, cercanias a focos de calor.
- Medidas Preventivas
- Apantallar zonas de trabajo.

- Aislar zonas de temperaturas extremas. Establecer zonas intermédias para separar zonas frias de calor.
- Organizar periodos de descanso.

Contactos eléctricos

Factores de riesgo

- Instalaciones eléctricas defectuosas, maquinaria o herramientas dañadas.
- Cables, conductores y cajas de distribución dañados.
- Dispositivos de conexión.
- Sistemas de alumbrado eléctrico.
- Utilización de equipos eléctricos y manipulación de instalaciones eléctricas con las manos o los pies mojados o con ropa húmeda.
- Modificaciones en las instalaciones o en los equipos eléctricos originales.

Medidas Preventivas

- Alejar los cables y conexiones de las zonas de trabajo y paso.
- No usar los aparatos con las manos mojadas.
- No utilizar aparatos en mal estado, hasta que los revise un especialista, ni los que han sufrido un golpe fuerte o han sido afectados por la humedad.
- Mantener en buen estado, cables, enchufes, y aparatos eléctricos.
- Utilizar cables de alimentación que estén bien aislados y sin deterioro.
- No conectar directamente cables sin clavijas.
- Deberán desconectarse al término de su utilización o pausa de trabajo.
- No se debe de tirar del cable de utilización para desenchufar los aparatos eléctricos.
- Evitar el uso de ladrones que sobrecarguen los enchufes.
- Desconectar los aparatos en las pausas de trabajo o al finalizar su uso.
- No limpiar, ni efectuar cambios de filtros, cuchillas, etc., sin desconectar la alimentación del equipo.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

Incendios

Factores de riesgo

- Presencia de materiales inflamables sólidos (trapos, cartón, papel...) líquidos (como alcohol, disolventes, aceites) y gases (butano y propano) además de focos de ignición.
- Ambiente con mezcla de aire y gases inflamables (gas natural, butano, propano).

Medidas Preventivas

- Almacenar los productos combustibles e inflamables aislados y alejados de las zonas de trabajo.
- Comprobar la hermeticidad y realizar mantenimiento de los conductos de gas.
- Dotar el lugar de trabajo de sistemas de extinción y detección de incendios.
- Mantener las salidas de emergencias libres y bien señalizadas.
- Utilizar recipientes herméticos cerrados, tanto para el almacenamiento, como para el transporte y depósito de residuos.
- Retirar las cajas, envases, papeles, etc., que no sean necesarios.
- Evitar que la instalación eléctrica sea origen de focos de calor.
- Cuando se termine la jornada, se observará que todos los aparatos eléctricos queden desconectados de la red.
- Mantener las salidas de emergencias libres y bien señalizadas.

Almacenamiento, manipulación y transporte

Factores de riesgo

- Mala ubicación y organización de los almacenes que pueden producir desplomes de mercancía, golpes, cortes, incendios, etc.

Medidas Preventivas

- Almacenar las mercancías bien compensadas, sin dejar que los objetos sobresalgan de las estanterías, con buen anclaje de estas.

- Orden y limpieza en los almacenes y en los accesos a estos.
- El transporte de materiales debe hacerse con los equipos adecuados.
- Almacenar debidamente las mercancías en sentido vertical sobre el nivel del suelo, de manera que no se descompensen.
- No dejar que los objetos sobresalgan de los montones o de los cajones donde se encuentran.
- No subir a los bastidores para llegar a las repisas superiores; utilizar siempre escaleras.
- No apoyar los montones pesados en paredes estructurales.
- No deshacer los montones arrojando cosas desde arriba o tirando desde abajo.
- No superar la carga de seguridad de bastidores, repisas o suelos.
- Calzar los objetos que puedan rodar, como los cilindros, y mantener los artículos pesados cerca del nivel del suelo.
- Proteger el material de la humedad y el calor.
- Retirar de la zona de trabajo aquello que no esté en uso y no se necesite.
- Evitar el apoyo de materiales en el piso, utilizando bastidores con diferentes niveles, tarimas de madera, barras de apoyo y/o contenedores.
- Colocar cada cosa en su lugar y disponer de un lugar para cada cosa.

Ergonomía

La postura del trabajo

Factores de riesgo

- Postura de pié.

Medidas Preventivas

- La altura de la superficie de trabajo estará en función de la naturaleza de la tarea guiándose por la altura del codo:
- Trabajos de precisión 5 cm. más alto que la altura del codo apoyado.
- Trabajos ligeros de 5 a 10 cm. mas bajo del codo apoyado.
- Trabajos pesados de 20 a 40 cm. mas bajo del codo apoyado.

- Debe utilizarse un reposapiés de una altura comprendida entre 10 y 20 cm. y ser utilizados para descansar los pies alternativamente.
- Debe utilizarse un asiento lo mas a menudo posible cuando el trabajo lo permita, estableciendo pausas.
- El calzado debe ser el adecuado (ancho, cómodo, sujeto por el talón…).
- El suelo será de madera, caucho, etc., pero no metálico, hormigón o mullido.

Manipulación manual de cargas

Factores de riesgo

- Manipulación de cargas incorrecta
- Alzado y transporte cargas.
- Movimiento de cargas con los brazos en alto.
- Trabajos en espacios estrechos.
- Realización de movimientos repetitivos.

Medidas Preventivas

- Apoyar los pies firmemente.
- Separar los pies a una distancia aproximada de 50cm, uno del otro.
- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
- Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, levantándola gradualmente, estirando
- las piernas y manteniendo la espalda recta.
- La cabeza debe permanecer levantada durante la secuencia.
- La carga debe distribuirse entre las dos manos, en la medida de lo posible.
- Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares (carros, carretillas…).
- Cargar o transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida.
- Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.
- Disminuir el peso de las cargas.
- Posibilitar los cambios de posturas y descansos durante el trabajo en una postura forzada.
- Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.

Medioambiente en el puesto de trabajo

Agentes químicos

Factores de riesgo

- Presencia en el medio de trabajo de: detergentes, lejías, amoniaco, aerosoles y fluidos frigoríficos.
- Vapores ácidos o alcalinos (cloro procedente de la lejía, amoníaco, etc.).

Medidas Preventivas

- Leer las instrucciones del producto a utilizar.
- Conocer los componentes de los productos que se utilizan.
- Mantener las etiquetas en los envases.
- Usar sustancias menos peligrosas con las mismas propiedades.
- No mezclar productos.
- No usar los envases para otro fin.
- Almacenarlos lejos de los alimentos y en lugares apropiados.
- Mantener los recipientes cerrados.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel.
- Utilizar equipos de protección individual (guantes, pantallas,…), según indique la ficha de datos de seguridad.
- Utilizar detergentes para las manos que permitan su uso continuado.
- No perforar ni acercar a fuentes de calor o llamas los aerosoles.
- Realizar la limpieza en locales bien ventilados.

Agentes biológicos

Factores de riesgo

- Conducciones de aires acondicionados.
- Manipulación de alimentos en cocinas.
- Manipulación de restos de las papeleras.

Medidas Preventivas

- Mantenimiento y limpieza de filtros y conductos de aire acondicionado.
- Uso de guantes y mascarillas en las operaciones de limpieza. Usar epis adecuados.
- En la cocina, mantener los alimentos a temperatura constante.
- Ventilación correcta.

Ruido

Factores de riesgo

- Clientela hablando.
- Música de fondo.
- Ruido de cubiertos y platos, maquinaria de cocina.
- Movimiento de personas y equipajes en hoteles.

Medidas Preventivas

- Aislar los lugares de trabajo con materiales que absorban el ruido (maderas, alfombras, cortinas...) aislar la maquinaria con mayor ruido.
- Facilitar a los trabajadores equipos de protección.

Iluminación

Factores de riesgo

- Mala iluminación que dificulta el desarrollo de la tarea, disminuye la agudeza visual y la percepción y produce molestias como cansancio, dolor de cabeza, etc.

Medidas Preventivas

- Niveles adecuados de iluminación según las necesidades y el tipo de trabajo.
- Una iluminación correcta que permita distinguir formas, u objetos que pueden suponen un riesgo.

Recuerda

Información y formación sobres los riesgos en tu puesto de trabajo
Usa los equipos de protección individual epi´s

Ergonomía y prevención de trastornos músculo-esqueléticos

La ergonomía es la técnica que estudia la relación entre el hombre y el trabajo, adaptando las condiciones del trabajo a las capacidades de las personas, tanto en su aspecto físico como en el psicológico. El objetivo que persigue es la armonía entre el hombre y el entorno que le rodea, así como el confort y la eficacia productiva. Con todo ello, se persigue la prevención de los TME.

El equilibrio corporal que adopta una persona durante la realización de su trabajo diario, tanto en reposo como en movimiento, es el resultado, en parte, de la interacción de sus propias dimensiones con el lugar de trabajo.

Las consecuencias a corto y largo plazo, si dan lugar a patrones de tensión inadecuados, pueden llegar a ser severas.

Los TME representan la primera causa de baja laboral en los países desarrollados y es un motivo frecuente de consulta médica, originando importantes limitaciones personales y laborales.

La postura puede tener mucha importancia en la aparición del dolor de espalda, sobretodo en los casos en que no se mantenga un buen equilibrio corporal, porque puede llegar a modificar las condiciones biomecánicas.

El equilibrio corporal dependerá de que los músculos tengan el mismo nivel de fuerza y flexibilidad para evitar que unos grupos musculares tiren más que otros.

Es importante la realización de ejercicios de manera constante para mantener una buena forma física y estar preparado a la hora de afrontar la jornada laboral y las actividades de la vida diaria.

Postura en sedestación prolongada

La creciente dedicación al trabajo en PVD (pantallas de visualización de datos), tanto en horas como en número de usuarios, ha puesto de manifiesto la aparición de trastornos músculo-esqueléticos, que se consideran derivados de esta práctica.

La utilización de PVD implica la posición estática en sedestación de forma prolongada, junto con el movimiento repetido propio de la utilización del teclado y/o ratón. Esta situación pone de relieve dos de los factores más importantes de riesgo músculo esquelético: el estatismo y el movimiento repetido.

Características del trabajo con PVD:

- Necesidad de visualizar constantemente la pantalla.
- Al copiar datos, desplazamiento de la mirada a la superficie donde éstos se encuentran.
- Fijación de los hombros y brazos en la posición necesaria para alcanzar el teclado.
- Realización de gestos repetitivos de las extremidades superiores al manejar los elementos para introducir datos, como son el teclado y el ratón.
- Permanencia prolongada en sedestación.

La posición en sedestación repercute directamente en la columna lumbar que recibe una carga importante del peso del cuerpo. A nivel del abdomen, la inclinación de la pelvis favorece la inactividad de la musculatura abdominal que tiene tendencia a relajarse, siendo éste el inicio de un decaimiento postural hacia delante. La falta de éste soporte muscular anterior aumenta todavía más la carga sobre la región lumbar, apareciendo la sensación de fatiga y la necesidad de moverse en el asiento, intentando variar los puntos de apoyo. Igualmente, los músculos de la pelvis y caderas, especialmente los glúteos y el periné, permanecen prácticamente inactivos.

La curva dorsal aumenta de forma progresiva, por la caída del cuerpo y de los hombros hacia delante. Los hombros también tienen tendencia a subir hacia arriba, siendo muy habitual en situaciones de tensión o agotamiento.

A nivel cervical, por mala condición física, por malos hábitos o por mala disposición en el puesto de trabajo (de carácter laboral o extralaboral) la cabeza se desplaza hacia delante y la curva cervical queda más arqueada hacia atrás, provocando sobrecarga muscular en la parte posterior del cuello.

Los principales grupos musculares de las Extremidades Inferiores pueden permanecer inactivos, como en el caso del cuadriceps, o bien en posiciones de acortamiento como en el caso de los isquiotibiales, en la parte posterior del muslo.

Finalmente, el apoyo permanente de las piernas sobre el asiento, puede provocar problemas circulatorios en las piernas, al dificultar la circulación de retorno.

Teniendo en cuenta todas estas situaciones, la prevención será un elemento fundamental y consistirá en los siguientes aspectos:

- Levantarse a menudo, aprovechando cambios de actividad.
- Vigilar que el borde de la silla no produzca una presión excesiva sobre la parte posterior del muslo.
- Realizar ejercicios y estiramientos de los grupos musculares afectados, a nivel de lumbares, pelvis, caderas y Extremidades Inferiores, para restaurar el equilibrio músculo esquelético.

Postura en bipedestación prolongada

La bipedestación en posición estática favorece el aumento de la curva lumbar con sobrecarga a nivel de este segmento de la columna y la alteración de la circulación de las piernas.

Cuando se realizan trabajos a una altura por encima de los hombros se puede producir sobrecarga muscular a nivel cervical y lumbar, ya que obliga a levantar de forma permanente los brazos.

En tareas en las que realizamos torsiones de tronco e inclinación anterior de tronco también tenemos el riesgo de sobrecarga a nivel lumbar.

Medidas preventivas:

- Ejercicios de contracción y estiramiento de gemelos, alternativamente.
- Relajación de lumbares en una pared, con basculación de la pelvis.
- Apoyos con taburete.
- Bajar el plano de trabajo para que quede como máximo al nivel de los hombros.
- Pivotar con los pies en caso de que haya que girar el tronco.
- Flexionar las rodillas al agacharnos.

Características-requerimientos del trabajo con manipulación manual de cargas:

- Existencia de una gran variedad de tareas y de posturas requeridas para realizarlas, siendo muy importante, integrar unos buenos hábitos posturales y gestuales, aplicables a la mayoría de las situaciones.

Trabajo de importante carga física por tres posibles motivos:

- Manipulación manual de cargas cuantitativamente importante a lo largo de la jornada (almacenes, repartos,…).
- Posturas mantenidas (cadenas de montaje, puestos de control,…) de Columna y Extremidades
- Inferiores.
- Trabajos que implican movimientos repetidos (cadenas de montaje con ritmos constantes, limpieza,…), especialmente, a nivel de Extremidades Superiores.
- Situaciones, muy frecuentes, de sobreesfuerzo dorso-lumbar, provocadas por unas condiciones físicas individuales insuficientes para una tarea en concreto, con el riesgo que esta situación puede conllevar.
- Necesidad de que haya un nivel de fuerza importante a nivel de las Extremidades Inferiores, como forma de proteger la columna, utilizándola como soporte del cuerpo y no como una palanca para mover pesos.

5. Riesgos “emergentes”. Prevención de riesgos psicosociales

¿Qué son los riesgos psicosociales?

Cuando hablamos de RIESGOS PSICOSOCIALES nos referimos a:

> “aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador”.

La complejidad de los factores psicosociales viene dada porque, a estas variables del entorno laboral, hay que añadir el conjunto de las percepciones y experiencias del trabajador, que actúan como mediadores.

¿Cómo los reconocemos?

Cuando nos referimos a Riesgos Psicosociales, estamos hablando de:

Características de la tarea:

Cantidad de trabajo, Sencillez / complejidad, Monotonía / repetitividad, Automatización, Ritmo de trabajo, Precisión, Responsabilidad, Desarrollo de aptitudes, Iniciativa/ Autonomía, Formación requerida, Aprendizaje de la tarea, Prestigio social de la tarea en la empresa.

Estructura de la organización:

Definición de competencias, Estructura jerárquica, Canales de comunicación e información, Relaciones personales, Desarrollo profesional, Ayudas sociales, Estilo de mando.

Características del empleo:

Diseño del lugar de trabajo, Salario, Estabilidad en el empleo, Condiciones físicas del trabajo.

Características de la empresa:
Tamaño, Actividad de la empresa, Ubicación, Imagen social.

Organización del tiempo de trabajo:
Duración y tipo de jornada, Pausas de trabajo, Trabajo en festivos, Trabajo a turnos y nocturno.

¿Qué consecuencias tienen en la salud de los trabajadores?

El efecto de la interacción entre una persona y sus condiciones de trabajo, no se traduce inmediatamente en alteraciones de salud, que serán distintas en función de las características individuales.

Algunos de los efectos de los factores psicosociales son:

Consecuencias psicológicas:
Actitudes negativas, irritación, preocupación, tensión, ansiedad…
Reacciones de comportamiento:
Disminución del rendimiento en el trabajo, alteraciones de la vida social y familiar del individuo.
Síntomas percibidos y problemas de salud:
Tensión, dolores musculares, disfunciones gástricas, síntomas cardiovasculares, síntomas respiratorios, mayor agresividad, tendencia a la depresión y a otras neurosis de reacción…
Accidentes de trabajo:
El estrés en el trabajo, la falta de formación, el trabajo a destajo, la insatisfacción, el trabajo mal organizado…, son factores adicionales a unas condiciones físicas peligrosas.

¿Cómo se previenen los riesgos psicosociales?

En el área de los riesgos psicosociales es difícil proponer medidas de prevención generalistas, que sean válidas y eficaces para todas las empresas. La prevención de los riesgos psicosociales debe realizarse a la medida de cada empresa u organización particular.

Como características comunes, estas medidas preventivas deben apoyarse en:

- Adecuar la carga y ritmo de trabajo a los trabajadores.

- Fomentar estrategias de comunicación entre los distintos niveles.
- Establecer sistemas de resolución de conflictos.
- Mejorar la motivación de las personas.
- Facilitar la cohesión interna del grupo.
- Potenciar la creatividad y capacidades de los trabajadores.
- Mejorar la calidad de las relaciones laborales.

Se trata de realizar una adecuada gestión preventiva, buscando el equilibrio entre las condiciones de trabajo y el factor humano, con el fin de evitar la aparición de consecuencias negativas, tanto sobre la salud del trabajador como sobre la organización.

En el estudio de los riesgos psicosociales como en general respecto de cualquier otro tipo de riesgo profesional, hay que prestar atención a tres elementos básicos, que aparecen mezclados muchas veces pero que conviene diferenciar.

El primer elemento es el de catalogar o identificar cuáles son considerados como tales riesgos, esto es, que situaciones son probables que generen un daño a la salud psíquica del trabajador.

El segundo elemento es atender al conjunto de factores o causas que provocan tales riesgos.

Y el tercero es determinar qué accidentes y enfermedades laborales provocan la no gestión adecuada de tales factores y, por tanto, la no prevención de tales riesgos.

¿Cuales son los riesgos psicosociales?

Estrés Laboral

Aunque parezca una palabra de moda, el estrés es un mecanismo programado genéticamente en nuestros antecesores para ayudarlos a combatir y/o huir de las amenazas de su entorno.

Este mecanismo hace que se incremente la producción de las

dos hormonas necesarias para la actividad física, aumentando nuestro ritmo cardiaco, la presión sanguínea y el metabolismo.

De alguna manera, por tanto, el estrés puede ser un elemento de ayuda, estimulándonos a afrontar nuevos desafíos. Sin embargo, a cierto nivel, puede superar las capacidades del individuo, produciendo síntomas tanto psíquicos como físicos que hay que evitar.
"
El estrés en el trabajo es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el entorno de trabajo. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de angustia, con la frecuente sensación de no poder hacer frente a la situación"
(Comisión Europea, 2000)

Síndrome del quemado o Burnout

El síndrome de "burnout", también llamado síndrome de "estar quemado" o de desgaste profesional, se considera como la fase avanzada del estrés profesional, y se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario.

Su prevención es compleja, pero cualquier tipo de técnica adecuada en el tratamiento del estrés, es una técnica adecuada de intervención.

La forma de manifestarse se presenta bajo unos síntomas específicos y estos son los más habituales:

A) **Psicosomáticos:** fatiga crónica, frecuentes dolores de cabeza, problemas de sueño, úlceras y otros desórdenes gastrointestinales, pérdida de peso, dolores musculares, etc.

B) **Conductuales**: absentismo laboral, abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, fármacos, etc.), incapacidad para vivir de forma relajada, superficialidad en el contacto con los demás, comportamientos de alto riesgo, aumento de conductas violentas.

C) **Emocionales**: distanciamiento afectivo como forma de protección del yo, aburrimiento y actitud cínica, impaciencia e irritabilidad, sentimiento de omnipotencia, desorientación, incapacidad de concentración, sentimientos depresivos.

D) **En ambiente laboral:** detrimento de la capacidad de trabajo detrimento de la calidad de los servicios que se presta a los clientes, aumento de interacciones hostiles, comunicaciones deficientes.

Existe un grupo de personas que sintomáticamente puede padecer esta enfermedad, estos son los profesionales con contacto con personas, como el personal de hostelería, sanitario, de la enseñanza, asistentes sociales, etc., son los profesionales de ayuda.

Mobbing

Es una situación en la que una persona o un grupo de personas ejercen una violencia psicológica extrema, de forma sistemática (al menos, una vez por semana), durante un tiempo prolongado (más de 6 meses), sobre otra persona en el lugar de trabajo. En castellano, podríamos traducirlo como "acoso moral" u "hostigamiento psicológico en el trabajo". En el caso del mobbing hay que destacar que el agresor se sitúa siempre por encima de la víctima en cuanto a su categoría profesional.

Si las circunstancias que te detallamos a continuación te resultan familiares, tienes entonces que considerar que te encuentras ante una situación de mobbing:

Si sufres ataques con medidas organizacionales, por ejemplo:

- Tu superior limita tus posibilidades de comunicación.
- Cambia tu ubicación separándote de tus compañeros.
- No te asigna tareas, o bien te encomienda trabajos degradantes o en contra de tu conciencia.
- Juzga el trabajo que desempeñas de manera ofensiva.
- Cuestiona tus decisiones.

Si experimentas ataques a tus relaciones sociales:

- El agresor o agresores restringen a tus compañeros la posibilidad de hablar contigo.
- Rehúsan la comunicación contigo a través de miradas y gestos.
- Rehúsan la comunicación directa.

Si acometen contra tu vida privada:

- Te acosan mediante terror telefónico.
- Intentan que quedes como un estúpido/a ante los demás.
- Dan a entender que tienes problemas psicológicos.
- Se mofan de tus gestos, tu voz, tus discapacidades, tu nacionalidad ...
- Critican tus actitudes y creencias políticas o religiosas.

Si te amenazan con violencia física:

- Tu superior te acosa con ofertas y violencia sexuales.
- Tu agresor llegar a hacer uso de violencia menor.

Si te atacan verbalmente:

- Te insultan o gritan.
- Critican continuamente tu trabajo.

- Recibes amenazas verbales.
- Hablan mal de ti a tu espalda y difunden rumores.

¿Cómo prevenir el mobbing?

- Proporcionando un trabajo con bajo nivel de estrés, alto control del trabajo, alta capacidad de decisión, suficiente autonomía temporal,...

- Tu superior/es deberían desarrollar habilidades para reconocer conflictos y manejarlos adecuadamente, conocer los síntomas del mobbing para su reconocimiento temprano.
-
- Desarrollando desde el propio centro de trabajo reglas claras sobre resolución de conflictos personales, que te garanticen el derecho a la queja y al anonimato y que prevean sistemas de mediación y/o arbitraje.
- El entrenamiento de los trabajadores en relaciones interpersonales o los sistemas de regulación de conflictos tienen que estar dirigidos a todas las dimensiones sociales posibles en tu empresa.
- Otro de los medios consiste en articular sistemas de presentación, acogida e integración de las personas recién incorporadas, sin olvidar la consideración de la cultura de la empresa en la selección de personal.
- También son muy convenientes los servicios internos de psicología.

¿Que factores inciden en los riesgos psicosociales?

El cuadro de riesgos psicosociales que acabamos de delimitar afecta cada vez a un mayor número de trabajadores del sector servicios en general, y de hostelería en particular, motivado en gran medid por una serie de cambios que han venido produciéndose en el mundo laboral durante las últimas décadas. Entre estos cambios podemos destacar:

- Auge del sector Servicios.
- Nuevas formas de organización del trabajo que fomentan la flexibilidad, la polivalencia o la competitividad.
- Reducción de plantillas e intensificación de ritmos de trabajo.
- El deterioro de las condiciones de trabajo en general.

- La externalización y la subcontratación.

Estos factores, unidos a la aparición de nuevas necesidades que debe satisfacer el trabajo, como la autonomía, la autoestima o la necesidad de sentirse integrado socialmente, están en la base de la creciente importancia dada a esta dimensión psicosocial de las políticas de prevención de riesgos.

Sin embargo, está claro que estos riesgos presentan especialidades respecto de los tradicionales, en particular por su origen "multicausal" o "multifactorial", que dificulta su identificación en una concreta empresa y, sobre todo, su prevención.

En efecto, por lo general nosotros podremos identificar, y aislar, los factores que producen riesgos tradicionales, como los eléctricos, o los químicos, o biológicos, como por ejemplo el ruido. Pero es mucho más complicado, aunque posible hoy, y en todo caso obligado, hacer la misma tarea para el estrés laboral y/o la violencia psicológica en el trabajo.

Una razón principal para explicar esta situación es la referida incidencia de múltiples factores o agentes causantes de los riesgos psicosociales. En este sentido, aunque a veces aparece confundido en el lenguaje diario, conviene diferenciar entre "riesgo" y "factor" psicosocial.

Por "riesgo psicosocial" hemos de entender toda situación posible de que un trabajador sufra un determinado daño a su salud psíquica derivado de su prestación de servicios (artículo 4 LPRL). En cambio, "factor" de riesgo psicosocial es todo aquel "aspecto de la concepción, organización y gestión del trabajo así como de su contexto social y ambiental que tienen la potencialidad de causar daños físicos, sociales o psicológicos en los trabajadores" (Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2000).

6. Equipos de protección individual (EPIs)

Equipo de Protección Individual (EPI´s) es cualquier dispositivo o medio destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su salud o seguridad.

Es obligación del empresario proporcionar a sus empleados los equipos de protección individual necesarios para evitar los accidentes y velar por el uso efectivo de los mismos.

Es obligación del trabajador utilizar los medios de protección proporcionados y mantenerlos en las mejores condiciones.

Un EPI no evita el riesgo de accidente, sino que tratan de aminorar o disminuir sus consecuencias.

Los equipos de protección individual aconsejados para trabajos de camarero son los siguientes:

a) Manoplas para manipular menaje al fuego, que pudiera causar quemaduras.
b) Calzado que sujete completamente el pie, de suela de goma para evitar resbalones por derrame, restos de comida, etc en el suelo.Particularmente para los camareros que desempeñan su trabajo detrás de la barra, deben calzar zapatos con plantillas, para evitar los llamados pies planos.
c) Los mandiles estarán sujetos al cuerpo, para evitar en caso de atrapamiento, que el trabajador sea arrastrado.
d) Si el trabajador desarrolla su actividad laboral utilizando planchas calientes, barbacoas, parrillas o sartenes, debe llevar ropa de trabajo cómoda, cumpliendo las exigencias del manipulador de alimentos, que cubra brazos, piernas y pies, para evitar quemaduras con grasas, escaldaduras, cortes por caída de cuchillos, etc.
e) Si es exigencia de la empresa el empleo de uniforme, éste debe ser cómodo y adecuarse a las condiciones de temporalidad climática y condiciones locales.

Condiciones que debe reunir un EPI:

A) Deberán garantizar la protección adecuada.
B) Estarán concebidos y fabricados de tal manera que no ocasionen riesgos ni otras molestias en condiciones normales de uso.
C) Dispondrán de marcado CE.32
D) Diseño óptimo.
E) Debe potenciarse el uso de los diferentes equipos de protección individual mediante:

- Creando conciencia entre los operarios de la existencia de un riesgo.
- Haciéndolos atractivos (color, diseño).
- Participando en la elección del modelo.
- Marcando períodos de implantación.
- No imponiéndolos, sino explicarles su utilidad.
- Los encargados además de vigilar la utilización de los equipos, darán ejemplo.
- Recordando la legislación existente que regula su utilización y la obligatoriedad del uso.

Medidas preventivas:

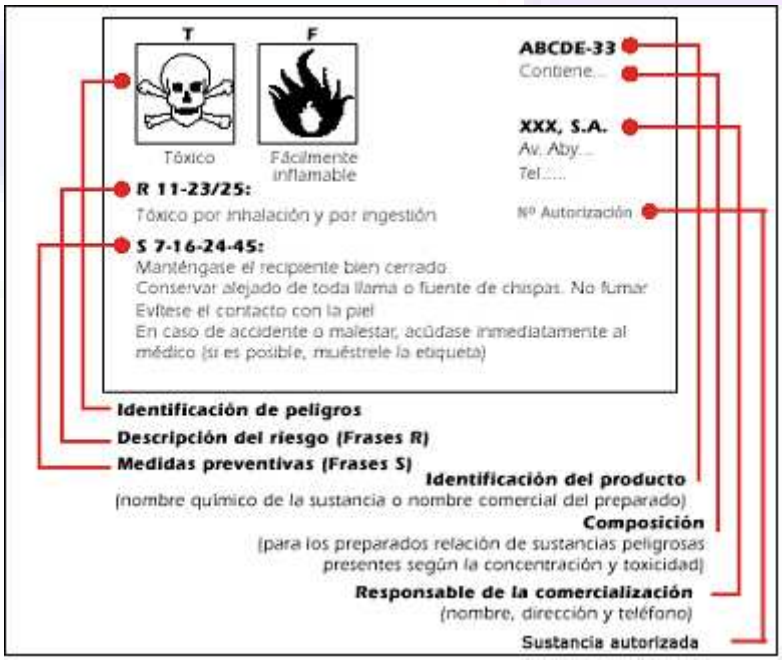
- Utilizar los EPI con marcado CE.
- Elegir el EPI adecuado a cada riesgo y en número suficiente.
- Mantenimiento y limpieza del EPI según instrucción del fabricante.
- Mantener el EPI en buenas condiciones de uso.
- Sustituir el EPI defectuoso y disponer de los recambios necesarios.
- No exponer al sol ni a las inclemencias del tiempo.
- Comprobar la caducidad del EPI.
- Comprobar la eficacia del EPI periódicamente y después de un uso intenso.
- Utilizar puntos de fijación adecuados para cinturones de seguridad y resguardos.
- En trabajos en altura, adoptar las medidas de seguridad adecuadas al desarrollo del trabajo.
- Utilizar dispositivos de captura solo si no es posible prevenir las caídas.
- No utilizar equipos estropeados.
- Utiliza y cuida correctamente los equipos de protección individual.
- Coloca el equipo después de utilizarlo en su lugar adecuado.
- Informa de inmediato a tu jefe directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en tu equipo de protección individual, si piensas que puede entrañar perdida de su eficacia protectora.

7. Productos químicos. Etiquetado y fichas de datos de seguridad

Los agentes químicos provocan daños al ser humano y pueden ser absorbidos por vía dérmica, respiratoria y oral.

Etiquetado

Todo producto químico, sustancia o preparado, clasificado como peligroso debe incluir en su envase una etiqueta bien visible que es la primera información básica que recibe el usuario sobre los peligros inherentes al mismo y sobre las precauciones a tomar en su manipulación.



Esta etiqueta, redactada en el idioma oficial del Estado, contendrá:

- Nombre de la sustancia.
- Nombre, dirección y teléfono del fabricante o importador. Es decir del responsable de su comercialización en la Unión Europea (UE).
- Símbolos e indicaciones de peligro normalizadas.

LOS PELIGROS DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS Y SUS SÍMBOLOS

El Reglamento sobre Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias Peligrosas (RD 363/1995) establece que se considerarán peligrosas para el hombre y el medio ambiente, las siguientes sustancias y preparados químicos.

Explosivos (E): R2-R3

Las sustancias y preparados sólidos, líquidos, pastosos o gelatinosos que, reaccionan violentamente con la acción de una llama, del calor, de un choque o del rozamiento y provocan una explosión. Pueden ser la causa de accidentes y de quemaduras graves.

Comburentes (O): R7-R8-R9

Las sustancias o productos que alimenta la combustión de una sustancia inflamable. En la mayoría de los casos es el oxígeno del aire, pero en otras ocasiones es un agente que contiene oxígeno por ejemplo: nitratos, cloratos y peróxidos.

Inflamables (F): R10

Los sólidos, líquidos y gases que pueden inflamarse con el aire y continuar ardiendo.

Fácilmente inflamables (F+): R11-R15-R17

Las sustancias y preparados que puedan calentarse e inflamarse en el aire a temperatura ambiente sin aporte de energía, o los sólidos que puedan inflamarse fácilmente tras un breve contacto con una fuente de inflamación y que sigan quemándose o consumiéndose una vez retirada dicha fuente, o los líquidos cuyo punto de ignición sea muy bajo, o que en contacto con el agua o con el aire húmedo desprendan gases extremadamente inflamables en cantidades peligrosas.

Extremadamente inflamables: R-12

Las sustancias y preparados líquidos que tengan un punto de ignición extremadamente bajo y un punto de ebullición bajo, y las sustancias y preparados gaseosos que, a temperatura y presión normales, sean inflamables en contacto con el aire.

Corrosivos (C): R34-R35

Las sustancias y preparados que en contacto con tejidos vivos puedan ejercer una acción destructiva de los mismos.

Irritantes (Xi): R36-R37-R38-R41

Las sustancias y preparados no corrosivos que en contacto breve, prolongado o repetido con la piel o las mucosas puedan provocar una reacción inflamatoria.

Nocivos (X): R20-R21-R22-R65-R68/ruta de exposición-r48/ruta de exposición

Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan provocar efectos agudos o crónicos e incluso la muerte.

Sensibilizantes: R42-R43

Las sustancias y preparados que por inhalación o penetración cutánea puedan ocasionar una reacción de hipersensibilidad, de forma que una exposición posterior a esa sustancia o preparado dé lugar a efectos negativos característicos.

Tóxicos (T): R23-R24-R25-R39/ruta de exposición-R48/ruta de exposición

Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea en pequeñas cantidades puedan provocar efectos agudos o crónicos e incluso la muerte.

Muy tóxicos (T+): R26-R27-R28-R39/ ruta de exposición

Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea en muy pequeña cantidad puedan provocar efectos agudos o crónicos e incluso la muerte.

Carcinogénicos: R40-R45-R49

Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir cáncer o aumentar su frecuencia.

Mutagénicos: R46-R68

Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir alteraciones genéticas hereditarias o aumentar su frecuencia.

Tóxicos para la reproducción: R60-R61-R62-R63

Las sustancias y preparados que por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan producir efectos negativos no hereditarios en la descendencia, o aumentar la frecuencia de éstos, o afectar de forma negativa a la función o a la capacidad reproductora.

Peligrosos para el medio ambiente (N): R50-R51-R52-R53-R54-R55-R56-R57-
R58-R59

Las sustancias y preparados que presenten o puedan presentar un peligro inmediato o futuro para uno o más componentes del medio ambiente.

SISTEMA GLOBAL ARMONIZADO – SGA.
Clasificación y etiquetado de productos químicos

La clasificación y los requisitos de etiquetado del RD 363/1995 serán muy pronto sustituidos por un Reglamento para aplicar el Sistema Mundialmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos o SGA. El Reglamento REACH requiere este Sistema Globalmente Armonizado de Naciones Unidas para clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas. Algunos de los términos cambiarán en el futuro una vez que aplique el SGA.

La propuesta GHS Introducirá nuevos criterios de clasificación, nuevos pictogramas y nuevas frases de etiquetado, además de tener en cuenta los elementos que ya forman parte de la normativa europea.

Los nuevos pictogramas del GHS son:

1. Pictogramas: Se sustituyen los actuales pictogramas cuadrados con fondo naranja por unos nuevos representados por rombos con el borde rojo y el fondo blanco. Desaparecen también pictogramas como la cruz de San Andrés y aparecen otros nuevos.

Se agrupan según Peligros para la Salud, Peligros Físicos o Peligros para el Medio Ambiente.
2. Frases de riesgo y seguridad: Se sustituyen las actuales Frases de Riesgo (R) y Frases de Seguridad (S) por unas nuevas Indicaciones de Peligro (H) y Consejos de Prudencia (P).

Indicación de peligro (h)
Indicación de peligro: una frase que, asignada a una clase o categoría de peligro, describe la naturaleza de los peligros de una sustancia o mezcla peligrosas, incluyendo cuando proceda el grado de peligro.

Palabras de advertencia
Palabra de advertencia: un vocablo que indica el nivel relativo de gravedad de los peligros para alertar al lector de la existencia de un peligro potencial; se distinguen los dos niveles siguientes:

a) Peligro: palabra de advertencia utilizada para indicar las categorías de peligro más graves;

b) Atención: palabra de advertencia utilizada para indicar las categorías de peligro menos graves.

Consejo de prudencia (p)
Una frase que describe la medida o medidas recomendadas para minimizar o evitar los efectos adversos causados por la exposición a una sustancia o mezcla peligrosa durante su uso o eliminación.

3. Etiquetado: Se modifican los contenidos de las actuales etiquetas de peligro para incluir más información y más clara, llegando a simplificarse cuando vaya combinada con etiquetado de transporte.

El SGA sustituir y derogar definitivamente al actual sistema de clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, el 20 de noviembre de 2010 para las sustancias y el 31 de mayo de 2015 para las mezclas (preparados).

No use un producto no autorizado ni etiquetado

Ficha de datos de seguridad (FDS)

La FDS es una importante fuente de información complementaria de la contenida en la etiqueta y constituye una herramienta de trabajo imprescindible en el campo de la prevención de riesgos laborales y de la protección al medio ambiente ya que suministra información y tomar las medidas necesarias para la protección de la salud y de la seguridad en el lugar de trabajo. El responsable de la comercialización debe suministrarla obligatoriamente a los usuarios profesionales proporcionando información sobre las propiedades de la sustancia y los peligros para la salud y el medio ambiente, así como sobre los riesgos derivados de sus propiedades físicas y químicas, controles de exposición, manipulación, almacenamiento y eliminación. Estas fichas también informan sobre las medidas de lucha contra incendios, los medios de protección, precauciones a tomar en caso de vertido accidental y primeros auxilios. La FDS también deberá redactarse, al menos, en la lengua oficial del Estado e incluirá obligatoriamente la información siguiente:

1. Identificación de la sustancia y del responsable de su comercialización
2. Composición/información sobre los componentes
3. Identificación de los peligros
4. Primeros auxilios
5. Medidas de lucha contra incendios

6. Medidas en caso de vertido accidental
7. Manipulación y almacenamiento
8. Controles de la exposición/protección personal
9. Propiedades físicas y químicas
10. Estabilidad y reactividad
11. Información toxicológica
12. Información ecológica
13. Consideraciones relativas a la eliminación
14. Información relativa al transporte
15. Información reglamentaria
16. Otra información

La FDS se suministrará de forma gratuita y nunca más tarde de la primera entrega del producto y posteriormente siempre que se produzcan revisiones por nuevos conocimientos significativos relativos a la seguridad y a la protección de la salud y del medio ambiente.

8. Medidas de emergencia

Incendios y Planes de autoprotección

La Seguridad ante el incendio en un establecimiento viene determinada, entre otras, por sus características de construcción, el nivel de equipamientos, las condiciones de sus instalaciones y por el nivel de formación e información de sus ocupantes ante el riesgo de incendio.

Se entiende como autoprotección al sistema de acciones y medidas encaminadas a prevenir y controlar los riesgos sobre las personas y los bienes, a dar respuesta adecuada a las posibles situaciones de emergencia y a garantizar la integración de estas actuaciones con el sistema público de protección civil.

Estas acciones y medidas deben ser adoptadas por los titulares de las actividades, públicas o privadas, con sus propios medios y recursos, dentro de su ámbito de competencia.

En una actividad como la hostelería, con instalaciones y procesos que si bien no son de alto riesgo, si pueden implicar a muchas personas y crear importantes daños tanto humanos como materiales en caso de incendio, la reducción de esta circunstancia se puede conseguir con el necesario incremento de las medidas de protección de tipo material (constructivas, de instalaciones, etc.) y primordialmente con medidas de carácter organizativo y formativo del personal propio.

La aprobación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/95 de 8/11/1.995) abunda en esta filosofía y en su art. 20, exige la existencia de un documento donde se recojan:

"las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas..."

La aparición de una situación de emergencia causada por un incendio en un hotel puede tener consecuencias graves o incluso catastróficas si previamente no se ha previsto tal

evento ni se han diseñado medidas de prevención para evitar la aparición de siniestros o medidas de protección complementarias encaminadas a minimizar las consecuencias humanas y materiales que éstos pudieran provocar.

A continuación enumeramos las principales medidas preventivas relacionadas con el riesgo de incendio, así como las normas básicas para implantar un plan de emergencia en un establecimiento hotelero.

INCENDIOS

- Mantener el orden y la limpieza en los locales donde existan focos de calor, como cocinas y cuarto de calderas, evitando la acumulación de materiales, como las grasas en las campanas extractoras de las cocinas.
- Mantener un sistema de limpieza de papeleras, ceniceros y otros recipientes.
- Disponer en los lugares de trabajo de las cantidades estrictamente necesarias de productos químicos que contengan sustancias inflamables.
- Si se compran productos químicos inflamables en cantidades importantes, se dispondrá de un recinto independiente y con la adecuada resistencia al fuego para almacenarlos y se establecerá la prohibición de fumar y el control de cualquier foco de ignición en esas zonas.
- Los extintores deben ser adecuados al tipo de fuego previsible, serán suficientes en número para que el recorrido real en cada planta desde cualquier origen de evacuación hasta un extintor no supere los 15 m, estarán bien ubicados (altura 1,70), se revisarán periódicamente y se formará a los trabajadores en su correcto uso. Cada extintor tendrá una eficacia como mínimo 21 A-113 B.
- Si la instalación hotelera es de gran tamaño (superficie superior a 1.000 m2 o prevista para alojar a más de 50 personas) deberá disponer de *bocas de incendio equipadas.*
- Si la superficie del hotel es superior a 500 m2, se dispondrán *detectores de humo* en las habitaciones y en los pasillos. Cuando la altura de evacuación sea mayor de 28 m, se instalarán *pulsadores manuales* en los pasillos y los equipos de control y señalización contarán con un dispositivo que permita la activación manual y automática de los sistemas de alarma. La activación automática de los sistemas de alarma deberá poder graduarse de forma tal que tenga lugar, como máximo, cinco minutos después de la activación de un detector o de un pulsador.

- Estarán dotados de una instalación de rociadores automáticos de agua los hoteles cuya altura de evacuación exceda de 28 m.
- Los materiales utilizados como revestimiento o acabado superficial en las habitaciones destinadas a alojamiento tendrán una clasificación igual o más favorable que CFL-s2, en el caso de suelos, y que C-s3, d0 en paredes y techos.
- Los hoteles con superficies entre 2.000 m2 y 10.000 m2 deben contar con la instalación de, al menos, un hidrante.
- Se consideran locales y zonas de riesgo alto las lavanderías, cuando tengan una superficie mayor de 200 m2, y las cocinas, almacenes anejos, roperos y custodia de equipajes, cuando la superficie sea mayor de 100 m2.

Los locales y zonas de riesgo medio son las lavanderías y los vestuarios del personal de servicio, cuando su superficie sea mayor de 100 m2 y los roperos y custodia de equipajes, cuando su superficie sea mayor de 20 m2.

Serán locales y zonas de riesgo bajo las lavanderías y los vestuarios del personal de servicio, cuando la superficie sea mayor de 20 m2.

- La instalación eléctrica debe estar correctamente dimensionada y se debe disponer en los cuadros de acometida (general, por planta, etc.) de elementos de corte (magnetotérmico, fusibles calibrados, etc.).

PLAN DE AUTOPROTECCION DEBE CONTEMPLAR

Para su redacción e implantación se deben seguir las directrices del RD 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.

En su redacción e implantación se tendrán especialmente en cuenta aquellos aspectos relacionados con la evacuación del hotel. Destacamos los siguientes puntos:

- Se deberá garantizar una rápida detección humana o automática.
- La transmisión de la alarma deberá ser rápida y fiable. Debe llegar a todas las dependencia y se verificará que no haya zonas "sordas" y, preferiblemente, la alarma se transmitirá a través de la megafonía.

- Las vías de evacuación deben ser suficientes, estar correctamente dimensionadas, adecuadamente distribuidas, libres de obstáculos y fácilmente localizables (paneles de señalización, además de alumbrados especiales).
- En zonas de alojamiento, cuando una planta o un recinto deban tener más de una salida, la longitud de evacuación desde todo origen de evacuación hasta alguna salida será inferior a 35 m.
- En zonas de alojamiento, la longitud del recorrido de evacuación desde todo origen de evacuación hasta algún punto, desde el que partan al menos dos recorridos alternativos hacia sendas salidas, no será mayor de 25 m.
- Deberán existir planos de localización en habitaciones y en áreas comunes del hotel.

Los equipos de alarma y evacuación deben verificar la total evacuación de la planta o zona que tengan asignada

Consignas preventivas

1. Conozca en todo momento su ubicación dentro de su centro de trabajo.
2. Mantenga limpio y en orden las instalaciones.
3. No acumular materiales, papeles, prendas de vestir, u otros objetos, sobre objetos que desprendan calor.
4. No sobrecargar las líneas eléctricas. Atención al empleo de derivaciones y enchufes múltiples.
5. Comprobar la tensión de los receptores antes de conectarlos a la red.
6. Evitar las conexiones y la situación de aparatos eléctricos junto a las cortinas u otros elementos combustibles.

7. No puentear los diferenciales, ni manipular los enchufes. Pida ayuda al Servicio de Mantenimiento.
8. Asegúrese de desconectar los aparatos una vez abandonemos el puesto de trabajo.
9. No almacenar productos inflamables en zonas no destinadas a ello.
10. Avisar al Responsable del Servicio de Mantenimiento ante cualquier anomalía detectada.
11. Conozca la situación y funcionamiento de los extintores. Comunique el uso total o parcial.
12. Conozca las salidas de emergencia. Manténgalas libres de obstáculos en todo momento.
13. No coloque obstáculos que impidan la visibilidad de los medios de protección contra incendios.

Actuaciones en caso de emergencia

SI DESCUBRE UNA POSIBLE EMERGENCIA AVISE:

1. Al responsable y/o al equipo de evacuación
2. A sus compañeros.

EN CASO DE FUEGO, SI SABE MANEJARLO, USE UN EXTINTOR.

1. Nunca actúe solo. Avise antes de actuar a otras personas.
2. Busque el extintor más cercano y el más apropiado, dependiendo del tipo de fuego.
3. *No utilice extintores de CO2* directamente sobre las personas.
4. Descolgar el extintor de la pared.
5. Comprobar que tiene presión (en el manómetro que hay junto al asa).
6. Tirar de la anilla de seguridad para desbloquear la maneta que acciona el chorro.
7. Coger la manguera del extintor y dirigirla hacia la base del fuego.
8. Presionar la maneta que acciona el chorro, rociar bien el origen de las llamas, moviendo rápido
y en zigzag la mano. Compruebe que queden extinguidas.

Si el fuego no se apaga:

ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN.

El Equipo de Alarma y Evacuación, le indicarán qué debe hacer:

1. No ponga en peligro su vida.
2. Desaloje inmediatamente las instalaciones, pero no corra. Mantenga la calma.
3. Utilice las salidas y vías de evacuación.
4. Si el humo es abundante camine agachado hacia alguna salida o salida de emergencia.
5. Cierre todas las puertas a su paso.
6. Si se le prende la ropa, no corra, tírese al suelo y ruede.
7. Ayude a personas con discapacidades.
8. Durante la evacuación no retroceda a recoger objetos o buscar otras personas.
9. No utilice ascensores ni montacargas.
10. No se detenga en las salidas.
11. Diríjase al punto de reunión establecido. Comunique cualquier incidencia y espere instrucciones.

9. Primeros auxilios

El estado y la evolución de las lesiones derivadas de un accidente dependen en gran parte de la rapidez y de la calidad de los primeros auxilios recibidos. La Ley 31/95, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales en su artículo 20 marca como obligación del empresario el análisis de las posibles situaciones de emergencia así como la adopción de las medidas necesarias, entre otras, en materia de primeros auxilios.

Los puntos a considerar, tal como marca la citada ley, serían:

- Designación del personal encargado de poner en práctica dichas medidas previa consulta de los delegados de prevención. Dicho personal, en función de los riesgos, deberá recibir la formación adecuada en materia de primeros auxilios, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, siempre a tenor del tamaño y actividad de la empresa, de la organización del trabajo y del nivel tecnológico de aquella.
- Revisión o comprobación periódica del correcto funcionamiento de las medidas adoptadas.
- Organización de las relaciones que sean necesarias con servicios externos para garantizar la rapidez y eficacia de las actuaciones en materia de primeros auxilios y asistencia médica de urgencias.

La citada ley considera la no adopción de dichas medidas como una infracción grave (art.47.10) o muy grave (art. 48.8) si origina un riesgo grave e inminente.

Concepto de primeros auxilios.

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

Principios en la actuación de primeros auxilios.

PRINCIPIOS BÁSICOS

Todo socorrista en sus actuaciones debe conocer y aplicar siempre en este orden los siguientes principios básicos, como vimos anteriormente:

PROTEGER

AVISAR

SOCORRER

ANTE UN ACCIDENTE

Protege

Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro.

Avisa

Avisar a los servicios sanitarios (médico, ambulancia, etc.) de la existencia del accidente, para después empezar a socorrer.

Socorre

Actuar sobre el accidentado, reconociendo primero sus signos vitales por el siguiente orden: conciencia, respiración y pulso.

MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

PRINCIPIOS GENERALES

1. Estar tranquilo, pero actuar rápidamente
2. Hacer una composición de lugar mediante un rápido examen de la situación
3. Mover al herido con gran precaución.- Jamás se cambiará de sitio al accidentado antes de cerciorarse de su estado y haberle proporcionado los primeros cuidados. Además, un herido grave, no debe ser movilizado excepto por estas tres razones:
   - ß Para poderle aplicar los primeros auxilios;
   - ß Evitar el agravamiento de sus heridas
   - ß Protegerle de un nuevo accidente
4. Examinar bien al herido.- Investigar si respira, si tiene pulso, si está consciente, si sangra, si tiene una fractura, si presenta quemaduras, si ha perdido el conocimiento. Estar bien seguros de no haber dejado escapar nada
5. No hacer más que lo indispensable
6. Mantener al herido caliente
7. No dar jamás de beber a una persona inconsciente
8. Tranquilizar a la víctima
9. No dejar nunca solo al accidentado.- El estado del mismo puede gravarse en un corto espacio de tiempo

MATERIAL Y LOCALES DE PRIMEROS AUXILIOS

Dependiendo del riesgo existente en la empresa, del tamaño de la misma y de las facilidades de acceso al centro de asistencia más próximo así como de la fecha de creación de los citados lugares de trabajo, se deberá procurar desde un botiquín portátil hasta una sala especial.

Botiquín portátil

- DESINFECTANTES Y ANTISÉPTICOS
- GASAS ESTÉRILES
- ALGODÓN HIDRÓFILO
- VENDA
- ESPARADRAPO
- APÓSITOS ADHESIVOS
- TIJERAS
- PINZAS
- GUANTES DESECHABLES

Locales de primeros auxilios

· BOTIQUÍN
· CAMILLA
· FUENTE DE AGUA POTABLE

Consideraciones generales a los botiquines.

· Han de contener material de primeros auxilios y nada más.
· El contenido ha de estar ordenado.
· Se ha de reponer el material usado y verificar la fecha de caducidad.
· El contenido ha de estar acorde con el nivel de formación del socorrista (usuario).

Contenido de los botiquines.

A modo de recomendación, el contenido mínimo básico de un botiquín de empresa sería:

· **Instrumental básico.**
Tijeras y pinzas.
· **Material de curas.**
20 Apósitos estériles adhesivos, en bolsas individuales.
2 Parches oculares.
6 Triángulos de vendaje provisional.
Gasas estériles de distintos tamaños, en bolsas individuales.
Celulosa, esparadrapo y vendas.
· **Material auxiliar.**
Guantes.
Manta termoaislante.
Mascarilla de reanimación cardiopulmonar.
· **Otros.**
Bolsas de hielo sintético.
Agua o solución salina al 0,9% en contenedores cerrados desechables, si no existen fuentes lavaojos.
Toallitas limpiadoras sin alcohol, de no disponer de agua y jabón.

Bolsas de plástico para material de primeros auxilios usado o contaminado.

Este contenido mínimo ha de ampliarse siempre que existan riesgos particulares. Se ha de calibrar la necesidad de disponer de una o varias camillas, de ciertas prendas de protección como delantales, batas, mascarillas... Este material no debería estar en el botiquín de primeros auxilios, sino en otro lugar y siempre al cuidado del que sepa usarlo.

No se deberían olvidar tampoco los «botiquines de viaje» en el caso de trabajadores cuya tarea se desarrolle fuera de la empresa.

Locales de primeros auxilios

Están obligados a disponer de un local específico aquellos lugares de trabajo utilizados por primera vez o que hayan sufrido ampliaciones o transformaciones a partir de la fecha de entrada en vigor del RD 486/97 y que consten de más de 50 trabajadores o más de 25 teniendo en cuenta la peligrosidad y las dificultades de acceso al centro de asistencia más próximo, si así lo determina la autoridad laboral. Para otras situaciones, consultar el citado RD.

Tanto el material como los locales deberán estar claramente señalizados.

10. Legislación aplicable

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Ley 31/1995, de 8 de noviembre (BOE de 10.11.95, no 269).
- Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.
- Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del Trabajo Autónomo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (BOE de 23.4.97)
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención (BOE 31.1.1997).
- Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación. BOE nº
- 74, de 28 de marzo
- Real Decreto 393/2007, de 23 de marzo, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.
- Orden del Mo Comercio y Turismo de 25.9.79 (BOE 20.10.79). Modificada por Orden de 31.3.80 (BOE 10.4.80). Circular aclaratoria de 10.4.80 (BOE 6.5.80).
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas en materia de señalización de señalización de seguridad y salud en el trabajo. (BOE no 97, de 23 de abril).
- Real Decreto 374/2001 de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de Equipos de protección Individual.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre protección contra agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre manipulación manual de cargas.
- Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.