

# e-PREVENGA

PREVENCIÓN DE RIESGOS EN  
EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA



MUTUA  
**INTERCOMARCAL**

*La Mutua de las personas*

# Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales



## MUTUA INTERCOMARCAL

*La Mutua de las personas*



### MUTUA INTERCOMARCAL

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 039



Copyright propiedad de la Asociación para la Prevención de Accidentes (APA).  
Portuetxe, 14 | Edificio Ibaeta - 20018 San Sebastián.  
[www.apaprevencion.com](http://www.apaprevencion.com)  
Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación,  
sin expresa autorización del propietario del copyright.  
Diseño: [cris@crisperez.es](mailto:cris@crisperez.es)



Plan general de actividades preventivas  
de la Seguridad Social 2017

## INTRODUCCIÓN

La hostelería es uno de los sectores económicos más importantes del país y ocupa a miles de trabajadores. Entre sus principales características pueden citarse:

- Elevada rotación de personal debido, fundamentalmente, a la estacionalidad del sector turístico.
- Gran diversidad de contratos y salarios, con jornada a tiempo parcial en muchos casos.
- Horarios de trabajo irregulares con turnos discontinuos, trabajos exclusivamente de fin de semana, nocturnos, etc.

Todas estas circunstancias convierten al sector en uno de alto grado de siniestralidad.

La mayoría de los accidentes están provocados por caídas de personas al mismo nivel, sobreesfuerzos y golpes por objetos o herramientas. Esto supone que, actuando sobre esos tres factores, se previenen más del 50% de los accidentes registrados.

La hostelería es uno de los sectores económicos más importantes del país



## RIESGOS ASOCIADOS AL SECTOR

Los riesgos de la hostelería pueden vincularse, fundamentalmente, a las condiciones de los lugares de trabajo, las circunstancias laborales, los condicionantes ergonómicos y psicosociales, así como a la necesidad de realizar tareas de limpieza y manipulación de alimentos.

Entre los riesgos más importantes deben citarse:

### Caídas de personas a distinto nivel

Muchos locales disponen de escaleras fijas por las que los trabajadores tienen que desplazarse, a menudo, transportando cargas: bandejas, cajas de botellas, etc.; lo que favorece que se produzcan caídas.

Además, frecuentemente es necesario emplear escaleras de mano u otros medios auxiliares para acceder a elementos situados en altura.

### Caídas de personas al mismo nivel

Se trata de un riesgo muy común provocado por la existencia de suelos sucios o resbaladizos, presencia de obstáculos en zonas de paso, iluminación insuficiente o deterioro de pavimentos (baldosas rotas, moqueta levantada, etc.).





### **Caída de objetos desprendidos**

La falta de espacio provoca que, en muchos casos, se realicen almacenamientos de materiales y utensilios formando pilas inestables o sobresaliendo del borde de las estanterías, lo que facilita su caída y los consecuentes daños para los trabajadores que se encuentran en las inmediaciones.

### **Cortes, heridas y pinchazos**

Este riesgo es otro de los más habituales debido al uso continuado de útiles de corte y a la manipulación de elementos susceptibles de romperse y provocar cortes (vasos, botellas, etc.).

Debe tenerse en cuenta además, que gran parte de los equipos de trabajo empleados en el sector: máquina cortafiambres, batidoras, picadoras, disponen de elementos cortantes que es necesario manipular para su limpieza, afilado, etc.



### **Golpes contra objetos inmóviles**

Es frecuente porque las actividades se desarrollan en espacios reducidos (interiores de barras, etc.), así como en locales donde las zonas de paso se ven reducidas por la presencia de mobiliario invadiendo las mismas (mesas y sillas en las salas de comedor, terrazas, etc.)

### **Quemaduras**

Las quemaduras son usuales entre el personal de hostelería, especialmente, entre aquellos que prestan sus servicios en las cocinas, ya que trabajan próximos a llamas y superficies calientes. Existe además el riesgo de que el contacto térmico se produzca por la proyección de aceites y otros líquidos que se encuentran a elevadas temperaturas.

### **Incendio**

El mantenimiento inadecuado de fuentes de ignición como son las cocinas, fogones, calderas, etc.; así como la acumulación de grasas en campanas extractoras y la presencia de materiales combustibles como paños, papel, etc. en la proximidad de fuentes de calor o llamas facilita la generación de incendios.

### **Exposición a posturas forzadas**

La falta de espacio provoca que en numerosas ocasiones los trabajadores de este sector deban adoptar posturas inadecuadas que, a largo plazo, acaban generando numerosas alteraciones circulatorias y trastornos musculoesqueléticos en tronco, brazos y piernas.





Dentro del sector, merece especial mención el personal dedicado a las tareas de limpieza, donde la adopción de posturas forzadas es más habitual.

Por otra parte, tampoco debe olvidarse que muchos trabajadores dedicados a la hostelería desarrollan su actividad permanentemente de pie y, en ocasiones, durante jornadas de trabajo muy extensas.

#### **Exposición a movimientos repetitivos**

Un número importante de las tareas realizadas por el personal de hostelería: preparación de alimentos, limpieza de vajillas, cristalería y cubertería, servicio de comidas, apertura de botellas, etc. exigen la realización de constantes movimientos repetitivos, lo que puede provocar lesiones importantes en músculos, tendones y nervios.

#### **Manipulación manual de cargas**

En hostelería es frecuente manipular manualmente cargas pesadas como pueden ser ollas de grandes dimensiones, bombonas de gas, piezas de carne, bandejas con pedidos o vajilla, etc.

#### **Exposición a temperaturas extremas**

La exposición a temperaturas extremas (altas o bajas) se produce en el personal de hostelería por la necesidad de entrar en cámaras frigoríficas con relativa frecuencia, por cocinar cerca de fuentes de calor, porque el trabajo se desarrolla en espacios inadecuadamente climatizados o ventilados, etc.



Estas situaciones pueden provocar que el trabajador sufra estrés térmico, aunque también influirán otros factores como: el esfuerzo realizado y las características físicas del propio trabajador.

#### **Exposición a contaminantes biológicos**

El personal de cocina corre el riesgo de contraer enfermedades como la salmonelosis o la listeriosis, entre otras, al entrar en contacto con contaminantes biológicos por la manipulación de alimentos crudos que pueden estar en mal estado o por la adopción de hábitos higiénicos inadecuados. También puede producirse la aparición de trastornos alérgicos de tipo respiratorio o cutáneo provocados por el contacto con hongos presentes en la materia prima que se manipula.

#### **Exposición a contaminantes químicos**

La realización de las tareas de limpieza exige que los trabajadores empleen productos químicos (limpiadores, disolventes, etc.) que, en muchos casos, son corrosivos, cáusticos o irritantes. Este riesgo se agrava por la realización de mezclas de productos incompatibles (lejía y amoníaco, por ejemplo), el almacenamiento inadecuado de los mismos o el trasvase de dichas sustancias a envases sin etiquetar adecuadamente.

#### **Accidentes causados por actos violentos (atracos, agresiones, etc.)**

La exposición de determinados trabajadores de hostelería a ser víctimas de actos violentos en su lugar de trabajo es mayor que en otras profesiones debido a que:

- Muchas tareas se realizan en solitario y, en muchas ocasiones, en horario nocturno.
- Intercambia regularmente dinero con los clientes.

Las tareas realizadas por el personal de hostelería conllevan constantes movimientos repetitivos



# MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

- Existe trato directo con el público en general y, en ocasiones, con clientes con sus facultades alteradas por el consumo de alcohol.

## Factores psicosociales

Es posible que los trabajadores de este sector se vean afectados por situaciones de estrés vinculadas a aspectos tales como: elevadas cargas de trabajo en franjas horarias concretas, alteración de los ritmos circadianos por la realización de trabajos nocturnos, horarios de alimentación alterados,

## Ruido

Es habitual que en bares y discotecas existan elevados niveles sonoros que, tras exposiciones prolongadas, acaban generando importantes trastornos en los trabajadores expuestos, aunque pueda considerarse que su exposición es indirecta.



A continuación, se relacionan las recomendaciones y medidas preventivas a adoptar para controlar o minimizar los riesgos anteriormente analizados.

### Para evitar caídas a distinto nivel

- Para acceder a puntos situados en altura no se emplearán como elementos auxiliares cajas, sillas ni otros objetos cuya estabilidad no esté garantizada. Se recurrirá siempre al uso de escaleras de mano que se encuentren en buen estado y dispongan de zapatos antideslizantes.
- Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad se encuentre garantizada y se impida su deslizamiento. Si se emplean escaleras de tijera, éstas dispondrán de un sistema que impida su apertura intempestiva.
- No se preparará por las estanterías.
- Los desplazamientos por las escaleras fijas se realizarán sin correr, utilizando todos los peldaños y agarrándose a las barandillas o pasamanos siempre que se disponga de ellos.
- Las escaleras fijas se encontrarán adecuadamente iluminadas, especialmente las empleadas para acceder a bodegas o sótanos.
- Siempre que sea posible, se instalarán montacargas (montaplatos) que eviten que el trabajador tenga que desplazarse por las escaleras con la bandeja cargada.





### Para evitar caídas al mismo nivel

- Las zonas de trabajo se mantendrán libres de obstáculos y desperdicios. Para ello, se dispondrá de recipientes adecuados para depositar los residuos que se generen. Se instalarán rejillas que faciliten la evacuación de los residuos líquidos.
- Las deficiencias detectadas en los pavimentos se repararán inmediatamente.
- Los suelos fregados deben dejarse lo más secos posibles y, cuando no sea así, se señalará el riesgo de resbalar por la presencia de suelos húmedos.
- En caso de producirse un derrame, se limpiará inmediatamente.
- Se extremarán las precauciones al desplazarse, mirando siempre en la misma dirección de la marcha.
- Utilizar calzado adecuado y en perfectas condiciones: con suela antideslizante, resistente a la penetración y absorción de agua y que sujete correctamente el pie.
- Se dispondrá de un adecuado nivel de iluminación.



### Para impedir la caída de objetos

- Las estanterías y armarios deberán encontrarse ancladas a la pared o el suelo para evitar su desplome y mejorar su estabilidad.
- No se superará la carga máxima permitida de las estanterías, repisas, etc.
- Las cargas más pesadas y de mayores dimensiones deberán almacenarse en la zona inferior de las estanterías y armarios.
- Los utensilios y demás materiales se almacenarán evitando que sobresalgan del borde perimetral de los estantes.
- No se almacenarán cajas formando pilas de altura excesiva.

### Para reducir los cortes, heridas y pinchazos

- Se retirará la vajilla (vasos y platos) que se encuentren en mal estado.
- Los útiles de corte se mantendrán perfectamente afilados y dotados de mangos antideslizantes.





- Para ejecutar las operaciones de corte, se seleccionarán lugares adecuadamente iluminados.
- Se elegirán los cuchillos adecuados para cada tarea.
- Antes de utilizar las máquinas se verificará que disponen de todos los medios de protección: guías, empujadores, resguardos, etc.
- Las tareas de limpieza y mantenimiento se realizarán con la máquina desconectada de la fuente de alimentación.
- Los cuchillos se transportarán y guardarán adecuadamente enfundados, ordenándolos después de su uso.
- Se utilizarán los equipos de protección individual adecuados para cada operación.
- Se evitará arrojar vidrios rotos a bolsas que sea necesario manipular.



#### **Para eliminar golpes contra objetos inmóviles**

- Las zonas de paso se mantendrán libres de obstáculos.
- Se garantizará una iluminación adecuada de todas las zonas de trabajo.
- Si existen puertas de vaivén, estarán dotadas de partes transparentes que permitan ver la zona a la que se accede.

- Las puertas de cristal se señalarán a la altura de los ojos para facilitar su visibilidad.
- No se dejarán cajones, puertas del horno o del lavavajilla entreabiertos.
- Las aristas vivas de muebles y máquinas se encontrarán protegidas.

#### **Para evitar quemaduras**

- Se habilitarán zonas específicas para depositar los recipientes calientes.
- Se usarán elementos adecuados para el transporte de objetos calientes.
- Los recipientes con líquidos calientes no se llenarán hasta el borde para evitar su derramamiento.
- No se dejarán caer los alimentos en los recipientes de cocción o en aceite caliente. Se irán introduciendo progresivamente.
- Los mangos de los recipientes se mantendrán orientados hacia el interior de los fogones.
- Se emplearán guantes térmicos para sacar o introducir objetos en el horno.

#### **Para impedir incendios**

- Las campanas de extracción deberán ser sometidas a un programa periódico de limpieza.
- Se mantendrán alejados de los fogones elementos como: paños de cocina, trapos con grasa o aceite, etc.
- Nunca se empleará agua para sofocar un fuego provocado por aceite.
- No se sobrecargarán los enchufes.
- Los productos de limpieza se guardarán en armarios específicos, cerrados y correctamente ventilados.
- Las instalaciones de gas y electricidad se revisarán periódicamente.
- Se dispondrá de medios de extinción adecuados.
- Las salidas de emergencia se encontrarán señalizadas y libres de obstáculos.

Nunca se empleará agua para sofocar un fuego provocado por aceite





### Para limitar las posturas forzadas

- Se establecerá una adecuada planificación del trabajo, de forma que se permita la rotación de trabajadores, la realización de pausas, etc.
- Se seleccionarán herramientas y útiles adecuados al trabajo a realizar.
- Los trabajadores deberán recibir formación sobre la adopción de posturas correctas como:
  - \* Mantener la espalda recta siempre que sea posible.
  - \* Evitar las posturas fijas mantenidas durante largo tiempo.
  - \* En trabajos de pie, elevar ligeramente un pie apoyándolo sobre un reposapiés, pequeña banqueta, etc. Se alternará esta postura entre los dos pies.
  - \* No permanecer inmóvil durante mucho tiempo, doblando las piernas con frecuencia para evitar problemas circulatorios.
  - \* Siempre que sea posible, se alternará el trabajo de pie con el sentado y este último con otro que exija caminar.



### Para reducir los movimientos repetitivos

- Se planificará el trabajo de forma que se puedan intercalar pausas que permitan la recuperación de la fatiga muscular.
- Se mantendrán los útiles de corte afilados para reducir la fuerza necesaria para realizar la tarea.
- Se automatizarán las tareas más repetitivas.

### Durante la manipulación manual de cargas

- Si es necesario manipular cargas pesadas manualmente, se harán entre varias personas.
- Siempre que sea posible, se emplearán medios auxiliares para transportar cargas (carretillas para barriles de cerveza, por ejemplo).
- Se formará a los trabajadores sobre las recomendaciones a seguir para manipular cargas en condiciones de seguridad, como las siguientes:
  - \* La carga se llevará firmemente sujeta con las dos manos.
  - \* El izado de la carga se realizará empleando los músculos de las piernas y no los de la espalda.
  - \* La carga se mantendrá próxima al cuerpo durante todo el desplazamiento, dando pasos cortos.
  - \* No se girará el tronco cuando se sujeta una carga, se girarán los pies.
  - \* Se evitará colocar productos pesados por encima de los hombros.

### Para limitar la exposición a temperaturas extremas

- Las zonas de trabajo deberán mantenerse adecuadamente ventiladas, pero evitando la formación de corrientes.
- Se emplearán campanas extractoras durante la preparación de comidas para evacuar los vapores generados.
- Las cámaras frigoríficas estarán dotadas de sistemas de detección que avisen de fugas o escapes de los gases utilizados para producir frío.



- Las puertas de las cámaras frigoríficas dispondrán de un sistema de cierre que permita la apertura de las mismas desde el interior.
- En el exterior de la cámara se instalara una señal luminosa que advierta de la presencia de personas en su interior.
- Los trabajadores deberán ingerir bebidas sin alcohol con frecuencia para reponer las pérdidas de sudor y evitar la deshidratación.
- Se ajustarán los ritmos de trabajo de forma que puedan realizarse pausas.
- Se utilizará ropa de trabajo adecuada a la temperatura ambiental. Debe seleccionarse ropa que permita la transpiración y no implique un aumento del calor corporal.
- Para trabajar en el interior de cámaras frigoríficas, se emplearán prendas de abrigo, prefiriendo el uso de varias prendas antes que el uso de una única prenda muy gruesa.
- Se evitará la ingesta de alimentos grasos y comidas copiosas.
- Se evitarán los cambios bruscos de temperatura.

#### **Para reducir contaminaciones biológicas**

- Se implantarán programas de limpieza y desinfección adecuados.
- Se establecerá un correcto sistema para la eliminación segura de los desechos.
- Se cocinarán los alimentos a temperatura suficiente.
- Los alimentos se descongelarán en la cámara de refrigeración.
- Los trabajadores realizarán el correspondiente curso de manipulador de alimentos.
- Los alimentos se almacenarán adecuadamente, protegiéndolos de las condiciones externas y sin depositarlos en contacto directo con el suelo.
- La temperatura de refrigeración se mantendrá por debajo de 4°C y la de congelación por debajo de -18°C.
- Los trabajadores serán informados sobre las correctas pautas de higiene a seguir, como:

- \* Utilizar jabón desinfectante y lavarse las manos con él antes y después de manipular alimentos.
  - \* Utilizar pañuelo al toser, estornudar o sonarse.
  - \* Cubrir cualquier herida o corte.
  - \* Utilizar ropa limpia y de uso exclusivo para el trabajo.
- Los lugares de trabajo deberán mantenerse adecuadamente ventilados.
  - Se implantará un programa de limpieza y desinfección de suelos, utensilios, cubos de basura, etc.

#### **Para disminuir la exposición a contaminantes químicos**

- Se ventilarán los locales mientras se realizan las tareas de limpieza.
- Los productos químicos se almacenarán bien cerrados y en un lugar seco, alejado de fuentes de calor.
- Antes de utilizar un producto químico por primera vez, se leerán las instrucciones de uso, para conocer sus riesgos y las precauciones que se deben adoptar durante su uso.
- Nunca se trasvasarán productos químicos a botellas de bebidas ni a otros envases sin etiquetar correctamente.
- No se mezclarán productos limpiadores.
- Se utilizarán guantes de goma impermeables.
- Tras la manipulación de cualquier producto químico, los trabajadores deben lavarse las manos.
- En caso de que se produzca una ingesta accidental, nunca se provocará el vómito.





### Para impedir o afrontar actos violentos

- Se instaurarán instrucciones y protocolos de prevención y resolución de conflictos.
- Se establecerán medidas de seguridad para evitar atracos: instalación de alarmas, retirada periódica de fondos, etc.
- Se realizará un registro de incidentes que permita hacer un seguimiento de todo tipo de situaciones violentas.

### Para evitar riesgos psicosociales

- Deberán evitarse las jornadas de trabajo prolongadas.
- Se solicitará ayuda cuando las exigencias del trabajo son excesivas.
- En los turnos de máxima afluencia de público, se reforzará la plantilla.
- Se establecerán pequeñas pausas dentro de la jornada laboral.
- Se respetarán las horas de sueño, intentado dormir entre 7 y 8 horas.
- Se evitará la ingesta de productos excitantes.
- Se procurará mantener una dieta equilibrada, respetando, en la medida de lo posible, los horarios de comida.

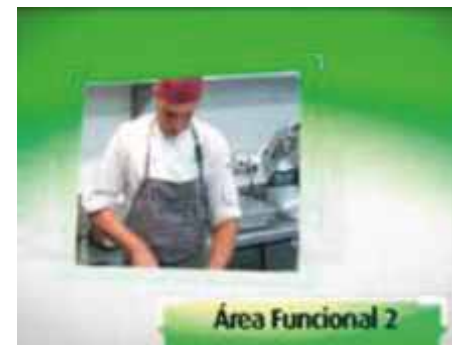
### Reducir el ruido

- Se proporcionará a los trabajadores protección auditiva individual que no apague los sonidos de la voz ni otros sonidos de frecuencias más altas.
- Se facilitará a los trabajadores instrucciones, así como información y formación.
- Se garantizará la vigilancia de la salud para los trabajadores.
- Siempre que sea posible, los escenarios y las posiciones de los altavoces se situarán de forma que se eviten niveles sonoros excesivos para los camareros y otros trabajadores.
- Se establecerán rotaciones para reducir el tiempo de exposición al ruido.

Para ilustrar mejor todo lo anteriormente descrito se propone ver los siguientes vídeos sobre la prevención de riesgos en el sector de la hostelería:



<https://www.youtube.com/watch?v=s6egpEz5Dow>



<https://www.youtube.com/watch?v=EkU-318YNkg>



<https://www.youtube.com/watch?v=ONFkxMurDZY>

# MATERIAL DIVULGATIVO

Cartel

**apa** Asociación para la Prevención de Accidentes



## EN HOSTELERÍA TAMBIÉN SE DEBE PREVENIR

**MUTUA INTERCOMARCAL**

Infografía

### PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA

<p>Evita el uso de guantes perfectamente AFILADOS y deslizados de mangos antideslizantes.</p>	<p>No despegues rápidos a la puerta del horno o del lavavajillas para evitar respingos y golpes.</p>
	
<p>INTRODUCE PROGRESIVAMENTE los alimentos en las sartenes de sección o en aceite caliente.</p>	<p>UTILIZA los quemadores para cocinar y no los utilices al mismo tiempo.</p>
	
<p>LIMPIA, regularmente, la campana de extracción.</p>	<p>No utilices agua para apagar un fuego provocado por aceite.</p>
	
<p>Si debes manipular una carga pesada, pide AYUDA a tu compañero.</p>	<p>LÁVATE las manos con jabón desinfectante antes y después de manipular alimentos.</p>
	

**MUTUA INTERCOMARCAL**

# ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2017

## Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas disponibles](#).

### PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevencion10 aquí.](#)

### PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo click aquí.](#)



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**

*La Mutua de las personas*



**MUTUA  
INTERCOMARCAL**

*La Mutua de las personas*