

# MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN TURISMO Y HOSTELERÍA



27/09/2022

Buenas prácticas preventivas en los sectores de  
turismo y hostelería

Esta guía marca las directrices a seguir a la hora de gestionar desde el punto de vista preventivo los principales trabajos y tareas que se desarrollan en los sectores referenciados

## Plan General de Actividades Preventivas 2022

# Índice

0. Introducción	2
1. Peculiaridades familia profesional sector turístico	2
2. Siniestralidad	2
3. Seguridad en el trabajo. Riesgos laborales	3
4. Higiene industrial. Riesgos laborales	20
5. Ergonomía y psicología aplicada. Riesgos laborales	26
6. Medidas de actuación en caso de emergencias	36
7. Primeros auxilios	39

## 0. Introducción

En los dos últimos años el sector turístico en nuestro país ha mostrado un sorprendente crecimiento progresivo, convirtiéndose en la mayor fuente de empleo que lidera la economía española.

Las ramas de actividades turísticas mayormente demandadas son los servicios de hostelería correspondientes a comidas y bebidas, en un 49,4%, frente al conjunto de otras actividades turísticas, en un 22,3% (alquiler de vehículos a motor, actividades deportivas, actividades recreativas y de entretenimiento), servicios de hostelería correspondientes a alojamiento, en un 15,2%, y el transporte de viajeros, en un 13%.



## 1. Peculiaridades familia profesional sector turismo

Dentro del sector turismo se engloban varios grupos de actividades: hostelería (incluidos servicios de alojamiento), transporte y otras actividades turísticas, como actividades deportivas.

Dichas ocupaciones se distribuyen por situación profesional en un 75% de asalariados y un 25% de autónomos.

Geográficamente, el 75% de dicha ocupación se centra en las siguientes comunidades autónomas: Madrid, Cataluña, Andalucía, Comunidad Valenciana, Canarias y Baleares.

Los perfiles profesionales más demandados por tratarse de ocupaciones que generan un mayor volumen de empleo están relacionados con la restauración (camareros, bármanes, cocineros y ayudantes de cocina).

Las actividades de la industria turística, especialmente la hostelería, presentan una mayor temporalidad y movilidad que el resto del sector servicios y que las actividades de otros sectores a escala nacional.

En cuanto a las necesidades de cualificación y formación de los profesionales del sector turismo, estarán enfocadas a aquellas áreas específicas que impliquen atención al cliente, dominio de idiomas, gestión empresarial y manejo de nuevas tecnologías.

## 2. Siniestralidad

Lógicamente, ante la mayor ocupación laboral demandada por este “boom turístico”, en los últimos dos años la siniestralidad se ha incrementado notablemente en dicho sector.

Además, aspectos anteriormente detallados, como la temporalidad de los contratos, contribuyen a favorecer la aparición de accidentes laborales y enfermedades profesionales por un claro desconocimiento de los riesgos laborales a los que está expuesto el trabajador.

Ante la gran ocupación de estos puestos de trabajo y dando cumplimiento al objeto de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, hemos elaborado un manual cuyo fin es facilitar información de los riesgos laborales a los que se encuentran expuestos los trabajadores de dicho sector, proponiendo unas medidas de actuación y el desarrollo de buenas prácticas que garanticen su seguridad y salud.

El sector turístico engloba un amplio abanico de puestos de trabajo, cada uno expuesto a distintos riesgos laborales.

Hemos englobado estos puestos de trabajo en varias áreas para poder simplificar y describir, en función de cada riesgo laboral, unas medidas preventivas de carácter general y otras más específicas aplicables sólo a determinadas áreas.

Las áreas del sector turístico son las siguientes:



### 3. Seguridad en el trabajo. Riesgos laborales

Se trata de identificar factores de riesgo presentes en nuestro lugar de trabajo que pueden llegar a influir negativamente en la salud del trabajador si se manifiestan en forma de accidente.

#### 3.1. Caídas al mismo nivel

Real Decreto 1993/1995, de 7 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento sobre Colaboración de las Mutuas de Accidente de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (art. 67...).

##### 3.1.1. Causas principales

Debido a la presencia de suelos sucios o resbaladizos. Presencia de irregularidades, discontinuidades y/o desniveles en el suelo. Obstáculos en accesos y/o zonas de paso. Falta de iluminación, visibilidad, etc.

##### 3.1.2. Consecuencias

Las consecuencias más frecuentes de estos accidentes son de carácter leve, heridas, torceduras, golpes, esguinces, etc. En casos más extremos las consecuencias pueden ser graves, con fracturas de huesos.

### 3.1.3. Medidas preventivas generales

- Mantener orden y limpieza en el centro de trabajo.
- Evitar objetos y/o acopios provisionales que puedan obstaculizar zonas de acceso y de paso, habilitando estancias específicas de almacenamiento.
- Los suelos se conservarán en perfecto estado garantizando en todo momento sus propiedades antideslizantes.
- Cualquier desperdicio, derrame y/o fuga se limpiará inmediatamente.
- Garantizar unas adecuadas condiciones lumínicas en estas zonas de paso y de trabajo, acorde a lo establecido en el R.D. 486/97, de los lugares de trabajo.
- Evitar las prisas. No correr nunca.
- Utilizar calzado con suela antideslizante según norma EN ISO 13287.
- A la hora de transportar cualquier objeto, se tendrá total visión del recorrido.
- Señalizar los riesgos de caída por presencia de suelos resbaladizos con la instalación de protecciones colectivas (barandillas reglamentarias).

## 3.2. Caídas a distinto nivel



### 3.2.1. Causas principales

Presencia de huecos y/o desniveles en las distintas zonas de trabajo. Presencia de escaleras fijas en las instalaciones y en equipos de trabajo como vehículos de transporte. Utilización de escaleras de mano para acceder a zonas elevadas. Empleo de medios inadecuados como taburetes o sillas en lugar de las escaleras de mano para acceder a dichos lugares. Empleo de andamios tubulares para llevar a cabo tareas temporales de mantenimiento y/o de limpieza en puntos elevados. Acceso a partes superiores de equipos de trabajo.

El riesgo se incrementa potencialmente si estas superficies son resbaladizas (por presencia de agua, líquidos, suciedad, etc.) o la estancia no dispone de suficiente iluminación.

### 3.2.2. Consecuencias

Pueden ser múltiples las heridas por caída, y la gravedad de las lesiones va desde leves hasta graves y dependerá de varios factores, como la altura de caída, las condiciones del entorno y de la parte o partes del cuerpo afectadas.

### 3.2.3. Medidas preventivas generales

Toda superficie de trabajo (bien sea instalación o equipo de trabajo) que se encuentre a más de dos metros del suelo deberá permanecer protegida perimetralmente con la instalación de protecciones colectivas (barandillas reglamentarias).

Todas las escaleras fijas se mantendrán limpias, secas y despejadas de obstáculos en todo su recorrido. Subir y/o bajar las escaleras con precaución, especialmente cuando se hace transportando algún tipo de objetos, y tener total visión de los escalones en todo momento. No saltar desde cualquier escalón o plataforma de trabajo.

Recurrir al uso de equipos de protección individual (sistemas anticaída según normas EN 361-354 o sistemas de sujeción según norma EN 358) cuando se anulen dichas protecciones o cuando, por causas estructurales u organizativas, estas no se puedan instalar.

Se recurrirá al uso de distintos medios auxiliares adecuadas para trabajar temporalmente en altura (empleo de andamios, escaleras manuales, plataformas elevadoras). Estos dispondrán de marcado CE e instrucciones del fabricante para que el usuario siga un correcto uso y mantenimiento de dicho equipo. Garantizar unas adecuadas condiciones lumínicas.

### 3.2.4. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento y limpieza

#### Andamios

Llevar a cabo el montaje, uso, mantenimiento y desmontaje siguiendo las instrucciones del fabricante y por personal formado y autorizado por la empresa.

Estos medios se montarán con todos sus elementos estructurales. Si es necesario, se utilizarán tacos de madera u otro elemento resistente para garantizar el asentamiento. Las plataformas de trabajo dispondrán de un ancho de 60 cm y estarán debidamente ancladas. Cuando se trabaje a más de 2 metros del suelo, la plataforma se encontrará protegida perimetralmente mediante la instalación de barandilla reglamentaria que conste de 3 cuerpos (superior, intermedio y rodapié de 15 cm, si existe la posibilidad de caída de objetos).

Esta protección se puede eliminar solamente en la cara de la fachada siempre y cuando diste de esta menos de 20 centímetros. Evitar sobrecargar zonas puntuales subiendo el material o herramientas indispensables. Si el andamio es móvil, verificar el correcto accionamiento de los frenos de las ruedas antes de trabajar sobre él. Está prohibido el transporte de personas y de objetos sobre el mismo.

No se debe trabajar con estos medios cuando las condiciones meteorológicas son desfavorables.

#### Escaleras de mano

Antes de su uso, se comprobará su correcto estado. Dispondrá de zapatas antideslizantes para asegurar su asentamiento y, siempre que sea posible, se anclará en la parte superior con ganchos u otros medios de sujeción. Se colocará correctamente, de tal manera que mantenga una inclinación y que la separación distante entre la pared y el punto de apoyo sea un cuarto de la longitud total de la escalera.

Cuando se acceda a niveles superiores, sobresaldrá 1 metro la parte superior. Subir y bajar agarrando la escalera con las dos manos, siempre de cara a ella y por una sola persona. Se trabajará sobre ella de tal manera que permita alcanzar de modo equilibrado y seguro el punto de trabajo, sin pisar nunca los últimos peldaños.

Mantener la escalera limpia. Se recurrirá a protecciones adicionales, como el uso de cinturón de seguridad en trabajos a más de 3,5 metros de altura por verse comprometida la estabilidad de este medio, siendo desaconsejable su uso para alturas superiores a 5 metros.

### 3.2.5. Medidas preventivas específicas. Área de transporte

Extremar la precaución a la hora de subir y/o bajar del vehículo, comprobando que las escaleras están limpias y no bajo ninguna condición que las haga resbaladizas. Observar el pavimento para no pisar mal sobre irregularidades del terreno a la hora de subir y/o bajar. No saltar directamente desde el puesto de conducción al suelo.

Bajo ningún concepto se accederá a partes elevadas del vehículo sin ningún tipo de protección.

## 3.3. Caídas de objetos por desplome o desprendimiento

### 3.3.1. Causas principales

Por mal montaje, mal estado y/o sobrecarga de las estanterías. Inestabilidad de los objetos almacenados.

### 3.3.2. Consecuencias

La mayor o menor gravedad dependerá de las características (peso, forma, etc.) de las piezas que pueden caer y por la zona de contacto del cuerpo con el objeto. Por ello, las consecuencias pueden ser leves (golpes) o más graves debido a fracturas que pueden tener lugar.

### 3.3.3. Medidas preventivas generales

Designar zonas adecuadas y exclusivas de almacenamiento. Anclaje correcto y comprobación periódica del buen estado de las estanterías. No superar la capacidad máxima de carga de dichas estructuras. Almacenar los objetos uniformemente, de tal manera que los más pesados y/o voluminosos se coloquen en las baldas de abajo. No estará permitido trepar por ninguna instalación de almacenaje. Garantizar la estabilidad de cualquier otro tipo de apilamiento, especialmente los que tienen carácter provisional.



Si se recurre al uso de equipo de transporte-elevación de mercancía (apiladoras, carretillas, montacargas, etc.), se formará e informará a usuarios autorizados de las instrucciones del fabricante para su uso y mantenimiento, prestando especial atención a la hora de respetar las capacidades máximas de carga del equipo y de sus medios auxiliares (ganchos, cadenas, cintas, etc.). Comprobar en todo momento la estabilidad de los objetos manipulados con dichos aparatos y la inexistencia de personal bajo cargas suspendidas.

### 3.4. Caídas de objetos por manipulación

#### 3.4.1. Causas principales

Objetos que por sus características dificultan su manipulación, levantamiento y/o transporte (dificultad en el agarre por su forma, peso excesivo, superficie deslizante, etc.).

#### 3.4.2. Consecuencias

Golpes de carácter generalmente leve.

#### 3.4.3. Medidas preventivas generales

Manipular los objetos, equipos y recipientes de elevado peso o con dificultad de agarre mediante el empleo de medios auxiliares o con la ayuda de otra persona.

Inspeccionar visualmente las características de la carga y recorrido a efectuar para su posterior transporte.

Si fuese necesario, se recurrirá al uso de guantes con resistencia mecánica, según norma EN 388, para facilitar la sujeción.

#### 3.4.4. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento

Uso de calzado de seguridad con puntera de acero reforzada y suela antipunzamiento, categoría SB + P, según norma EN 345, con suela antideslizante, según norma EN ISO 12387.



### 3.5. Golpes contra objetos inmóviles

#### 3.5.1. Causas principales



Falta de espacio en el lugar de trabajo por presencia de obstáculos en las zonas de paso, por mal diseño, cajones abiertos, etc. Iluminación insuficiente.

### 3.5.2. Consecuencias

En general, son de carácter leve (golpes, magulladuras).

### 3.5.3. Medidas preventivas generales

Orden y limpieza en todas las zonas de trabajo. En ellas, deberá existir espacio suficiente para desplazarse sin correr el riesgo de golpearse con estanterías, cajones, máquinas, carros, etc.

Evitar acopios provisionales próximos a la zona de trabajo, especialmente en zonas de paso y accesos, ya que pueden obstaculizar y reducir espacio.

Mantener cerrados cajones u otros elementos abatibles de cualquier instalación.

Garantizar unas adecuadas condiciones lumínicas.

## 3.6. Golpes, pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales



### 3.6.1. Causas principales

Manejo de herramientas manuales, presencia de cristales o trozos de menaje rotos; presencia de latas, envases, botellas, etc.

### 3.6.2. Consecuencias

Rozaduras, cortes, pequeñas heridas que en general son de pronóstico leve. En casos más extremos las consecuencias pueden ser graves (hemorragias, infecciones, corte de tendones, amputaciones...).

### 3.6.3. Medidas preventivas generales

Utilizar herramientas apropiadas, de buena calidad, para cada tarea. Estarán dotadas con mangos antideslizantes. Su uso estará limitado a personal capacitado y autorizado. Se mantendrán en perfecto estado y limpias. Las herramientas de corte se mantendrán afiladas y se transportarán en soportes que enfunden la hoja completamente y/o almacenarán en lugares apropiados de tal manera que no se puedan deslizar y caer.

### 3.6.4. Medidas preventivas específicas. Área de cocina, restaurante, bar

En el caso de los cuchillos, cortar utilizando superficies destinadas para ello, siempre en dirección contraria al cuerpo y manteniendo una posición equilibrada y cómoda, alineando la mano y el brazo, manteniendo las piezas separadas del cuerpo.

Limpieza tanto del útil como de la mano para facilitar su sujeción.

No interponer ninguna parte del cuerpo ante su caída.

Si el tipo de corte requiere fuerza, habilidad o continuidad, la mano que no porta el cuchillo se protegerá con guantes anticorte.

No recoger cristales rotos o trozos de cerámica directamente con las manos.

### 3.6.5. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento

Elección de la herramienta adecuada acorde a la tarea que se vaya a desarrollar. Utilizar cada herramienta para el uso que se la haya dado. Uso de equipos de protección individual (guantes con resistencia mecánica, según norma EN 388).

## 3.7. Contacto térmico

### 3.7.1. Causas principales

Contacto con objetos (recipientes, freidoras, hornos, vajillas de hornos, etc.), fuegos, vapores, salpicaduras de líquidos (agua, aceite) y partes de instalaciones, equipos de trabajo que alcanzan altas temperaturas (conductos, planchas, cuartos de caldera, vehículos, equipos de soldadura, etc.).

### 3.7.2. Consecuencias

Escaldaduras y quemaduras de diferentes grados.

### 3.7.3. Medidas preventivas generales

Cualquier parte de la instalación y/o equipo de trabajo que alcance altas temperaturas deberá estar aislada térmicamente y señalizada convenientemente, restringiendo el acceso solamente a personal autorizado.

Utilización de equipos de protección individual (guantes con propiedades antitérmicas, según norma EN 407).

### 3.7.4. Medidas preventivas específicas.

Área de cocina, restaurante, bar

Extremar la precaución al manipular objetos y/o superficies calientes.

Cubrir las distintas partes del cuerpo expuestas. Utilizar delantales, guantes o manoplas de protección térmica u otros medios para facilitar su manejo. Cocinar mediante empleo de palas u



otros utensilios con mangos largos. Limpiar los fogones, cocinas, hornos y planchas cuando estén fríos, al igual que los cambios de aceite, que se harán en las mismas condiciones.

Se retirará la vajilla del tren de lavado tras un tiempo prudencial.

Orientar los mangos de las sartenes hacia el interior de los fogones para evitar que vuelquen y no llenar los recipientes hasta arriba.

### **3.7.5. Medidas preventivas específicas. Área de lavandería**

Cuando se trabaje con la calandra, se seguirán las instrucciones de uso y/o mantenimiento del fabricante por parte de personal formado y autorizado. No anular ni burlar sus protecciones. Extremar la precaución a la hora de planchar.

### **3.7.6. Medidas preventivas específicas. Área de transporte**

Cualquier comprobación y/o intervención sobre la mecánica del vehículo (radiadores, frenos, tubo de escape...) se hará después de que se haya enfriado.

### **3.7.7. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento**

Utilizar ropas adecuadas que protejan al trabajador durante operaciones de soldadura, según norma EN 470-1 (camisa de manga larga, con cuello cerrado, bolsillos cerrados, cabeza cubierta y pantalones sin dobladillo); manoplas, según norma EN 12477, y polainas y mandil de cuero.

## **3.8. Contactos eléctricos**

### **3.8.1. Causas principales**

Fallo o manipulación inadecuada de equipos e instalación eléctrica. Trabajos en presencia de mucha humedad. Operaciones de soldadura.

### **3.8.2. Consecuencias**

Electrocuciones que pueden causar quemaduras, lesiones graves e incluso ser mortales.

### **3.8.3. Medidas preventivas generales**

Comprobación e inspección periódica de las instalaciones eléctricas según la legislación vigente.

Las reparaciones y mantenimiento de cualquier instalación y equipos de trabajo las llevarán a cabo personal especializado y autorizado por la empresa.

Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico se debe revisar la correcta conexión de la puesta a tierra, salvo que se trate de máquinas de doble aislamiento.

Las máquinas portátiles se conectarán a un cuadro eléctrico que comprenda como mínimo un interruptor diferencial de corte de alta sensibilidad y dispositivos de protección contra sobretensiones.

Cumplir con las recomendaciones indicadas en los manuales de instrucciones de los equipos.

Conservar los equipos de trabajo en perfecto estado de uso y conservación. Evitar que los cables eléctricos atraviesen zonas de paso. Desconectar el cable de alimentación de cualquier equipo eléctrico después de su uso. No tirar de los cables para desenchufar, sino de la clavija.

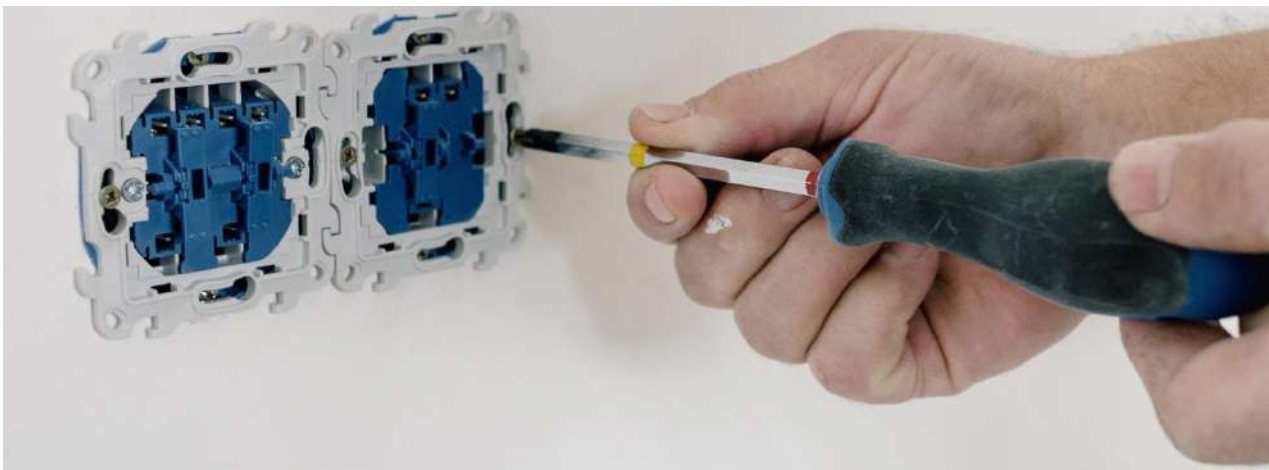
No enchufar, desenchufar o manipular equipos eléctricos con las manos húmedas.

Comprobar que las aberturas de ventilación de las máquinas se encuentran despejadas.

Evitar el uso de ladrones.

No utilizar equipos de trabajo que hayan sufrido un fuerte golpe, se calienten anormalmente, huelan a quemado, emanen humo, salten chispas o se hayan visto afectados por humedad o productos químicos.

Todos los equipos eléctricos y partes de las instalaciones con este riesgo deben señalizarse correctamente.



#### 3.8.4. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento

Las intervenciones en cualquier instalación eléctrica serán básicamente operaciones elementales, tomando siempre como primera medida el corte de corriente eléctrica. Se deberá estar capacitado para ello y autorizado por parte de la empresa.

Para cambiar un fusible, se reemplazará por otro de la misma intensidad nominal, colocando la tapa protectora antes de volver a poner en servicio la instalación. Si el problema persiste, llamar a un especialista.

Señalar y/o avisar al resto del personal de este tipo de intervenciones.

Las reparaciones que se efectúen en equipos de trabajo se llevarán a cabo siguiendo las instrucciones del fabricante.

En caso de que el trabajo se efectúe en una zona muy conductora (húmeda o mojada), se deberá utilizar un transformador de seguridad que reduzca la tensión a 24 voltios o un transformador de separación de circuitos, colocándose estos últimos fuera del recinto en cuestión.

Las lámparas portátiles estarán conectadas a una tensión de 24 voltios, sobre todo cuando se trabaje en recintos con humedad.

### 3.9. Soldadura

Comprobación periódica del correcto aislamiento de todo el circuito, prestando especial atención al estado de los cables, al correcto estado de aislamiento de todos los puntos de empalme, a la conexión correcta del cable de masa y al correcto estado y aislamiento de los portaelectrodos.

Se evitarán conexiones intermedias que no garanticen la continuidad del circuito de tierra.

#### 3.9.1. Medidas preventivas específicas. Área de transporte

Cortar el suministro eléctrico ante cualquier avería del vehículo.

### 3.10. Proyección de fragmentos o partículas y/o salpicaduras

#### 3.10.1. Causas principales

Uso de equipos de trabajo. Salpicaduras de líquidos. Operaciones de soldadura. Presencia de aire comprimido para funcionamiento de máquinas neumáticas.

#### 3.10.2. Consecuencias

Las consecuencias pueden ser desde lesiones leves (pequeños golpes, rasguños, irritaciones...) hasta graves (pérdida de visión) en el caso de partículas, y dependerán de la velocidad de proyección y tipo de partícula.

#### 3.10.3. Medidas preventivas generales

Todo equipo de trabajo estará dotado de protecciones frente a proyecciones de partículas. No anular ni burlar dichas protecciones.

#### 3.10.4. Medidas preventivas específicas. Área de cocina, restaurante, bar

Para reducir el riesgo de salpicaduras mientras se cocine, no llenaremos los recipientes hasta arriba y se recurrirá al uso de tapaderas.

Comprobaremos el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos, y se evitará que estos tengan hielo pegado.

Las zonas de trabajo serán lo suficientemente amplias para trabajar con holgura y se mantendrán en todo momento ordenadas.



### **3.10.5. Medidas preventivas específicas. Área de lavandería y limpieza**

Extremar la precaución a la hora de dosificar y/o trasvasar productos químicos empleados para la limpieza textil y de las instalaciones.

Se recurrirá al uso de gafas de seguridad cuando sea necesario, según norma EN 166.

### **3.10.6. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento**

Se recurrirá al uso de gafas y/o pantalla facial de seguridad, según norma EN 166.

Cuando se recurra al uso de máquinas portátiles neumáticas, deberán estar unidas a las mangueras de aire que contengan dispositivos de seguridad (resortes, pinzas...) para impedir su desacople. Antes de su uso, verificar el correcto acoplamiento. Cerrar siempre la llave del aire antes de desacoplar la manguera o abrir cualquier parte de la máquina, comprobando la ausencia de presión.

Durante operaciones de soldadura se recurrirá al uso de gafas o pantalla facial contra proyecciones de metal fundido y con filtros para soldadura, según normas EN 175 y EN 169.

## **3.11. Riesgos de cortes, golpes y atrapamiento por contacto con elementos móviles de las máquinas**

### **3.11.1. Causas principales**

Acceso a las partes móviles de los diferentes equipos de trabajo utilizados por falta de elementos de protección (resguardos), por una incorrecta utilización o por un mal estado derivado de falta de mantenimiento.

### **3.11.2. Consecuencias**

Golpes, pequeños rasguños; en casos graves, cortes profundos, amputaciones de miembros.

### **3.11.3. Medidas preventivas generales**

No anular ni burlar los elementos de protección que posea la maquinaria.

Cualquier intervención sobre la máquina (limpieza, retirada de atascos, reparaciones, mantenimiento...) se llevará a cabo con esta parada, comprobando la inexistencia de energías residuales y adoptando mecanismos de consignación adecuados a cada caso.

Mantener y respetar las distancias adecuadas entre máquinas. Los elementos o partes desplazables de las máquinas no deben invadir nunca las zonas de paso.

Antes de su funcionamiento, se comprobará el accionamiento de los frenos de las ruedas en aquellas máquinas móviles o el correcto asentamiento sobre la superficie de trabajo en las fijas.

Señalar en el suelo las zonas que pueden ser invadidas por elementos o partes desplazables de la máquina.

Cumplir las normas de seguridad indicadas en las instrucciones del fabricante. Especial atención en llevar periódicamente un mantenimiento preventivo de todos los equipos de trabajo.

Toda maquinaria ha de disponer del marcado CE, del documento que acredite el grado de conformidad y del manual de instrucciones. Todos los equipos de trabajo que dispongan de elementos móviles deben cumplir con los requisitos de seguridad que se indican en el Real Decreto 1215/1997.

No utilizar nunca maquinaria averiada. Avisar de cualquier anomalía al superior inmediato.

El trabajador no llevará ningún tipo de ornamento susceptible de enganche con cualquier parte de la máquina (collares, anillos, relojes, pulseras, etc.).

Todos los trabajadores que utilicen dichas máquinas estarán capacitados y formados adecuadamente para su uso.

#### **3.11.4. Medidas preventivas específicas. Área de cocina, restaurante, bar**

##### **✓ Picadora de carne**

El riesgo principal es el corte y amputación de los dedos por atrapamiento en el tornillo de aprovisionamiento al usar la mano para introducir o empujar la carne depositada en la tolva.

Para evitar estos riesgos, se usará un empujador mecánico para introducir o empujar la carne.

##### **✓ Lonchadora**

El riesgo principal es el corte de los dedos.

Nunca eliminar el brazo empujador ni el resguardo fijo que protege el disco.

Mantener limpios y libres de obstáculos los alrededores de la máquina.

Durante las operaciones de limpieza, la máquina deberá permanecer desconectada de la corriente eléctrica.

##### **✓ Sierras**

Su función es la de cortar piezas cárnicas que contengan huesos o cartílagos, así como carne congelada.

El principal riesgo de este tipo de maquinaria es el de corte en los operarios debido a la gran velocidad de los elementos cortantes.

Todo el recorrido de la cinta deberá permanecer completamente protegido por un guía-cintas, dejando solamente al descubierto el fragmento de cinta necesario para efectuar el corte.

Comprobar que la cinta es la adecuada para el producto a cortar, que está perfectamente alineada y gira en sentido contrario a las agujas del reloj.

Acercar lentamente la pieza a cortar, ejerciendo una suave presión contra la cinta con ayuda del empujador.

Tras su utilización, se procederá a la limpieza de la cinta y de las ranuras de las poleas.

##### **✓ Envasadoras**

La mayoría de las envasadoras usadas son al vacío.

Los riesgos más importantes de este tipo de maquinaria son los golpes o atrapamientos con la tapa.

Se verificará periódicamente el correcto funcionamiento del dispositivo de seguridad integrado en la tapa superior de la máquina que evite la caída intempestiva de esta cuando permanezca abierta.

### 3.11.5. Medidas preventivas específicas. Área de lavandería y limpieza

#### ✓ Calandra

Los riesgos más importantes de esta máquina son los atrapamientos.

Nunca utilizar esta máquina sin la instalación y el correcto funcionamiento de la barrera de seguridad integrada para la protección de las manos.

#### ✓ Lavadora y secadora

No abrir la puerta mientras el tambor esté girando.

#### ✓ Barredora

Los riesgos más importantes de esta máquina son atropellos y/o atrapamientos con partes móviles de la máquina.

Cualquier desplazamiento de la máquina se hará con una velocidad adecuada con la inexistencia de personas alrededor de ella, utilizando los dispositivos luminosos y acústicos, y con total dominio del campo visual. No subir ni bajar en marcha, circulando con los brazos de los cepillos en posición elevada.



### 3.11.6. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento

#### ✓ Máquinas portátiles eléctricas

Los riesgos más importantes de estas máquinas son los cortes y/o atrapamientos.

Para evitar la rotura de elementos cortantes como discos, brocas, etc., dichos elementos serán acordes a la función de la tarea a ejecutar y nunca se forzará al límite la capacidad de la máquina.

#### ✓ Desbrozadora

Comprobación de la desbrozadora antes de su uso, de todos los dispositivos de seguridad (comprobar el bloqueo del acelerador para evitar aceleraciones involuntarias, protector del cabezal de corte), del nivel de combustible y aceite, y del estado de las cuchillas.



Nunca se manipulará el cabezal de corte con la máquina en marcha.

La máquina se deberá adaptar correctamente al trabajador, ajustando correctamente las correas de sujeción de tal manera que el cabezal de corte quede suspendido delante del operario.

El trabajador deberá mantener las piernas separadas, agarrando firmemente la máquina con las dos manos.

Durante su uso se comprobará que no existen personas en los alrededores. En terrenos que presenten cierta pendiente se trabajará siempre siguiendo las curvas de nivel.

Nunca se trabajará manejando la máquina por encima de los hombros.

Si la máquina se atasca, pare y límpiela.

### ✓ **Motosierras**

Comprobación de la desbrozadora antes de su uso, de todos los dispositivos de seguridad.

Para evitar el retroceso, sujetar la máquina con ambas manos firmemente.

Durante su uso se comprobará que no existen personas ni objetos que se interpongan en los alrededores.



Para evitar tirones con la motosierra, emplear las grapas integradas en esta.

Para evitar cortes por caída de la máquina, llevar el sistema de regulación siempre a punto, de tal modo que cuando la motosierra se halle al ralenti, la cadena siempre se halle parada.

Uso de equipos de protección (vestuario y guantes protectores) contra sierras de cadena, según norma EN 381.

### **3.11.7. Medidas preventivas específicas. Área de transporte**

Accionar el freno de estacionamiento y calzar el vehículo si fuese necesario para llevar a cabo cualquier operación de avería y/o mantenimiento.

## **3.12. Riesgo de incendio y explosión**

### **3.12.1. Causas principales**

Manipulación incorrecta de sustancias inflamables. Presencia de este tipo de productos cerca de focos de calor y cuadros eléctricos. Sobrecargas de corrientes. Mal funcionamiento de elementos de seguridad de las máquinas e instalaciones a presión (válvulas, termostatos, manómetros, respiraderos, etc.). Fugas en instalaciones de gas. Malas costumbres a la hora de repostar vehículos (fumar, hablar con el móvil).

### **3.12.2. Consecuencias**

Incendio y explosión que pueden provocar lesiones leves, graves e incluso mortales, por no hablar de pérdidas materiales.

### **3.12.3. Medidas preventivas generales**

Mantenimiento periódico por personal especializado de las instalaciones eléctricas, de gas, aire comprimido, etc., según normativa aplicable, y de cualquier equipo de trabajo conforme a instrucciones de cada fabricante.

Orden y limpieza. Eliminar los restos de grasas, etc.

Evitar la acumulación de sustancias combustibles e inflamables en lugares no apropiados.

Garantizar una adecuada ventilación en los lugares de trabajo.

La empresa deberá tener elaborado e implantado un plan de emergencia o de autoprotección en el que se definan recursos humanos, materiales y protocolos de actuación a seguir en función del tipo de emergencia que tenga lugar.

### **3.12.4. Medidas preventivas específicas. Área de cocina, restaurante, bar**

Mantener en todo momento, vigilada y controlada, cualquier fuente de calor, especialmente fuegos abiertos y hornos.

### **3.12.5. Medidas preventivas específicas. Área de lavandería**

Retirar lo antes posible la ropa de la secadora una vez finalizado el proceso, ya que puede acumular electricidad estática.

### **3.12.6. Medidas preventivas específicas. Área de transporte**

Los vehículos deberán disponer de extintores, en número y tipo, de acuerdo con sus características.

Las operaciones de repostaje se llevarán a cabo con el motor desconectado, luces apagadas, llaves en mano, sin fumar y sin recurrir al uso del teléfono móvil.

### 3.12.7. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento

Se prohíben operaciones de soldadura y de corte en locales donde se utilicen para almacenar materiales inflamables o combustibles.

No se permite soldar en el interior de contenedores, depósitos o barriles sin haber sido limpiados previamente.

Mantener la ropa de trabajo limpia, en la medida de lo posible.

Si se trabaja con soldadura oxiacetilénica, hay que asegurarse de que las botellas tanto de acetileno como de oxígeno, están fijadas sobre un carro o atadas con cadenas a la pared.

Cerrar correctamente las llaves de la botella cuando se dejen de utilizar (incluso si se ha vaciado).

No utilizar una llama para localizar escapes de gas en las canalizaciones; utilizar una mezcla jabonosa.

Verificar periódicamente que dichas canalizaciones están en perfecto estado, junto con racores y sopletes, asegurándose de que todas las conexiones están seguras. Usar las boquillas de los sopletes apropiadas y regular correctamente la presión del gas en función del trabajo a efectuar. Comprobar periódicamente el correcto funcionamiento del dispositivo de seguridad que evite el retorno de oxígeno a las canalizaciones de acetileno.



### 3.13. Accidentes de circulación (atropellos, golpes, choques contra vehículos)

#### 3.13.1. Causas principales

Incumplimiento de las normas de circulación. Despiste, distracción. Causas ajenas al conductor.

Averías mecánicas. Condiciones meteorológicas adversas, estado de la calzada, etc.

### **3.13.2. Consecuencias**

Desde leves hasta graves, o en casos extremos, incluso mortales.

### **3.13.3. Medidas preventivas generales**

Mantenimiento del vehículo. Cumplimiento estricto del código de circulación, formación continuada en seguridad vial.

Prohibido el consumo de alcohol y/o drogas. Evitar el consumo de medicamentos que afectan al sistema nervioso y producen somnolencia.

Utilizar siempre el cinturón de seguridad.

Extremar la precaución con condiciones meteorológicas adversas.

En caso de avería, utilizar los dispositivos de señalización de emergencia: luces de emergencias, triángulo y chaleco reflectante.

Utilizar los parasoles y las gafas de sol, y regular adecuadamente el espejo retrovisor interior para evitar, en la medida de lo posible, deslumbramientos.

### **3.13.4. Medidas preventivas específicas. Área de transporte**

Utilizar los vehículos únicamente para el fin establecido. Sus características deben ser las adecuadas en función del uso y lugar de utilización.

La carga en los vehículos estará uniformemente repartida y bien sujeta.

Los vehículos situados en pendientes mantendrán los frenos puestos y las ruedas aseguradas con calzos.

Se evitarán cambios bruscos de dirección o virajes con poco radio.

Establecer pautas de descanso idóneas, realizando los descansos necesarios durante la conducción.

Establecer rutas de viaje seguras.

Respetar la señalización y las normas internas de cualquier instalación a la que se accede, tanto a pie como conduciendo.

## 4. Higiene industrial. Riesgos Laborales

Se trata de identificar factores de riesgo presentes en nuestro ambiente laboral que pueden llegar a influir negativamente en la salud del trabajador y que se manifiestan como enfermedad a corto, medio o largo plazo.

### 4.1. Derivados a la exposición a agentes químicos. Exposición a sustancias cáusticas y/o corrosivas.

#### 4.1.1. Causas principales

Por contacto directo con productos de limpieza, desinfección, productos fitosanitarios, etc., ya sea por vía inhalatoria, dérmica o por ingestión. Inhalación de humos de soldadura.

#### 4.1.2. Consecuencias

Los efectos pueden ser desde leves hasta graves. Irritaciones de la piel, ojos, vías respiratorias, quemaduras en la piel y en los ojos.

La inhalación de vapores fuertemente irritantes puede dar lugar a edemas pulmonares.

#### 4.1.3. Medidas preventivas generales

Antes de la utilización de cualquier producto químico se leerá detenidamente su etiqueta y/o ficha de seguridad, atendiendo a las recomendaciones de seguridad que en esta se indiquen.

Es obligatorio utilizar los equipos de protección individual (guantes de protección frente a riesgos químicos, según norma EN 374; gafas oculares o pantallas faciales contra salpicaduras de líquidos, según norma EN 166, y si fuese necesario, mascarillas autofiltrantes adecuadas en función de los gases y/o vapores que se generen, según normas EN 140/141 y EN 371/372), y evitar partes del cuerpo descubiertas. Asegurarse de que haya ventilación suficiente en el lugar donde se manipulen dichos productos. No mezclar productos incompatibles.

Sustitución, a ser posible, de los productos peligrosos por otros que lo sean en menor medida.

Comprobar que los envases de los productos están en buen estado a fin de detectar posibles escapes.

Mantener los productos en sus envases originales. Si se realizan operaciones de trasvase, serán pequeñas cantidades, mediante empleo de embudos, dosificadores u otros medios similares para evitar vertidos accidentales o salpicaduras, etiquetando correctamente el nuevo envase.

Extremar las medidas higiénicas. Formación específica a los trabajadores según la información contenida en las etiquetas y fichas de seguridad de dichos productos.

***Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.***

#### 4.1.4. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento

Comprobar el buen mantenimiento de las mochilas de fumigación y de los equipos para la aplicación de productos fitosanitarios (comprobar si hay conexiones flojas, válvulas que gotean, boquillas, estado de los correajes, etc., y reemplazarlas si fuese necesario). No desatascar las boquillas soplando.

Los productos fitosanitarios empleados pueden clasificarse en fungicidas, acáricidas, insecticidas, herbicidas, etc., cada uno de ellos con distinto grado de toxicidad. Por ello es importante formar e informar al trabajador de las fichas de seguridad de cada producto.

Todo trabajador que manipule este tipo de productos estará en posesión del carnet de manipulador de productos fitosanitarios.

Antes del uso de productos fitosanitarios, procederemos a leer la etiqueta y la ficha de datos de seguridad del producto (FDS) y a protegernos mediante el uso de equipos de protección individual, protección respiratoria según producto (ver FDS), protección ocular contra salpicaduras de líquidos según norma EN 166 y guantes de protección frente a riesgos químicos según norma EN 374. No llevar partes del cuerpo descubiertas.



- Extremar la precaución a la hora de llenar el depósito y en un lugar bien ventilado. En caso de derrame, seguir lo marcado en la ficha de seguridad.
- Los caldos se preparan siguiendo las dosis indicadas por el fabricante.
- Nunca se reutilizarán los envases que han contenido productos fitosanitarios y siempre se mantendrán visible y legible su etiqueta de seguridad.
- Asegurarse que durante su manipulación no existen personas ni animales en los alrededores.
- No realizar estos trabajos con viento.
- No comer ni beber durante su aplicación.
- En épocas de calor, realizar estas operaciones a primera hora de la jornada, ya que las altas temperaturas pueden favorecer la evaporación y, por lo tanto, la concentración del producto.

- Se extremará la higiene personal. Cuando se realice alguna parada se limpiará la cara y las manos, y cuando finalicen los trabajos, se duchará.
- Se lavará la ropa de trabajo, aparte de la ropa personal.

## 4.2. Derivados a la exposición a agentes físicos. Ruido

### 4.2.1. Causas principales

Exposición a fuentes de ruido procedentes de equipos de trabajo, instalaciones.

### 4.2.2. Consecuencias

Niveles de ruido no adecuados provocan situaciones de falta de confort acústico, pudiendo favorecer situaciones de estrés, nerviosismo, falta de concentración, pérdida auditiva, etc.

La exposición prolongada a niveles de ruido elevados puede dañar al aparato auditivo, dando lugar a pérdida de audición.

### 4.2.3. Medidas preventivas generales

Si se sospecha que puede haber exposición, se comprobará el nivel de ruido al que se encuentran expuestos los trabajadores en su jornada laboral, producido por ciertas instalaciones y/o equipos de trabajo cuando se encuentran en funcionamiento conforme al Real Decreto 286/2006.

Aislar las fuentes de ruido, instalar revestimientos absorbentes de ruido en paredes y techos.

Establecer un correcto mantenimiento de los equipos de trabajo y de las instalaciones.

Controlar la exposición de los trabajadores a niveles altos de ruido mediante medidas organizativas como rotaciones a otros puestos de trabajo.

Uso recomendado de protectores auditivos (en niveles sonoros superiores a 80 dBA y obligatorio en niveles superiores a 85 dBA, según norma EN 352).

Efectuar evaluaciones periódicas (mediciones cuantitativas de ruido).

Señalización de las zonas de riesgo.

Formación e información a los trabajadores expuestos al riesgo y de las medidas de actuación para su eliminación o reducción a su exposición.

***Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.***

## 4.3. Exposición a radiaciones no ionizantes

### 4.3.1. Causas principales

Exposición a radiaciones no ionizantes durante operaciones de soldadura.

### 4.3.2. Consecuencias

Dependerá del tipo de radiación, duración de la exposición, parte del cuerpo irradiada, etc., pudiéndose distinguir daños térmicos (quemaduras en la piel, lesiones en el ojo) de los no térmicos (dolores de cabeza, alteraciones del sistema nervioso, alteraciones de la sangre y aparato cardiorrespiratorio, alteraciones hormonales, etc.).

#### **4.3.3. Medidas preventivas específicas. Área de mantenimiento**

Apantallar y aislar los equipos que produzcan radiaciones.

Garantizar la ventilación del lugar de trabajo, recurriendo a extracción localizada cuando sea necesario.

Utilizar ropas adecuadas que protejan al trabajador durante operaciones de soldadura según norma EN 470-1 (camisa de manga larga con cuello cerrado, bolsillos cerrados, cabeza cubierta, pantalones sin dobladillo), manoplas, según norma EN 12477, polainas y mandil de cuero.

Durante operaciones de soldadura se recurrirá al uso de gafas o pantalla facial contra proyecciones de metal fundido y con filtros para soldadura, según normas EN 175 y EN 169.

Señalización de las zonas de riesgo.

### **4.4. Ambiente térmico**

#### **4.4.1. Causas principales**

Condiciones ambientales de temperatura y humedad desfavorables: ambientes muy calurosos originados por calor emitido por hornos, fuegos, centros de planchado, calor radiante emitido durante operaciones de soldadura, o bien ambientes muy fríos al acceder a cámaras frigoríficas y/o de congelación.

#### **4.4.2. Consecuencias**

Ambientes muy húmedos junto con elevadas o bajas temperaturas provocaran situaciones de malestar térmico o incluso de estrés térmico en casos extremos.

El contraste de temperaturas (exterior-interior) puede dar lugar a enfriamientos, catarros, faringitis. En casos extremos y por exposiciones a elevadas temperaturas, puede producirse un “golpe de calor”.

#### **4.4.3. Medidas preventivas generales**

Acondicionamiento de los locales de trabajo para conseguir unos niveles adecuados de temperatura y humedad, asegurando así una adecuada ventilación mediante sistemas de extracción y renovación del aire, de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 486/1997, sobre lugares de trabajo.

Utilizar ropa de trabajo adecuada. La ropa de trabajo deberá ser de tejido fácilmente transpirable, algodón y holgada.

En caso de no poder reducir la temperatura ambiente, es conveniente establecer periodos de descanso durante la jornada laboral o bien la rotación de puestos de trabajo.



Es necesario reponer la pérdida de agua mediante la ingestión frecuente de líquidos no alcohólicos (agua o refrescos).

#### 4.4.4. Medidas preventivas específicas. Área de cocina, restaurante, bar

Usar prendas isotérmicas conforme a la norma EN 342 al entrar en las cámaras frigoríficas, aunque sea por breves periodos de tiempo.

Se recomienda trabajar en equipo y rotando al personal.

Las puertas de las cámaras se podrán abrir por ambos lados. Estarán dotadas de señal luminosa de presencia y de un hacha. Dispondrán de detectores de escape de gas y de un equipo de protección respiratorio adecuado (en ese caso, el trabajador debe estar perfectamente instruido en la actuación en caso de emergencia por fuga o escape de gas).

Evitar la acumulación de agua en el suelo de las cámaras. Mantener limpios los desagües. Prestar especial atención a la entrada de la cámara, ya que, debido a la diferencia de temperatura, es donde se suele producir hielo.

Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.



#### 4.4.5. Medidas preventivas específicas. Área de lavandería

Dichas estancias dispondrán de un sistema de climatización adecuado para garantizar condiciones óptimas.

Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

## **4.5. Exposición a sustancias de origen biológico**

### **4.5.1. Causas principales**

Manipulación y almacenamiento de productos alimenticios en mal estado, basura. Manipulación de ropa sucia. Exposición a hongos y bacterias, principalmente provenientes de los sistemas de climatización y ventilación.

### **4.5.2. Consecuencias**

Patologías de origen bacteriano, fúngico o parasitario.

### **4.5.3. Medidas preventivas generales**

Se establecerán programas de limpieza y desinfección periódicamente.

Se garantizará en todo momento una buena ventilación en cada estancia, bien natural o forzada, al igual que las condiciones termo-higrométricas, en función de la actividad que se realice.

Proceder al mantenimiento y limpieza periódicos de los sistemas de ventilación y climatización presentes en las instalaciones.

Los productos alimenticios deberán estar convenientemente envasados y almacenados.

No se utilizarán recipientes que no hayan contenido productos alimenticios. No colocar los productos alimenticios directamente en el suelo.

Retirar los alimentos caducados (según normas del fabricante). Formación continua y periódica sobre la manipulación de alimentos. Obligatoriedad de disponer del carné de manipulador de alimentos.

Extremar la limpieza de los lugares donde se almacenen los productos alimenticios. Extremar la higiene personal (las manos se lavarán con agua a presión y caliente, con jabón bactericida, usando cepillo para las uñas y se secarán con toallas desechables).

Realizar la operación de higiene personal siempre al comienzo del trabajo, después de las pausas, antes de manipular alimentos cocinados, después de utilizar el pañuelo, después de ir al WC, etc.

Cubrir heridas, llevar ropa adecuada, etc.

No fumar, estornudar o toser sobre los alimentos.

En caso de presentar catarro o riesgo por posible contaminación de los productos, se utilizarán mascarillas autofiltrantes.

Uso obligatorio de los equipos de protección individual (guantes de protección contra microorganismos, conforme a la norma EN-374, cofias).

Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

## 5. Ergonomía y psicología. Riesgos laborales

Se trata de identificar factores de riesgo que pueden llegar a influir negativamente en la salud del trabajador y que se manifiestan como fatigas, tanto físicas como mentales, y otros accidentes de trabajo no traumáticos que generan una insatisfacción laboral.

### 5.1. Derivados de la carga física de trabajo

#### 5.1.1. Causas principales

Manipulación de cargas (mobiliario, carros/cubos de limpieza, menaje, carros, sacos de ropa sucia, sábanas, etc.).

Realización de movimientos repetitivos: al usar de forma constante los miembros superiores en las operaciones de trabajo.

Adopción de posturas inadecuadas de trabajo: especialmente en el desarrollo de tareas de las camareras de piso (al arreglar camas, limpieza de habitación), reposición de cámaras.

Trabajos estáticos, bipedestación: en tareas de planchado, cocina, etc.

#### 5.1.2. Consecuencias

- ✓ **Trastornos músculo-esqueléticos.**
- ✓ **Manipulación de cargas:** fatiga, lumbalgias, alteraciones musculares, lesiones en los miembros superiores e inferiores.
- ✓ **Posturas forzadas de trabajo:** molestias musculares, tendinosas o articulares en forma de dolor e impedimento. En general, las molestias aparecen principalmente en la zona de cuello, hombros y brazos cuando se realizan estiramientos o flexiones forzadas, o también en la zona dorsolumbar.
- ✓ **Movimientos repetitivos:** lesiones localizadas en los tendones, los músculos, las articulaciones y los nervios que se localizan en el hombro, el antebrazo, la muñeca, la mano, la zona lumbar y los miembros inferiores. Dichas lesiones se manifiestan en forma de tendinitis, peritendinitis, tenosinovitis, mialgias y atrapamientos de nervios distales, siendo el dolor y el impedimento los síntomas más característicos.

#### 5.1.3. Medidas preventivas generales

Diseñar adecuadamente los puestos de trabajo y las tareas y actividades a desarrollar en los mismos para que se puedan llevar a cabo de manera fácil y cómoda. Las estancias dispondrán de espacio suficiente y estarán dotadas de elementos de trabajo necesarios para controlar y adaptar la altura de los planos de trabajo, las zonas de alcance y la postura a adoptar para la ejecución de las distintas tareas, evitando así la adopción de malas posturas y manipulación de cargas.

Mantener dichas estancias limpias y ordenadas para garantizar en todo momento las dimensiones útiles de estas.

Se deberán utilizar equipos de trabajo, maquinaria y herramientas afines a la tarea a realizar.

Siempre que sea posible, emplear medios mecánicos para manipular cargas. Estos se encontrarán en perfecto estado de utilización. Llevar a cabo un mantenimiento periódico de estos medios.

*Cuando se utilicen equipos de protección individual, se adaptarán a las características anatómicas del trabajador, evitando molestias y entorpecimiento para el desarrollo de su tarea.*

Si la carga es muy pesada y/o voluminosa y no puede usar medios mecánicos, pedir ayuda a un compañero.

### **Para manejar manualmente cargas, siga los siguientes pasos:**

- ✓ Apoyar firmemente los pies.
- ✓ Separar los pies a una distancia similar a la que hay entre los hombros, adelantando ligeramente un pie sobre el otro.
- ✓ Ponerse en cuclillas, lo más próximo a la carga, doblando las rodillas.
- ✓ SIEMPRE mantener la espalda recta y la cabeza levantada. Es la clave para evitar lesiones.
- ✓ Levantar la carga gradualmente, sin movimientos bruscos, enderezando las piernas y con la espalda recta; que sean los músculos de las piernas los que levanten la carga.
- ✓ Si no se puede recoger la carga de esta manera y lo que se debe coger pesa poco, inclínese levantando la pierna opuesta al brazo que recoge la carga.
- ✓ El transporte de la carga se realizará lo más pegada al cuerpo. Si el peso de la carga es considerable, se deberá caminar con las rodillas flexionadas.
- ✓ A la hora de levantar los pesos, se hará como máximo hasta la altura del pecho, con los codos flexionados para asegurar que la carga esté lo más pegada al cuerpo. Para niveles superiores recurriremos a medios auxiliares para facilitar el alcance.

En general son posturas confortables: posición de las manos en línea con los antebrazos, sin desviaciones ni giros de muñeca, mantenimiento de la espalda y cuello rectos y alineados, evitar giros y torsiones de cintura y tronco.

Evitar las tareas que impliquen movimientos repetitivos, procurando que los ciclos de trabajo no sean inferiores a 30 segundos.

Factores organizativos: establecer las pausas necesarias. Combinar diferentes actividades para favorecer la utilización de diferentes grupos musculares. Si se está mucho tiempo de pie, dar pequeños pasos en el puesto de trabajo y disponer de reposapiés para alternar constantemente de postura.

Se recomienda hacer ejercicios de calentamiento y estiramientos para fortalecer la espalda

Formación e información específica sobre técnicas seguras, manipulación de cargas y ergonomía postural.

***Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.***

#### **5.1.4. Medidas preventivas específicas. Área de lavandería**

A la hora de planchar, asegurarse que la altura de la tabla es correcta, de modo que esta se sitúe de tal manera que el brazo con el antebrazo forme un ángulo recto, manteniendo la espalda recta. Colocar un reposapiés en el suelo que permita apoyar alternativamente los pies, adoptando posturas antagónicas. Se ofrecerán sillas adecuadas regulables en altura para los trabajadores que opten por llevar a cabo dicha tarea en postura semisentada.



Se recomienda realizar las tareas de plegado de ropa o manejo de la calandra de la misma manera, adoptando una postura semisentada.

Tanto las tareas de planchado como de plegado no se realizarán durante largos periodos de tiempo, rotando a otras actividades o realizando pausas y/o descansos oportunos.

Las lavadoras dispondrán de dispensadores automáticos de detergente y suavizante para evitar manipular envases de dichos productos.

Organizar bien el espacio de trabajo de modo que la zona de lavado y secado se encuentre lo más próxima posible a la zona de planchado y plegado, evitando así desplazamientos.

En estancias reducidas recurriremos a mesas portátiles, tanto de planchado como de plegado (a ser posible con ruedas), para retirarlas fácil y cómodamente y ganar así espacio para el desarrollo de otras tareas.

Los casilleros donde se almacena la ropa limpia no serán ni muy bajos ni muy elevados, y recomendamos un rango comprendido entre 50 y 115 cm de altura (incluso puede ser recomendable que sean extraíbles), evitando adoptar posturas forzadas, sobre todo de extremidades superiores, recurriendo a banzos o escaleras manuales cuando sea necesario.

Dotar de carros adecuados y en número suficiente para facilitar el transporte de la ropa.

Estos carros estarán diseñados de tal manera que permitan ser empujados de forma cómoda y con total visión del camino. Para cargas muy pesadas, pueden disponer de dispositivos de elevación. Inspeccionar periódicamente su correcto estado, especialmente las ruedas.

A la hora de cargar y/o descargar estos carros, se evitará una flexión del tronco, limitando la profundidad de los sacos.

Formación e información para estos trabajadores sobre técnicas posturales a la hora de realizar la carga/descarga de lavadoras y secadoras, técnicas de manipulación manual de cargas, ejercicios de estiramiento y calentamiento, entrenamiento para el uso de sillas en tareas de planchado, plegado y/o uso de calandra.

Fomentar el trabajo en equipo.

***Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural.***

#### **5.1.5. Medidas preventivas específicas. Área de cocina, restaurante, bar**

Evitar la bipedestación durante largos periodos de tiempo, mecanizando tareas como pelar, cortar, licuar, etc., y si no es posible, recurriendo al uso de banquetas y adoptando una postura semisentada.

El acceso a los elementos almacenados debe resultar cómodo y fácil, evitando posturas forzadas de brazos, tronco y/o cuello. Para ello se colocará en los estantes centrales lo usado con más frecuencia y lo más pesado y voluminoso. Disponer de banzos y escaleras manuales para facilitar el alcance cuando sea necesario. Y si por lo contrario, hay que agacharse para buscar un objeto en un estante o armario, colocado a ras del suelo, nos colocaremos de cuclillas frente al armario, manteniendo los pies separados para mejorar la estabilidad, apoyando una de las manos sobre la encimera o el propio armario.

Cuando los fregaderos sean muy profundos, se los



dotará de un acople, reduciendo así la flexión de la espalda y el cuello.

A la hora de fregar los platos, mantendremos la espalda recta y los codos formarán un ángulo de 90° con respecto a este. Al pasar los platos de un seno a otro lo haremos con los brazos, sin mover la cintura.

Las cargas pesadas, como ollas, cubos de basura, etc., se transportarán mediante el empleo de carros.

Estos carros estarán diseñados de tal manera que permitan ser empujados de forma cómoda y con total visión del camino.

Inspeccionar periódicamente su correcto estado, especialmente las ruedas.

Los camareros, a la hora de servir, no sobrecargarán sus bandejas.

Formación e información para estos trabajadores sobre técnicas posturales a la hora de realizar fuerza (empujes y arrastre de carros, mover mobiliario, etc.), técnicas de manipulación manual de cargas, ejercicios de estiramiento y calentamiento, entrenamiento para adoptar posturas y movimientos en el desempeño de sus tareas.

Fomentar trabajo en equipo.

Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

#### **5.1.6. Medidas preventivas específicas. Área de limpieza**

Recurrir al uso de bancos y/o escaleras adecuadas para llevar a cabo la limpieza de lugares elevados, evitando la adopción de posturas forzadas. Mantener el brazo que limpia con el codo flexionado y limpiar desde el pecho hasta la altura de los ojos.

Recurrir al uso de equipos de trabajo afines a cada tarea a realizar. Estos dispondrán de un diseño ergonómico que permita su agarre y control fácil y cómodamente. En ocasiones dispondrán de mangos largos o extensores flexibles para la limpieza de puntos más alejados o de difícil acceso, evitando así giros y flexiones de tronco.

A la hora de barrer o fregar, colocar la escoba o la fregona lo más cerca posible al cuerpo, sujetándola con las dos manos entre el pecho y la cintura, manteniendo la espalda recta y los hombros relajados, moviendo solo los brazos y evitando realizar giros con el tronco. Estos movimientos se efectuarán con los pies y flexionando las rodillas para agacharse. Utilizar escurrefregonas con mangos largos.

Siempre que sea posible, se recurrirá a máquinas en vez de herramientas manuales (por ejemplo, una barredora) para evitar o reducir el esfuerzo físico generado de coger peso, adquirir posturas forzadas o ejecutar movimientos repetitivos.

Cuando se utilice la aspiradora, se adoptará la misma postura que al barrer o fregar: se mantendrá en todo momento la espalda recta, con los hombros relajados flexionando las rodillas cuando se tenga que agachar, y siempre alineadas las muñecas con los antebrazos.

A la hora de hacer las camas, deposite la sábana sobre la cama y ponga un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina, flexionando las rodillas, y levante la esquina del colchón con la mano cuyo pie se encuentra colocado de frente, estirando las rodillas si es necesario, y con la otra mano ajuste la sábana.

También, si se prefiere, puede arrodillarse frente a cada esquina y fijar los extremos de la sábana bajo el colchón en esa postura. En este caso, se apoyará sobre la cama con los brazos para arrodillarse y levantarse.

Cuando la cama esté pegada a la pared, se separará para hacerla de forma que se pueda rodear completamente.

Estos carros estarán diseñados de tal manera que permitan ser empujados de forma cómoda y con total visión del camino. Inspeccionar periódicamente su correcto estado, especialmente las ruedas.

Formación e información para estos trabajadores sobre técnicas posturales a la hora de realizar fuerza (empujes y arrastre de carros, mover mobiliario, etc.), técnicas de manipulación manual de cargas, ejercicios de estiramiento y calentamiento, entrenamiento para adoptar posturas y movimientos en el desempeño de sus tareas (por ejemplo, hacer camas).

Fomentar el trabajo en equipo.



***Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.***

### **5.1.7. Medidas preventivas específicas. Área de transporte**

A la hora de conducir, se deberá adelantar el asiento del conductor de tal manera que se alcancen los pedales sin tener que estirar las piernas y se pueda apoyar completamente la espalda en el respaldo del asiento. Las rodillas deberán estar al nivel de las caderas o por encima de ellas.

## **5.2. Derivados del uso de pantallas de visualización de datos**

### **5.2.1. Causas principales**

Asociado a la utilización de pantallas de visualización.



Adopción de posturas inadecuadas de trabajo asociadas tanto a la forma de sentarse (falta de apoyo en la espalda, posturas con la espalda muy flexionada) como a la posición cabeza-cuello (flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla, respectivamente) y a la posición de los brazos y muñecas mientras se teclea (brazos sin apoyo, falta de sitio para apoyar las muñecas, desviación cubital de las manos al teclear).

Movilidad restringida, asociada al trabajo sedentario. Realización de movimientos repetitivos por la utilización constante del teclado del ordenador.

Fatiga visual.

### **5.2.2. Consecuencias**

Dolores en el cuello y nuca, dolores de espalda y hombros. Lumbalgias, contracturas, hormigueos, tendinitis

Problemas visuales.

### **5.2.3. Medidas preventivas**

El puesto de trabajo sentado debe reunir las condiciones ergonómicas sobre entorno de trabajo, silla de trabajo, mesa de trabajo y ubicación del ordenador, tal como se especifica en la guía del INSHT sobre el Real Decreto 488/97.

La silla de trabajo debe tener acolchado el asiento y el respaldo. Su tapicería debe tener un tejido aislante del calor y fácilmente transpirable. La base debe disponer de 5 ruedas para facilitar la movilidad del usuario de un sitio a otro y acercamiento a la mesa de trabajo. La silla debe ser regulable en cuanto a altura del respaldo e inclinación del asiento, de tal manera que al sentarse me acerque lo más próximo a la mesa y al apoyar el brazo con el antebrazo se forme un ángulo recto. Si las piernas quedasen colgando, se facilitará un reposapiés.

El ordenador se colocará sobre la mesa de trabajo a una altura tal que la parte superior de la pantalla se encuentre en la misma línea que los ojos del usuario. La distancia entre ambos debe ser como mínimo de 40 cm. A ser posible, la pantalla se encontrará situada de frente al trabajador. Se dispondrá de una distancia suficiente (10 cm) entre teclado y borde de la mesa para apoyar las manos.

En cuanto a la mesa de trabajo, debe tener unas dimensiones mínimas de 160.80 cm. Su acabado será mate y de tonos claros para evitar deslumbramientos. Debajo de la mesa habrá suficiente espacio para poder mover y estirar las piernas.

Se realizarán pausas a lo largo del día, levantándose del asiento para estirarse con el fin de permitir relajar la tensión generada por la postura de estar sentado durante largos periodos de tiempo.

## **5.3. Factores psicosociales: turnicidad y nocturnidad**

### **5.3.1. Causas principales**

En este sector, en función de los servicios que se presten, se utiliza un sistema de trabajo a turnos y en otros subsectores, continuo, es decir, las 24 horas al día.

### 5.3.2. Consecuencias

Los principales problemas de trabajos a turnos o nocturnos son las alteraciones que se producen por invertir los ritmos circadianos y las de orden social, por incompatibilidad de horarios. Esto puede derivar en fatiga crónica, irritabilidad en el carácter, alteraciones del aparato digestivo, alteraciones del nivel de estrógenos, trastornos de sueño.

### 5.3.3. Medidas preventivas

Mejora del ambiente laboral (iluminación, ventilación) y de las instalaciones (dotación de lugares específicos para descansar, máquinas expendedoras de productos sanos, etc.).



Organizar bien los turnos. Reducir el trabajo nocturno fomentando rotaciones entre los trabajadores. Evitar jornadas largas y rotaciones semanales. Dotar de horarios flexibles, con pausas de trabajo. Evitar cambios repentinos de turno sin aviso. Establecer fines de semana libres al mes y tiempo de descanso con 2 días consecutivos.

Formar e informar a los trabajadores con suficiente antelación, permitiendo su participación en el diseño de turnos, horarios, descansos... Prever personal de apoyo para cubrir imprevistos como bajas de personal, periodos vacacionales, etc.

Se recomienda dormir de forma correcta y suficiente.

Llevar un estilo de vida sano: dieta equilibrada, práctica de ejercicio.

**Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.**

#### **5.4. Otros. Factores psicosociales**

##### **5.4.1. Causas principales**

Sobrecarga de trabajo, ritmo de trabajo, ambigüedad de rol, responsabilidad, falta de promoción, problemas de organización, etc.

##### **5.4.2. Consecuencias**

Ansiedad, depresión, apatía, fatiga, baja autoestima, absentismo, estrés, insatisfacción laboral.

En casos extremos, pueden producirse problemas de tipo físico (problemas cardíacos).

##### **5.4.3. Medidas preventivas generales**

Definir claramente las tareas y competencias de cada puesto de trabajo.

La organización del trabajo debe diseñarse de tal manera que tenga en cuenta que las tareas se repartan equitativamente en lo referente a carga de trabajo y a distribución temporal. Fomentar la participación referente a cualquier aspecto organizativo, bien diseño de turnos, horarios, descansos... Prever personal de apoyo para cubrir imprevistos como bajas de personal, periodos vacacionales, etc.

Si es posible, cada trabajador se marcará su propio ritmo de trabajo y realizará pequeñas pausas para evitar la fatiga. Dotar de equipos y medios necesarios y adecuados para el trabajo a desarrollar.

Fomentar el apoyo en el trabajo por parte de supervisores y de los propios trabajadores entre sí, evitando así que ciertos puestos de trabajo se sientan aislados.

Mejorar la calidad del liderazgo puede ayudar a disminuir el estrés derivado de exigencias emocionales.

En todo momento se mantendrá informados a los trabajadores sobre la organización del trabajo y los posibles cambios en esta que puedan afectarles, contando siempre con su aprobación.

Establecer canales de comunicación entre los trabajadores de distintos turnos.

Realizar reuniones periódicas en cada área para planificar tareas, repartir el trabajo y resolver incidencias.

##### **5.4.4. Medidas preventivas específicas. Área de lavandería, limpieza**

Esta área presenta mayor exposición a riesgos psicosociales, principalmente por falta de relación social, falta de control sobre los tiempos de trabajo, falta de reconocimiento hacia el puesto, escaso desarrollo profesional, monotonía, escasa claridad de funciones y competencias, falta de sentimiento de grupo y de comunicación, etc. A dichos factores hay que sumarle una importante carga física de trabajo en ambientes no confortables que potencia los síntomas de fatiga y de estrés.

Por tanto, en la medida de lo posible, se intentará enriquecer el trabajo, reduciendo la repetitividad y la monotonía, combinando tareas, por ejemplo, lavandería y limpieza, siempre y cuando ello no suponga un incremento de la carga en el trabajo.

Dar autonomía al trabajador, en cuanto a tiempo y forma, para llevar a cabo la realización de estas tareas combinadas.

***Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.***



## 6. Medidas de Actuación en caso de emergencias

En todo centro de trabajo, conforme al art. 20 de la Ley de Prevención, Ley 31/1995, el empresario debe garantizar la adopción de medidas destinadas a la prevención y el control de riesgos en su origen, así como la actuación ante una emergencia en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.

Se pretende conseguir que cualquier trabajador, ante una emergencia (incendio, explosión, fuga de contaminantes químicos, amenaza de bomba, enfermedad grave repentina, etc.), dé respuesta rápidamente a las siguientes preguntas:

¿CUÁNDO SE DA UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA?

¿QUÉ SE HARÁ Y CÓMO SE ACTUARÁ?

¿QUIÉN INTERVENDRÁ?

Para ello se elaborará e implantará un documento (bien denominado Plan de Autoprotección (\*) o Plan de Emergencias) en el que se identifiquen todas las posibles situaciones que requieran una actuación inmediata y organizada de recursos, tanto humanos como materiales, para controlar una situación de peligro inminente, estableciendo el modo de actuar en cada uno de estos casos.

*(\*) La Norma Básica de Autoprotección establece, entre otros casos, que han de disponer obligatoriamente de un Plan de Autoprotección todos aquellos edificios de uso hotelero cuya altura de evacuación sea igual o superior a 28 m, o bien dispongan de una capacidad igual o superior a 2.000 personas.*

Ante una situación de emergencia, debemos seguir los siguientes pasos:

### ✓ **DETECCIÓN Y ALERTA**

Comunicar de la manera más rápida posible la situación de emergencia para posteriormente poner en marcha los recursos disponibles para garantizar su intervención conforme a lo establecido en cada protocolo de actuación.

### ✓ **ALARMA**

En cada caso, se darán unas instrucciones específicas a las personas que deben intervenir. La persona encargada de dar la alarma dispondrá de un listado de teléfonos de emergencias: 112.

### ✓ **INTERVENCIÓN Y EVACUACIÓN**

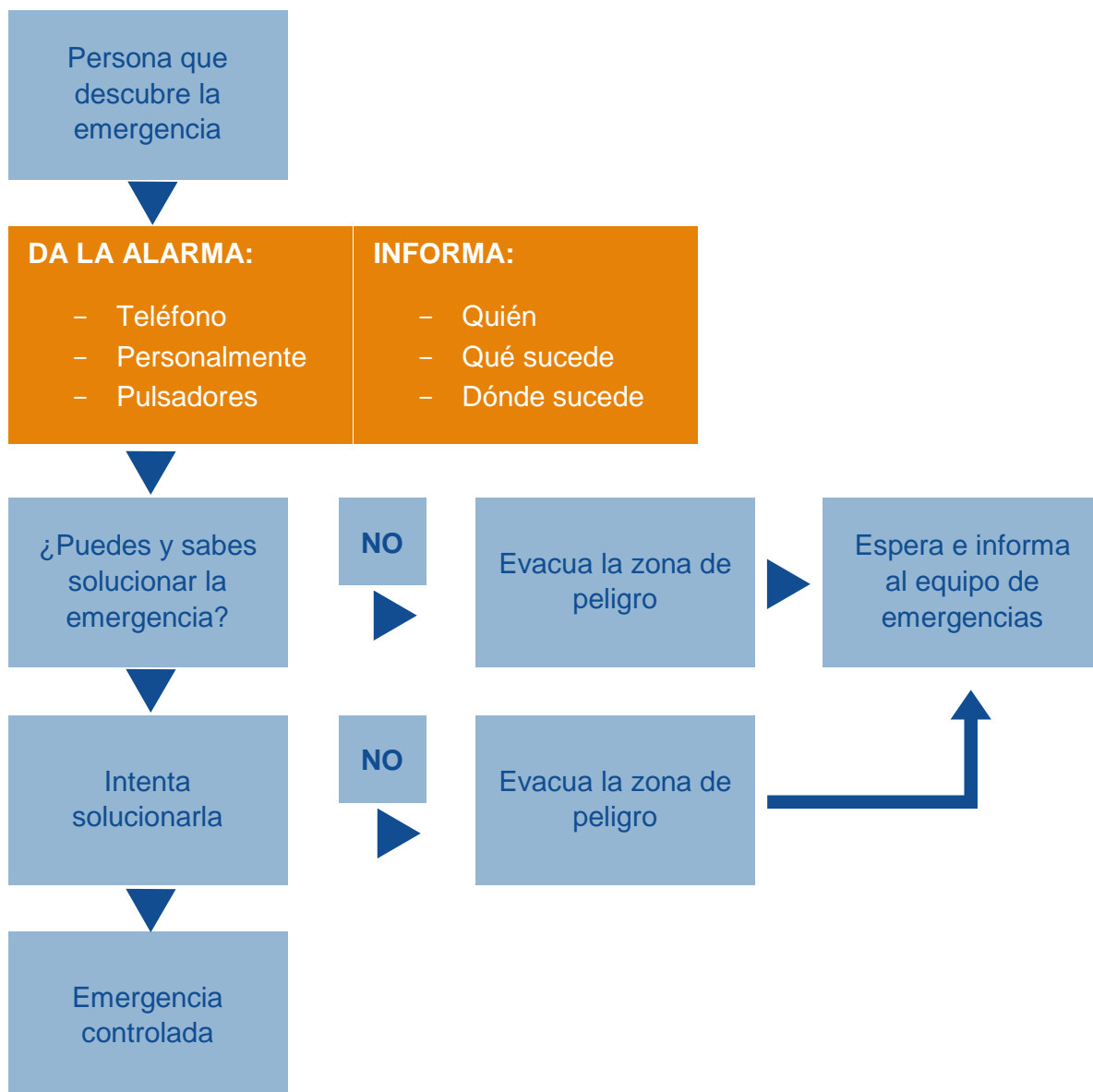
Control de la emergencia mediante la intervención de los recursos humanos designados y materiales disponibles con el fin de proteger y socorrer a personas y bienes.

### ✓ **RECEPCIÓN DE AYUDAS EXTERNAS**

Coordinación e información entre personal de centro y ayuda externa.

### ✓ **ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO**

- Conserve en todo momento la calma. No corra ni grite para no provocar el pánico a las personas que le acompañan.
- Utilice las vías de salida normales. Si están bloqueadas por el humo o el fuego, o si hay una aglomeración de personas, utilice la salida de emergencia alternativa.
- En lugares con humo, póngase un pañuelo seco o mejor mojado, cubriéndose la nariz y la boca respirando a través de él. Agáchese para respirar aire más fresco y limpio.
- En caso de que se prenda fuego en la ropa que lleva puesta, échese al suelo y ruede.



## ✓ MANEJO EXTINTOR

Antes de recurrir al uso de un extintor, debemos tener claro, en función del tipo de fuego, cuál es el agente más adecuado y que estos equipos solo deben utilizarse en el caso de conatos de emergencia, es decir, fuegos en su fase inicial.

AGENTE EXTINTOR	TIPOS DE FUEGO			
	A	B	C	D
	SÓLIDOS	LÍQUIDOS	GASES	ELÉCTRICOS
AGUA A CHORRO	Adecuado	--	--	--
AGUA PULVERIZADA	Muy adecuado	Aceptable	--	Aceptable
POLVO POLIVALENTE	Adecuado	Aceptable	Adecuado	--
CO <sub>2</sub>	Aceptable	Aceptable	--	Muy adecuado

- Retirar el precinto y accionar el pulsador.
- Dirigir la boquilla de la manguera hacia la base de las llamas, realizando movimientos en zigzag horizontales.
- En fuegos verticales, comenzar por las plantas bajas.
- En exterior, actuar siempre con el viento a favor.
- Extremar la precaución con fuegos de materiales sólidos, controlando las brasas para evitar su reigñición.
- En fuegos de líquidos, no lanzar el chorro del agente extintor de forma directa, sino de una manera tangencial para que no se produzca un choque que favorezca la propagación del fuego.
- En fuegos de tipo eléctrico, se intentará en primer lugar cortar la tensión de la zona afectada, utilizando extintores de dióxido de carbono (nunca tocar dicho agente, ya que produce quemaduras en la piel al proyectarse a muy bajas temperaturas).
- Si existen síntomas de ahogo, retirarse hacia una zona ventilada.

## ✓ MANEJO BIE

Antes de recurrir al uso de una boca de incendio equipada, hay que comprobar que el fuego no es de tipo eléctrico.

- Las BIE son de 2 tipos, en función del diámetro de la manguera:

- Las BIE de 45 mm se utilizarán después de haberlas desenrollado completamente. Para su manejo, se necesitan equipos de 2 personas: una abre la llave de paso y la otra toma el control de la boquilla.
- Las BIE de 25 mm pueden ser utilizadas por una sola persona sin necesidad de desenrollarla completamente.
- Extremar la precaución a la hora de romper el cristal del cajón donde se almacenan.
- Evitar la formación de codos en la manguera, ya que impiden que salga el caudal de agua por la boquilla.
- Dirigir la boquilla a la base del fuego realizando movimientos en zigzag horizontales.
- Para atacar un fuego en recintos cerrados, la boca de la manguera ha de pulverizar el agua en modo fino, mientras que el modo chorro se usa para enfriar las paredes exteriores del incendio con el fin de mantenerlo confinado.

## 7. Primeros Auxilios

En todo centro de trabajo habrá trabajadores designados para actuar en materia de primeros auxilios, que estarán previamente formados en una serie de maniobras básicas sobre qué hacer y, no menos importante, qué no hacer ante distintas situaciones de emergencia hasta la llegada de personal sanitario que se haga cargo de la situación.

Los botiquines deben estar situados en un lugar accesible, limpios y en buen estado de conservación.

Todo trabajador debe tener conocimiento de dónde se encuentran los botiquines y de su contenido.

Su contenido viene recogido en el Anexo VI del RD 486/1997, disposiciones de seguridad y salud en los lugares de trabajo:

*“Todo lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.”*

### 7.1. Ante un accidente: PROTOCOLO P.A.S.

**Proteger:** analizar la situación, haciendo un lugar seguro tanto para el accidentado como para el que auxilia.

**Avisar:** a los servicios de urgencias: 112.

**Socorrer:** actuar rápidamente.

### 7.2. Consejos generales

- Actuar con rapidez, conservar la calma.
- Mantener despejado el lugar donde se presten los primeros auxilios.



- No mover a la persona herida salvo que sea imprescindible.
- No dar al herido de comer, beber o medicar.
- Saber tranquilizar.
- Mantener al herido caliente.
- Saber lo que hay que hacer y lo que no.
- Protegerse si es necesario (guantes, mascarilla, etc.).

### 7.3. Normas de actuación en caso de...

## GOLPES Y CONTUSIONES

### Qué debo hacer:

1. Aplicar frío.
2. Usar un vendaje compresivo, si hay inflamación.
3. Ante la sospecha de una lesión importante (fractura, esguince), acudir al centro médico más próximo.

---

## QUEMADURAS

### Qué debo hacer:

1. Aplicar paños o gasas humedecidas con suero.
2. Acudir al centro médico más próximo.

### Qué no debo hacer:

- Romper las ampollas.
- Utilizar pomadas.

---

## HERIDAS SUPERFICIALES

### Qué debo hacer:

1. Lavar la herida con agua jabonosa.
2. Secar con gasa estéril.
3. Aplicar solución antiséptica.
4. Cubrir la herida con apósito (gasa con esparadrapo, tirita...).

### Qué no debo hacer:

- No limpiar con alcohol.
- No secar con algodón.
- No aplicar pomadas.

---

## HERIDAS PROFUNDAS

### Qué debo hacer:

1. Lavar con agua jabonosa o aplicar gasa con agua oxigenada.
2. Acudir al centro médico más próximo.

### Qué no debo hacer:

- No usar antiséptico de color.
- No utilizar alcohol.
- No manipular la herida.

---

## HERIDAS QUE CONTENGAN CUERPOS EXTRAÑOS

1. No manipular la herida.
2. Acudir al centro médico más próximo.

---

## HERIDAS MUY SANGRANTES

### Qué debo hacer:

1. Taponar con gasas y efectuar compresión directa.
2. Acudir al centro médico más próximo.

### Qué no debo hacer:

1. Manipular la herida.
2. Usar torniquetes.

---

## CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS

### Qué debo hacer:

1. Lavar abundantemente con agua tibia.
2. Cubrir el ojo con gasa y esparadrapo.

3. Acudir al centro médico más próximo.

**Qué no debo hacer:**

- No usar colirios o pomadas.
- No intentar la extracción.
- No manipular el cuerpo extraño.

---

## HERIDAS

**Qué debo hacer:**

1. Lavarse las manos.
2. Colocarse unos guantes.
3. Limpiar la herida con agua y jabón.
4. Secar la herida con gasa desde el centro hacia la periferia de la misma.
5. Desinfectar la herida con un antiséptico.
6. Cubrirla con gasa y esparadrapo.
7. Retirar guantes y lavarse las manos.
8. Advertir sobre la vacunación antitetánica.
9. Solicitar valoración sanitaria ante heridas profundas y vacunación antitetánica.

**Qué no debo hacer:**

- Emplear algodón, pomadas, polvos, etc.
- Manipular innecesariamente de la herida.
- Limpiar la herida con manos, trapos, pañuelos... sucios.

---

## HEMORRAGIAS

**Qué debo hacer:**

1. Lavarse las manos.
2. Colocarse los guantes.
3. Detener la hemorragia: Si es abundante, pedir ayuda al 112.
4. Comprimir directamente la zona que sangra, con gasas o pañuelos limpios.
5. Mantener la compresión entre 5 y 10 minutos, sin retirar nunca el apósito.
6. Si sigue sangrando, añadir más gasas.

7. Mantener siempre el miembro elevado.
8. Sujetar las gasas con vendaje compresivo.

Si a pesar de lo anterior persiste la hemorragia, realizar compresión directa sobre la arteria correspondiente a la zona del sangrado y siempre por encima de la misma, con:

1. **Si la hemorragia es en el brazo:** compresión con la yema de los dedos sobre la arteria humeral.
2. **Si la hemorragia es en la pierna:** compresión con el talón de la mano sobre la arteria femoral.

#### Qué no debo hacer:

- No quitar gasas empapadas.
- Evitar los torniquetes, pues al cortar completamente el paso de sangre se dañan también zonas sanas.

#### Hemorragia interna. Síntomas del shock:

- Consciente o no.
- Palidez.
- Sudoración fría.
- Extremidades frías.
- Labios azulados.
- Pulso débil y acelerado.
- Respiración superficial y acelerada.
- **Qué debo hacer:** Avisar al 112 y tumbar con la cabeza más baja que las piernas.

#### Hemorragia nasal

- Comprimir ligeramente la aleta nasal del lado sangrante hacia el tabique nasal durante 10 minutos; si no cesa, continuar otros 10 minutos.
- Si continúa, coloque una gasa o algodón empapado en agua oxigenada en la fosa nasal que sangra introduciéndola poco a poco.
- Aplique frío local en el lado sangrante.
- Si la hemorragia dura más de 30 minutos, acudir al centro médico más cercano.

---

## AMPUTACIONES TRAUMÁTICAS

### Actuaciones sobre la extremidad afectada:

1. Seguir el protocolo de actuación ante hemorragias. El muñón debe comprimirse como se ha indicado anteriormente y luego vendarse de forma enérgica. Si con esto no cede la

hemorragia, se coloca un torniquete (con una venda ancha, dar dos vueltas y en la parte superior colocar un bolígrafo, palo, etc., y sujetarlo con la misma venda), que se mantendrá unos 10 minutos. Luego se retira y no se vuelve a colocar un torniquete si no reaparece el sangrado. La víctima debe ser trasladada lo antes posible a un centro sanitario.

2. Mantener el miembro elevado.

### **Actuaciones sobre el miembro amputado.**

1. Envolver el miembro con gasas estériles.
2. Introducirlo en una primera bolsa y cerrarla.
3. Introducir la bolsa anterior en una segunda bolsa que contenga hielo y un poco de agua.
4. Trasladar al herido y el miembro amputado de forma urgente a un centro hospitalario.

---

## **CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS**

### **Qué debo hacer:**

1. Lavarse las manos.
2. Colocarse los guantes.
3. Localizar el cuerpo extraño y extraerlo con ayuda de una gasa estéril o a través de lavados abundantes con suero fisiológico o, en su defecto, agua.
4. Cubrir el ojo con gasa estéril y enviar a un centro sanitario.
5. Si no localizamos el cuerpo extraño, lavarlo y luego proceder como en el punto anterior.

### **Qué no hacer:**

- Frotar el ojo.
- Usar objetos punzantes para extraer el cuerpo extraño.
- Realizar manipulaciones innecesarias.
- Manipular el ojo para extraer un cuerpo extraño que está clavado en el globo ocular.

---

## **PICADURAS Y MORDEDURAS**

### **Qué debo hacer:**

1. Extraer el aguijón, si existiese, con ayuda de unas pinzas.
2. Limpiar la herida con agua y jabón.
3. Aplicar una gasa empapada en agua fría o hielo.
4. Traslado a un centro sanitario.

5. Si es posible, capturar al animal para descartar rabia.

#### Qué no hacer:

- Realizar incisiones.
- Chupar el veneno.
- Aplicar barro, saliva, pasta de dientes u otros remedios caseros.
- Rascarse.

---

## QUEMADURAS

### QUEMADURAS TÉRMICAS (POR CALOR O LLAMA)

#### Qué debo hacer:

1. Lavarse las manos.
2. Colocarse los guantes.
3. Retirar relojes, pulseras, anillos, etc.
4. Exponer la zona quemada bajo el chorro de agua fría durante 10 minutos (de reloj).
5. Cubrir la zona con gasas estériles, a ser posible empapadas con suero fisiológico o agua.
6. Elevar la zona afectada.
7. En grandes quemados, cubrirlos con mantas.
8. Acudir a un centro sanitario.

#### Qué no hacer:

- Aplicar pomadas. Aplicar remedios caseros.
- Utilizar hielo o agua helada.
- Romper ampollas.
- Utilizar antisépticos con colorantes.
- Correr en caso de que el cuerpo esté en llamas.
- Arrancar la ropa pegada al cuerpo por la quemadura.

### QUEMADURAS QUÍMICAS (POR PRODUCTOS QUÍMICOS)

#### Qué debo hacer:

1. Quitar la ropa de la zona afectada.
2. Lavar abundantemente con agua (ducha de cuerpo entero, ducha lavajos, grifo de lavabo, etc., según cada caso), al menos durante 20 o 30 minutos.

3. Acudir a un centro sanitario.

## QUEMADURAS ELÉCTRICAS

### Qué debo hacer:

1. Cortar la corriente eléctrica.
2. Aislarse al rescatar al herido:
  - a. Apartarlo de la corriente eléctrica con ayuda de una pértiga de material aislante (por ejemplo, el palo de madera de una escoba).
  - b. Subirse sobre algo aislante (silla de madera, caja de plástico de refrescos, etc.) para rescatar al accidentado.
3. Avisar a los servicios sanitarios.
4. Valorar a la persona accidentada y socorrerla:
  - a. Reanimación cardiopulmonar, si fuera necesario, en lugar seguro.
  - b. Al valorar al herido, tener en cuenta que puede sufrir otras posibles lesiones y actuar en consecuencia.

---

## INSOLACIONES

### Qué debo hacer:

1. Apartar a la víctima de la fuente de calor, situándolo en una habitación o lugar fresco y con poca luz.
2. Aflojar ropas.
3. Aplicar compresas de agua fría.
4. Si está consciente, dar de beber líquidos frescos.
5. Consultar con los servicios sanitarios.

---

## FRACTURAS

### Qué hacer:

1. No movilizar, a menos que sea necesario.
2. No reducir la fractura, es decir, no intentar introducir fragmentos óseos que sobresalgan de la piel.
3. Retirar objetos que puedan oprimir debido a la inflamación de la zona afectada (anillos, pulseras...).
4. En fracturas cerradas, aplicar frío local, protegiendo la piel (hielo envuelto en un paño).

5. Si hay que mover o trasladar a la persona accidentada, inmovilizar sin reducir la zona fracturada, incluyendo articulaciones adyacentes.
6. No realizar movimientos bruscos.
7. Si es una fractura abierta, cubrir la herida con apósitos estériles o limpios antes de inmovilizar.
8. Pedir ayuda al 112 y traslado a centro sanitario.

#### **Para inmovilizar una fractura se deben seguir las siguientes recomendaciones:**

- Inmovilizar con material rígido (férulas) o bien con aquel material que una vez colocado haga la misma función que el rígido (pañuelos triangulares).
- Almohadillar las férulas que se improvisen (maderas, troncos...).
- Inmovilizar una articulación por encima y otra por debajo del punto de fractura.
- Antebrazo: desde la raíz de los dedos a la axila, codo a 90° y muñeca en extensión.
- Muñeca: desde raíz de los dedos a codo, muñeca en extensión.
- Dedos mano: desde la punta de los dedos a la muñeca, dedos en semiflexión.
- Fémur y pelvis: desde la raíz de los dedos a las costillas, cadera y rodillas en extensión; tobillo a 90°.
- Tibia y peroné: desde la raíz de los dedos a la ingle, rodilla en extensión, tobillo a 90°.
- Tobillo y pie: desde la raíz de los dedos a rodilla, tobillo a 90°.
- Inmovilizar en posición funcional (si se puede) y con los dedos visibles.
- Nunca reducir una fractura (no poner el hueso en su sitio).
- Evacuar siempre a un centro hospitalario.

#### **Qué no hacer:**

- Realizar movimientos innecesarios.
- Aplicar calor.
- Dar pomadas, analgésicos, antiinflamatorios, etc., ya que pueden enmascarar síntomas.
- Intentar reducir fracturas o luxaciones.

## **ACTUACIÓN ANTE INTOXICACIONES**

### **INGESTIÓN**

#### **Qué hacer:**

1. Conocer el producto causante.
2. Llamar al Instituto Nacional de Toxicología: 91 562 04 20.



3. Avisar al 112 y trasladar a la persona intoxicada a un hospital.
4. No provocar el vómito en caso de ingestión de sustancias cáusticas o en caso de que el herido esté inconsciente.

## **INHALACIÓN**

### **Qué hacer:**

#### **1. Protegerse/avisar:**

- Evitar actuar solo.
- Usar mascarillas adecuadas.
- Si es necesario, utilizar equipos autónomos.
- Utilizar un trapo húmedo,
- Valorar la causa de intoxicación: gases pesados y no pesados, plaguicidas, etc.
- Avisar al Instituto Nacional de Toxicología y al 112.

#### **2. Socorrer:**

- Retirar al accidentado del ambiente tóxico.
- Valorar nivel de conciencia y respiración; si es necesario, realizar RCP.
- Administrar oxígeno.
- Trasladar a un centro hospitalario.