

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN COCINAS, BARES Y RESTAURANTES

Índice

Presentación	3
1. Riesgos y medidas preventivas generales	5
1.1 Trabajos en cocina.....	5
1.1.1 Orden y limpieza en los lugares de trabajo	5
1.1.2 Utensilios de corte.....	6
1.1.3 Manipulación manual de cargas y posturas forzadas.....	7
1.1.4 Máquinas	8
1.1.5 Quemaduras.....	8
1.1.6 Riesgo de explosión por acumulación de gas	9
1.1.7 Manejo de productos químicos.....	10
1.1.8 Seguridad frente a riesgos eléctricos.....	13
1.1.9 Trabajos con permanencia en el interior de cámaras frigoríficas	13
1.2 Actividades en sala.....	15
1.2.1 Orden y limpieza en los lugares de trabajo	15
1.2.2 Utensilios de corte.....	16
1.2.3 Manipulación manual de cargas y posturas forzadas.....	17
1.3 Protección individual	19
2.- Ejercicios de estiramiento y relajación	21
3.- Salud integral de los trabajadores de cocinas, bares y restaurantes.....	25
4.- Señalización.....	31
5.- Seguridad vial: repartidores	33
6.- Normas de actuación en caso de emergencia	37
6.1 Medidas para la prevención de incendios	37
6.2 Actuación en caso de incendio	38
7.- Ante un accidente ¿qué debemos hacer?.....	41

Riesgos y medidas preventivas generales

1.1 Trabajos en cocina

1.1.1. Orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ❖ Golpes contra cajones abiertos, cajas que ocupan zonas de paso, etc.
- ❖ Caídas por resbalones y tropiezos debidos a la presencia de líquidos o la falta de orden y limpieza, entre otros.
- ❖ Desplomes de mercancías por almacenamientos inestables en altura.



Medidas Preventivas

- ❖ Mantén despejadas las zonas de paso, las salidas y las vías de evacuación.
- ❖ No obstaculices el acceso a los extintores, mangueras y otros elementos de lucha contra incendios. Estos deben permanecer siempre visibles.
- ❖ Cierra los cajones, los armarios y los equipos de trabajo (hornos, lavavajillas, etc.) con los que puedas golpearte.
- ❖ Limpia de forma inmediata los derrames de líquidos en el suelo o cualquier otro producto que pudiera provocar una caída (restos de alimentos, salpicaduras de aceite y grasas, etc.).
- ❖ El almacenamiento de materiales ha de ser estable y seguro. No sobrecargues las estanterías y evita que los materiales sobresalgan de las baldas. Procura colocar los objetos más pesados en la zona inferior y los de uso frecuente a la altura aproximada de los codos.

1.1.2. Utensilios de corte

Riesgos

- ❖ Cortes con cuchillos, tijeras, pinchos u otros objetos afilados por el empleo indebido de los mismos o su mal estado.
- ❖ Lesiones en muñecas y codos debidas al uso continuado de los utensilios de corte.

Medidas Preventivas

- ❖ Mantén los utensilios de corte en buen estado (hojas afiladas, mangos antideslizantes sin fisuras...) y colócalos en un lugar seguro después de su utilización (cajones, estuches, cuchilleros, etc.). Nunca los dejes sobre trapos o mandiles.
- ❖ Selecciona el utensilio adecuado para la tarea a realizar.
- ❖ Utiliza el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- ❖ Emplea papel de cocina o un trapo para limpiar las partes afiladas de los mismos, manteniendo siempre el filo de corte hacia afuera. No efectúes la limpieza con el delantal u otra prenda.
- ❖ Asegúrate de disponer del espacio de trabajo suficiente para poder llevar a cabo la tarea de corte, procurando mantener la mano y el brazo alineados.



■ Recuerda usar el guante de malla. ■

1.1.3. Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ✚ Sobreesfuerzos debidos al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción (ollas, envases alimenticios...).
- ✚ Caídas de objetos tales como las piezas de carne o las cazuelas durante su traslado.
- ✚ Síndrome del túnel carpiano por movimientos de hiperextensión e hiperflexión de muñeca durante la limpieza de marmitas, bandejas metálicas, etc.

Medidas Preventivas

- ✚ Valora el peso de las ollas o marmitas antes de transportarlas y si no dispones de medios auxiliares, como las mesas elevadoras, los carros o los portabandejas, solicita ayuda a un compañero. Comprueba que el recorrido se encuentra libre de objetos.

- ✚ Ten en cuenta las siguientes recomendaciones durante la manipulación de las cargas:

- ✓ Aproxima el objeto al cuerpo y observa las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga (centro de gravedad inestable, líquidos corrosivos...).

En caso de carecer de dichas indicaciones, presta atención a su tamaño, forma, zona de agarre, etc.

- ✓ Mantén los pies bien apoyados y ligeramente separados, dejando uno un poco más adelantado que el otro.
- ✓ Agáchate flexionando las rodillas con la espalda recta.
- ✓ Levanta la carga utilizando los músculos de las piernas y no los de la espalda.

- ✓ Cógela con las dos manos y mantenla próxima al cuerpo todo el trayecto.

- ✓ Evita los movimientos bruscos de la espalda, incluso manejando pesos ligeros. Recuerda girar con los pies en lugar de con la cintura.

- ✚ Utiliza escalerillas para alcanzar los objetos situados en las partes altas de las estanterías, con objeto de evitar la manipulación de cargas con los brazos levantados por encima de los hombros.

- ✚ Alterna las tareas más repetitivas con otras donde se utilicen diferentes grupos musculares, trabaja siempre con las muñecas rectas y nunca con los brazos en extensión o por encima de los hombros.



■ Gira los pies en vez de la cintura. ■

1.1.4. Máquinas

Riesgos

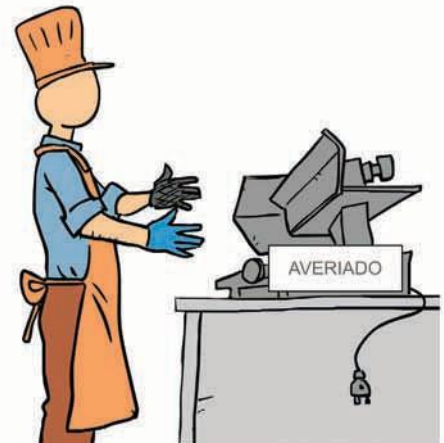
- ❖ Cortes durante el uso y la limpieza de máquinas como la corta fiambres, la picadora o las batidoras de mano.
- ❖ Atrapamientos con los órganos móviles de los equipos (amasadora, fileteadora, etc.) por hacer uso de los mismos sin los resguardos de seguridad.



■ Comprueba siempre que las máquinas mantienen los medios de protección (guías, empujadores, resguardos...) y úsalos. ■

Medidas Preventivas

- ❖ Usa las máquinas conforme a lo indicado en las instrucciones del fabricante.
- ❖ Comprueba que mantienen los elementos de protección (guías, empujadores, resguardos, etc.). Emplea siempre el empujador de las picadoras y recuerda no retirar los resguardos en ningún caso, incluyendo los cortes de los finales de las piezas.
- ❖ Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo y señala la situación.
- ❖ Cuando vayas a realizar la limpieza de las máquinas, recuerda desenchufarlas previamente y extrema las precauciones con los elementos de corte.



1.1.5. Quemaduras

Riesgos

- ❖ Contacto con llamas o superficies calientes como las planchas, las cestas de las freidoras, las bandejas del horno, etc.
- ❖ Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.
- ❖ Quemaduras con líquidos o alimentos durante el traslado de los mismos, al vaciar el agua de las cafeteras industriales o en la limpieza de las freidoras.

Medidas Preventivas

- ❏ Habilita zonas específicas para depositar los recipientes calientes.
- ❏ Utiliza los utensilios adecuados para el transporte de los objetos calientes y avisa al resto de tus compañeros de tal circunstancia.
- ❏ Antes de proceder a la limpieza de los hornos, las planchas o cualquier superficie que alcance altas temperaturas, deja pasar un tiempo prudencial para que pueda descender dicha temperatura. Actúa de la misma manera al sacar la vajilla del lavavajillas en el office.



■ Usa guantes cuando manejes recipientes calientes. ■

- ❏ Emplea pinzas, ganchos o cualquier elemento destinado a introducir o sacar las bandejas del horno.
- ❏ No dejes caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; deposítalos en el cestillo y sumérgelos despacio.
- ❏ Evita llenar los recipientes hasta el borde para que no se derramen y puedas sufrir una quemadura.
- ❏ Orienta los mangos de los recipientes siempre hacia el interior de los fogones o hacia un lado de los mismos, en su caso.
- ❏ Cambia el aceite siempre en frío.

1.1.6. Riesgo de explosión por acumulación de gas

Riesgos

- ❏ Explosión por acumulación de gas debida a que los quemadores se encuentran sucios o a la obstrucción de las rejillas de ventilación, entre otros.

Medidas Preventivas

- ❏ Revisa al final de la jornada que las llaves de paso del gas estén cerradas.
- ❏ Observa periódicamente el estado de los mandos de apertura, evitando que se queden a medio cerrar, así como el de los quemadores y las rejillas de ventilación.



■ En caso de olor a gas no acciones interruptores ni produzcas llamas. ■

Manual de Seguridad y Salud en cocinas, bares y restaurantes

- ❖ Si percibes olor a gas, ventila el local abriendo puertas y ventanas. Nunca produzcas llamas ni acciones interruptores eléctricos o los de la campana de extracción, ya que pueden provocar una chispa y la inflamación del gas.

En caso de permanecer el olor a gas, avisa a la compañía suministradora.

En caso de percibir olor a gas:

- ❖ Cierra todas las llaves de paso.
- ❖ Ventila el local.
- ❖ No produzcas llamas.
- ❖ Evita accionar los interruptores eléctricos, incluidos los de la campana extractora.



1.1.7. Manejo de productos químicos

Riesgos

- ❖ Exposición permanente o accidental a productos químicos de limpieza, tales como lejías, amoníaco, detergentes o desengrasantes que pueden causar daños a la salud por inhalación, contacto o ingestión accidental.
- ❖ Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados en la limpieza.

Medidas Preventivas

- ❖ Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido.

No uses envases de productos alimenticios y desecha los que no estén identificados.

- ❖ Evita efectuar trasvases, en especial, de líquidos corrosivos como los desengrasantes. En caso de realizarlos hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
- ❖ Mantén los recipientes de productos químicos bien cerrados cuando no los uses y nunca retires los tapones con la boca o forzando los botes. Tampoco utilices el olfato para identificar los productos.

- ✘ Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- ✘ No mezcles productos químicos, por ejemplo, la lejía con el amoníaco. Esta mezcla genera gases tóxicos, nocivos para la salud.
- ✘ En caso de emplear ácidos concentrados como el sulfúrico o el aguafuerte, al diluirlos en agua, vierte siempre el ácido sobre el agua y no al revés. Evitarás reacciones violentas y salpicaduras.
- ✘ No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.

La etiqueta

Permite identificar inicialmente el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada en castellano y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos del proveedor.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
- ✓ Identificación del producto.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia (“atención” o “peligro”).
- ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H/R).
- ✓ Consejos de prudencia (Frasas P/S).



DATOS DEL FABRICANTE	
	XILENO
PELIGRO	
Líquidos y vapores inflamables. Nocivo en contacto con la piel. Nocivo en caso de inhalación. Provoca irritación cutánea. Provoca irritación ocular grave. Puede irritar las vías respiratorias. Puede provocar daños en los órganos tras exposiciones prolongadas o repetidas por inhalación. Puede ser mortal en caso de ingestión y penetración en las vías respiratorias.	
Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llamas abiertas y superficies calientes. No fumar. Utilizar un material eléctrico, de ventilación, de iluminación y todos los equipos de manipulación de materiales antideflagrantes. No respirar los vapores. EN CASO DE INHALACIÓN: Transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar. EN CASO DE INGESTIÓN: Llamar inmediatamente a un centro de información toxicológica o a un médico. NO provocar el vómito. EN CASO DE CONTACTO CON LA PIEL (o el pelo): Quitarse inmediatamente todas las prendas contaminadas. Aclararse la piel con agua o ducharse.	
Nº CE: 215-535-7 ETIQUETA CE	

La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

El proveedor deberá facilitársela gratuitamente al usuario profesional en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Es obligatorio disponer en la empresa de todas las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos utilizados, debiendo estar a disposición de los trabajadores para que puedan consultarlas.

Pictogramas de peligros asociados

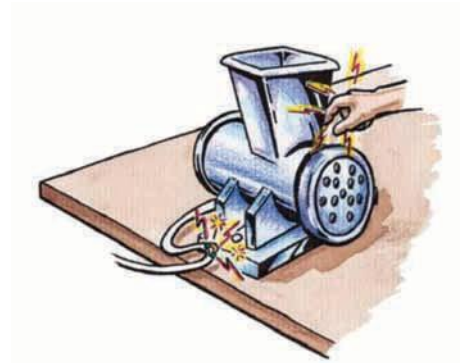
En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.

1.1.8. Seguridad frente a riesgos eléctricos

Riesgos

- ✘ Contactos eléctricos directos al realizar conexiones de los equipos a la red.
- ✘ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ✘ Quemaduras por arco eléctrico derivadas de cortocircuitos durante la manipulación de la instalación eléctrica.
- ✘ Incendios.



Medidas Preventivas

- ✘ Nunca manipules los equipos e instalaciones eléctricas si no estás formado y autorizado para ello.
- ✘ Antes de hacer uso de un equipo eléctrico, revisa que no presente deterioros en su carcasa, cables, botoneras... En caso de avería o mal funcionamiento, desconéctalo, señala la avería y avisa al encargado.
- ✘ No utilices equipos eléctricos con las manos o pies mojados, ni en presencia de agua o humedad. Asimismo, tampoco limpies con trapos húmedos, líquidos o esprays un equipo o máquina que no haya sido desconectada.
- ✘ Evita ubicar cables, enchufes o alargadores cerca de fregaderos y en sitios húmedos o mojados, así como en zonas de paso o pasillos. Mantén siempre limpios los lugares en los que haya equipos en tensión, cables, etc.
- ✘ Conecta los cables con su clavija de conexión homologada y procura no sobrecargar los ladrones o regletas de forma abusiva. Desconecta los equipos tirando siempre de la clavija.
- ✘ En caso de incendio, nunca utilices agua donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.

1.1.9. Trabajos con permanencia en el interior de cámaras frigoríficas

Riesgos

- ✘ Caídas por resbalones debidas a la existencia de agua o hielo en el suelo, o a tropiezos con cajas de mercancía u objetos colocados fuera del lugar dispuesto para ello.

- ❏ Hipotermia por no hacer uso de la ropa de protección frente al frío o pasar más tiempo del establecido en el interior de la cámara.

Medidas Preventivas

- ❏ Evita la acumulación de agua en el suelo, limpiando la zona donde se ha producido el derrame de forma inmediata.
- ❏ Retira las posibles placas de hielo que se puedan originar en las zonas de paso.
- ❏ Asegúrate de que los elementos antideslizantes de los suelos de las cámaras frigoríficas y de congelación están en buen estado y cumplen su función.
- ❏ Ordena la mercancía almacenada utilizando para ello las estanterías. Coloca los elementos más pesados y voluminosos en las partes bajas de estas.
- ❏ Con objeto de evitar hipotermias:
 - ✓ Verifica que los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación.
 - ✓ Respeta los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara, según se refleja en la siguiente tabla:



■ Usa ropa de protección frente al frío. ■

R.D. 1561/95 de 21 de septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo	
Temp. de la cámara	Descansos de recuperación *
Entre 0 ^o y -5 ^o C	10 minutos cada 3 horas
Entre -6 ^o y -18 ^o C	15 minutos cada hora
A partir de -18 ^o C	15 minutos cada 45 minutos

* Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6^o C la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.

1.2 Actividades en sala

1.2.1. Orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ✚ Caídas por resbalones y tropiezos, así como durante los desplazamientos por las escaleras, almacenes bajo planta o al acceder a altillos y zonas de trabajo elevadas.
- ✚ Golpes con objetos, cajones o armarios abiertos, equipos de trabajo y salientes que ocupan zonas de paso, etc.
- ✚ Cortes debidos a la rotura de la vajilla o material de vidrio, y durante la recogida de los fragmentos.

Medidas Preventivas

- ✚ Mantén despejadas las zonas de paso, las salidas, las vías de evacuación y los elementos de lucha contra incendios.
- ✚ No obstaculices el acceso a los extintores, mangueras y otros elementos de lucha contra incendios. Estos deben permanecer siempre visibles.
- ✚ Limpia de forma inmediata los derrames de líquidos en el suelo o cualquier otro producto que pudiera provocar una caída.
- ✚ Cuando te desplaces por escaleras o a los almacenes bajo planta, hazlo de manera tranquila, sin prisa, utilizando todos los peldaños y si es posible los pasamanos. Asimismo, evita trabajar en zonas próximas a estas o a huecos y aberturas en el suelo.
- ✚ Nuca trepes por las estanterías ni emplees sillas, cajas o elementos inestables para alcanzar material que se encuentre en zonas a una altura elevada; usa para ello escaleras manuales o escalerillas.
- ✚ Recomendaciones básicas en el uso de las escaleras de mano:
 - ✓ Asegúrate que están bien posicionadas. Apóyalas siempre sobre superficies planas, estables y en el caso de las simples, formando un ángulo de 75° con la horizontal.
 - ✓ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. No te asomes por los laterales de esta, desplazándola cuantas veces sea necesario y nunca mientras estás subido en ella.
 - ✓ Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a la misma.

- ✓ En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por la misma, evitando dejar útiles de trabajo o materiales en sus peldaños.
- ✓ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma y no pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.
- ✓ Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente.
- ✚ El almacenamiento de materiales ha de ser estable y seguro. No sobrecargues las estanterías e impide que los materiales sobresalgan de las baldas. Procura colocar los objetos más pesados en la zona inferior y los de uso frecuente a la altura aproximada de los codos.
- ✚ Cierra los cajones, los armarios y los equipos de trabajo con los que puedas golpearte.
- ✚ Recoge siempre los fragmentos del material de vidrio o la vajilla rotos empleando una escoba y un recogedor; nunca utilices las manos y recuerda depositarlos en el contenedor habilitado al efecto, evitando introducir tus manos directamente en papeleras o cubos de desperdicio y apretar las bolsas de basura para reducir su volumen.



■ Recoge siempre los fragmentos empleando una escoba y un recogedor; nunca con las manos. ■

1.2.2. Utensilios de corte

Riesgos

- ✚ Cortes con cuchillos o tijeras por el empleo indebido de los mismos o su mal estado.
- ✚ Lesiones en muñecas y codos debidas al uso de los utensilios de corte.

Medidas Preventivas

- ✦ Mantén los utensilios de corte en buen estado (hojas afiladas, mangos antideslizantes sin fisuras...) y colócalos en un lugar seguro después de su utilización (cuchilleros, cajones, estuches...).
- ✦ Utiliza el cuchillo de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- ✦ Emplea papel de cocina o un trapo para limpiar las partes afiladas de los mismos, manteniendo siempre el filo de corte hacia afuera. Nunca efectúes la limpieza con el delantal u otra prenda.
- ✦ Asegúrate de disponer del espacio de trabajo suficiente para poder llevar a cabo la tarea de corte.

1.2.3. Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ✦ Trastornos musculoesqueléticos debidos al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción, así como por realizar tareas continuadas con los brazos por encima de los hombros.
- ✦ Cortes y golpes por caídas de la vajilla, de las bandejas, botellas o vasos, y durante la colocación y traslado de los mismos.
- ✦ Sobreesfuerzos debidos al desarrollo del trabajo de pie de manera prolongada, que puede originar efectos negativos tanto en los miembros inferiores como en la columna lumbar.



■ Pide ayuda a tus compañeros o utiliza medios auxiliares cuando tengas que transportar objetos pesados, voluminosos o si la frecuencia es elevada. ■

Medidas Preventivas

- ✚ Comprueba que dispones de espacio suficiente para el manejo de la carga. Además, antes de iniciar el desplazamiento, verifica que el recorrido está libre de obstáculos.
- ✚ Si la mercancía es pesada, voluminosa o si la frecuencia de manipulación es elevada, pide ayuda a tus compañeros o utiliza medios auxiliares como los carros para transportarla.
- ✚ Antes de manipularla comprueba el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, astillas en las cajas de madera, suciedad, humedad o temperatura.
- ✚ No sobrecargues las bandejas y recuerda equilibrar siempre el peso en las mismas, colocando los objetos más pesados en el centro. Además, evita utilizarlas mojadas para impedir resbalones y su caída.
- ✚ Adopta las posturas y movimientos adecuados. Para ello:
 - ✓ Aproxímate a la carga lo máximo posible extremando las precauciones en el caso de material que pudiera producir cortes en caso de rotura.
 - ✓ Asegúrate un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados. Si el objeto está sobre una base elevada, acércalo al tronco consiguiendo así, una base y agarre firmes, y estables.
 - ✓ Agáchate flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta y levanta la carga utilizando los músculos de las piernas y brazos, no los de la espalda.
 - ✓ Tómala firmemente con las dos manos y mantenla próxima al cuerpo durante la manipulación, preferiblemente ubicada entre los codos y las muñecas. Si tienes que desplazarte, hazlo mediante pasos cortos.
 - ✓ En elevaciones con giro, procura mover los pies en vez de girar la cintura, evitando en todo momento, los movimientos bruscos de espalda, incluso en el caso de manejar material ligero.
- ✚ Alterna posturas para disminuir la posible fatiga de trabajo. Procura evitar, siempre que sea posible, el mantenimiento de posturas de trabajo de pie durante tiempo prolongado. Cambia de posición para que el peso del cuerpo se alterne entre cada una de las piernas.
- ✚ En las pausas, aprovecha para sentarte y elevar ligeramente las piernas o realizar pequeños ejercicios de relajación y estiramiento.
- ✚ Si el ritmo de trabajo en periodos determinados, como durante las horas de comida o cena no lo permite, realiza pequeños movimientos que eviten sobrecargas, por ejemplo, bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o hacia los lados.

Asimismo, efectuar pequeñas flexiones de rodillas y volver a la posición inicial, concede un pequeño descanso a las articulaciones. Además, si elevas lenta y alternativamente las puntas de los pies favorecerás el retorno venoso.

1.3 Protección individual

- ✚ La utilización del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.
- ✚ Todo trabajador debe mantener en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal que se le ha facilitado, solicitando su cambio cuando se encuentre deteriorado.
- ✚ Sigue siempre las indicaciones del manual del usuario del equipo durante su uso, mantenimiento y almacenamiento.

Calzado de uso profesional

Es necesario el empleo de calzado antideslizante y cerrado por el talón para evitar golpes, cortes o aplastamientos de los pies, entre otros. Este material se adaptará a las características del trabajo que haya de realizarse, por ejemplo, las botas altas de goma en tareas de limpieza de marmitas, etc.

Guantes de seguridad

En operaciones de deshuesado, troceado o fileteado, usa guantes y mandiles de malla metálica.

En caso de manipular algún producto químico y en especial, cuando se efectúen trasvases de líquidos corrosivos como los desengrasantes, emplea aquellos específicos para cada tarea, como los de látex o nitrilo de protección frente a riesgo químico.

Utiliza los térmicos para manejar utensilios que puedan encontrarse a alta temperatura, abrir la puerta de un horno o mover un recipiente caliente, así como un mandil que te protegerá en caso de salpicaduras.

Ropa de protección frente al frío

Usa la ropa de protección frente al frío (chaquetón, guantes...) aunque la permanencia en la cámara frigorífica sea corta.

Ejercicios de estiramiento y relajación

La adopción de posturas forzadas como la “*bipedestación prolongada*” que se produce durante el desarrollo de las tareas propias de las cocinas, bares y restaurantes, la manipulación manual de cargas, la realización de movimientos repetitivos y las características individuales son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre “*estirar*” de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada. Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en las estructuras musculares.

Son objetivos de los estiramientos:

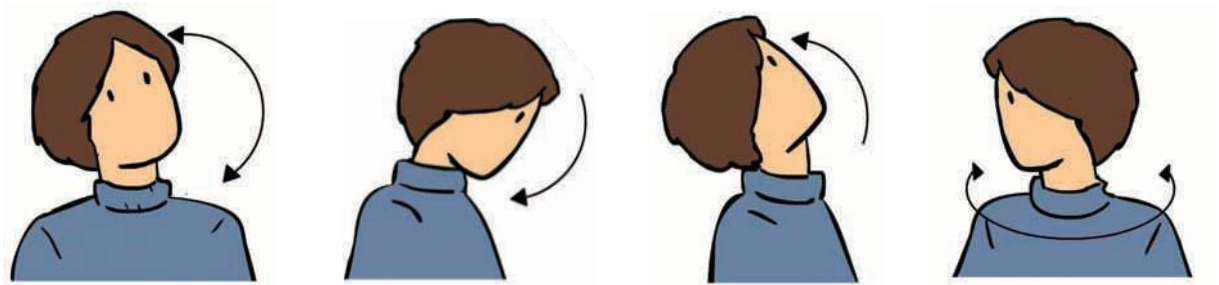
- ✓ Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su realización, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:

- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera o moderada.
- ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos excepto en aquellos en los que se recomiende un periodo de tiempo diferente.
- ✓ Al terminarlos, volver de forma paulatina a la posición original.
- ✓ Reposar durante 5 a 10 segundos.

Estiramientos de la zona cervical

- ↻ Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.
- ↻ Luego, suavemente hacia delante y hacia atrás.
- ↻ Por último, gírala lateralmente.



Estiramientos de hombros y brazos

- ↻ Estiramientos destinados a evitar la sobrecarga a este nivel, provocada tanto por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas, como por la manipulación manual de cargas.

Estiramiento de tríceps

Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo éste por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia arriba.

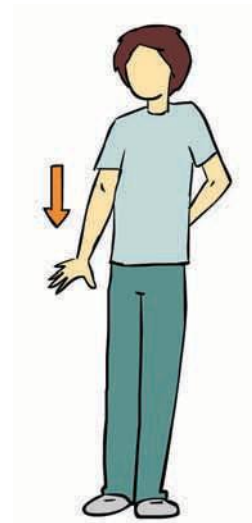
Estiramiento de deltoides

- ✓ Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



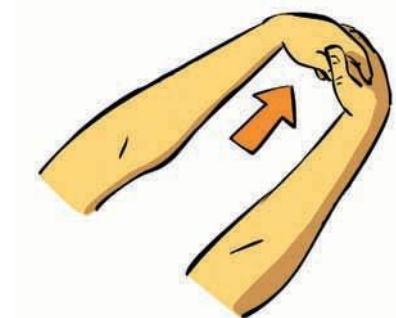
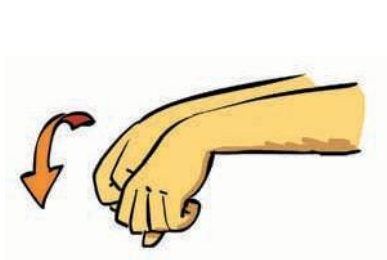
Descenso de hombro - estiramiento de trapecio

- ✓ Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y del hombro.



Estiramientos de muñeca y antebrazos

- ✓ Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.
- ✓ Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.
- ✓ Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente. Este ejercicio te permitirá la relajación de la musculatura posterior del hombro.

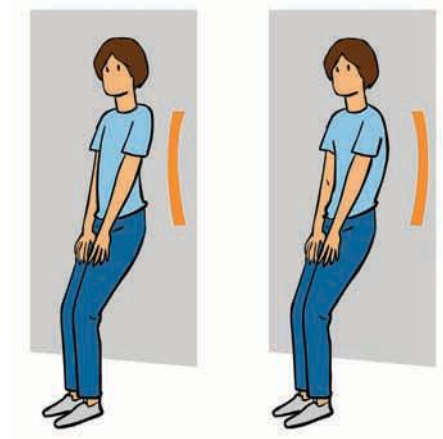


Estiramientos de espalda

- ✚ Estiramientos destinados a relajar la zona lumbar, descargando la pesadez de la parte inferior de la espalda y flexibilizando la musculatura.

Báscula pélvica

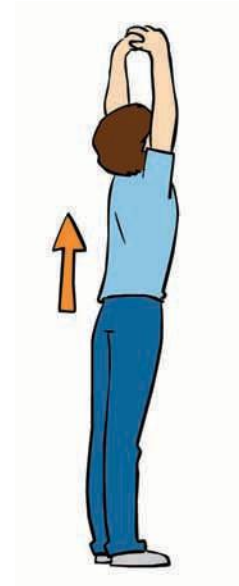
- ✓ Apoya tu espalda en una pared tratando de “borrar” el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.
- ✓ Después, arquea dicha zona de forma que ésta se despegue de la pared.





Estiramientos de columna

- ✓ Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos.
- ✓ Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



Estiramientos de las piernas

- ⇩ Destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas, evitarán la sobrecarga de las mismas después de estar de pie de manera prolongada, caminar durante largos periodos o subir y bajar escaleras de forma continuada.

Estiramientos de cuádriceps

- ✓ De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudándote con la mano.
- ✓ Repite el ejercicio con ambas piernas.

Estiramientos de gemelos

- ✓ En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.
- ✓ La pierna que se quiere estirar será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).
- ✓ Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



Salud integral de los trabajadores de cocinas, bares y restaurantes

El desarrollo de esta actividad laboral se caracteriza por mantener posturas estáticas durante periodos prolongados de tiempo.

La seguridad y salud de las personas que realizan dicho trabajo no puede considerarse de forma aislada sin tener en cuenta ciertos hábitos individuales. El ejercicio físico realizado de forma regular a una intensidad moderada, una alimentación saludable, el control del estrés, evitar el tabaco y un tiempo de recuperación y descanso adecuado, contribuyen de forma muy importante en la prevención de trastornos musculoesqueléticos, a mantener una espalda sana y a una mejor salud general.

La actividad física y el deporte

Los beneficios para nuestro organismo derivados de la práctica del ejercicio físico son innumerables. La actividad física produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos para la salud.

Una vida físicamente activa mejora la condición cardiovascular y muscular, disminuyendo el riesgo de mortalidad por cardiopatía isquémica, contribuye al control del sobrepeso, de la tensión arterial, de la diabetes y del colesterol, disminuye las molestias digestivas, aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad articular, interviene en la corrección de malas posturas, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, mejora la imagen personal, y por último, incrementa el bienestar psicológico reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio. En resumen, proporciona una mejor condición general al individuo y favorece la sensación de bienestar.

- ✦ La prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.
- ✦ Si tienes alguna enfermedad cardíaca, pulmonar o hipertensión, entre otras, no hagas ejercicio sin consultar previamente a tu médico.
- ✦ Un objetivo sencillo y alcanzable para todos es realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada seis días a la semana.

- ↴ Cuando inicies la actividad física, evita ejercicios de intensidades elevadas.
- ↴ No los realices en ambientes calurosos y húmedos por el riesgo de deshidratación e hipotermia.
- ↴ Recuerda efectuar siempre estiramientos y ejercicios de relajación antes y después de cada sesión.
- ↴ Hidrátate adecuadamente antes de sentir sed. Esta supone un indicador de deshidratación por lo que se deberá beber antes, durante y después del ejercicio.
- ↴ Ten en cuenta la percepción subjetiva del esfuerzo, evitando el cansancio excesivo.
- ↴ Considera que la natación, especialmente las modalidades de “*cro*l” y “*espalda*”, constituyen uno de los deportes más completos para mantener tu espalda en buena forma.
- ↴ El ciclismo practicado “*apoyando*” las manos sobre el manillar y no “*tirando*” del mismo, con el sillín ubicado a una altura adecuada, fortalece la musculatura dorsal y lumbar. Siempre que sea posible, compensa este deporte con ejercicios de abdominales.
- ↴ Si sales a correr, hazlo sobre superficies blandas (césped, tierra) y regulares (sin agujeros ni piedras), y utiliza calzado deportivo apropiado.

La alimentación y el sobrepeso

El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una incidencia elevada sobre el dolor de espalda.

La alimentación es uno de los principales factores asociados a la salud de las personas y el sobrepeso, generalmente, es la consecuencia directa de una alimentación inadecuada.

Una dieta saludable se basa en la ingesta variada de la cantidad adecuada de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido los porcentajes recomendables diarios de los nutrientes esenciales:

Hidratos de carbono:	55-60%
Grasas:	inferior al 30%
Proteínas:	15%

El índice de masa corporal (IMC), aparte de estar relacionado con el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular, es una forma sencilla de comprobar tu peso. Se calcula dividiéndolo en kg, entre el cuadrado de la estatura, en metros.

IMC	VALORACIÓN PESO	RIESGO CARDIOVASCULAR
< 18,5	Bajo peso	
18,5-24,9	Peso normal	
25-26,9	Sobrepeso grado I	Aumentado
27-29,9	Sobrepeso grado II	Medio
30-34,9	Obesidad grado I	Alto
35-39,9	Obesidad grado II	Muy alto
>40	Obesidad mórbida	Extremadamente alto

📌 Recomendaciones de carácter general:

- ✓ Procura llevar a cabo un total de 5 ingestas diarias, sin saltarte el desayuno.
- ✓ Controla tu alimentación, no cargues con un peso innecesario; disfruta de una alimentación equilibrada, variada y saludable.
- ✓ Reduce la ingesta energética procedente de las grasas y aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales y frutos secos.
- ✓ Mastica bien la comida, pausadamente y sin prisas.
- ✓ Modera la ingesta de líquidos durante la comida. Ésta ha de ir asociada al gasto energético; come según tu edad y la actividad física que realices.
- ✓ Haz ejercicio físico aeróbico de forma regular.
- ✓ Recuerda, hay que comer para vivir, no vivir para comer.

El tabaquismo

El tabaco es la segunda causa de mortalidad en el mundo; actualmente provoca 1 de cada 10 defunciones de adultos. Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, en España mueren al año 60.000 personas como consecuencia del tabaco.



Dejar de fumar no es fácil, pero posible y merece la pena intentarlo porque los beneficios de dar el paso son incalculables:

- ↪ Mejorará tu salud.
- ↪ Se normalizará tu tensión arterial y frecuencia cardiaca, así como los niveles de oxígeno y monóxido de carbono.
- ↪ Disminuirá el riesgo de padecer cáncer, sufrir un infarto o una embolia cerebral.
- ↪ Desaparecerá tu mal aliento.
- ↪ Mejorará el olor de tu ropa.
- ↪ Incrementará tu economía.

Dejar de fumar es una de las decisiones más saludables que puedes tomar en tu vida porque mejora de forma considerable tu salud y calidad de vida, así como la de las personas que te rodean.

El estrés

Son múltiples las respuestas fisiológicas ante una situación estresante: físicas, psicológicas, cognitivas y conductuales.

Entre las alteraciones físicas asociadas al estrés destacan las del ritmo cardiaco, las modificaciones en el sistema nervioso y sobre todo, su gran influencia en la aparición, desarrollo y mantenimiento de lesiones y dolores de origen musculoesquelético, lumbalgias y cervicalgias especialmente, generando importantes contracturas y sobrecargas musculares.

Además, puede disminuir el umbral del dolor y dar lugar a una actitud negativa ante éste, aumentando el riesgo de padecerlo o produciendo que persista más tiempo. De esta manera, queda claro que la solución ha de pasar por reducir el estrés.

- ↪ A continuación, se muestra una serie de recomendaciones con objeto de conseguir una disminución del mismo:
 - ✓ No acumules los problemas, afróntalos y toma decisiones.
 - ✓ Solicita ayuda a tus compañeros, familiares o acude al especialista si es preciso.
 - ✓ Si estás nervioso, entiende que es tan natural como estar enfadado o alegre.
 - ✓ Fomenta el tiempo de ocio realizando actividades que te ayuden a desconectar de tus preocupaciones.

- ✓ Practica la autoestima. Es bueno que te trates bien a ti mismo.
- ✓ Aprende a tolerar las críticas y a defender tu postura sin irritarte.
- ✓ Ejercita la relajación en los momentos en los que te encuentres más tenso.
- ✓ Intenta respetar las horas de sueño.

El sueño

El sueño tiene un papel muy importante en la recuperación física y psíquica del individuo. Descansar bien es imprescindible para disfrutar de un buen estado físico y mental. La falta del mismo conlleva problemas de atención y memoria, aumenta la irritabilidad y dificulta la recuperación muscular.

- ↪ Procura llevar horarios regulares de trabajo, comida y sueño.
- ↪ No tomes sustancias estimulantes en las 3 horas previas antes de acostarte.
- ↪ Intenta relajarte 1 hora antes de acostarte evitando realizar actividades con altos requerimientos físicos o mentales.
- ↪ Si no puedes dormir no te preocupes e intenta relajarte.
- ↪ La práctica de ejercicio físico de intensidad moderada te ayudará a dormir mejor.

Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales de carácter general que se pueden encontrar en una cocina, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación presentes en el resto del centro de trabajo:

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.

SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de
equipo portátil.



Situación
de BIE.



Situación de
pulsador de alarma.



Escalera de
mano.



Teléfono para la lucha
contra incendios.



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).



Dirección que debe
seguirse (señal indicativa
adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de
Salvamento.



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Vía / Salida de Socorro



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de
seguridad



Lavado
de ojos



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse



Dirección que
debe seguirse

Seguridad vial: repartidores

Recuerda que la mayoría de los accidentes sucedidos en la actividad de reparto son debidos a distracciones y a maniobras realizadas a una velocidad inadecuada.

Durante la entrega de pedidos, presta especial atención al tráfico y a las condiciones de la vía, y prevé posibles maniobras de otros vehículos que pudieran provocarte una caída.

Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo el recorrido, y cumple de manera estricta las normas de seguridad vial.

En caso de necesitar tratamiento farmacológico, consulta con tu médico si es compatible con la conducción de una motocicleta.

En vías de circulación

- ↪ Transita a una velocidad constante y adecuada a las características y al estado de la vía de circulación, así como a las condiciones climatológicas existentes, y que a su vez, te permita reaccionar ante cualquier incidente que pueda ocurrir durante tu desplazamiento.
- ↪ Antes de emprender la marcha, regula los espejos de manera que puedas percibir por ellos parte de tus brazos y hombros.

Presta especial precaución a los ángulos muertos durante la conducción.

- ↪ Extrema la precaución cuando te encuentres:

- ✓ Un cruce de carreteras.
- ✓ Cambios de rasante.
- ✓ Curvas con escasa visibilidad.
- ✓ Pasos a nivel.

- ❖ Usa siempre los intermitentes al realizar maniobras de adelantamiento o de cambio de carril. Esto posibilitará que el resto de conductores pueda ver en todo momento las maniobras que pretendes efectuar.



- ❖ No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en embotellamientos y semáforos. Tampoco te desplaces haciendo zig-zag ni adelantes por la derecha y evita las maniobras bruscas.
- ❖ Nunca te coloques en los semáforos a la derecha de los vehículos. Ten en cuenta que si giran hacia la derecha puede ocurrir un accidente.

Además, al salir de los mismos, si estás en primera línea, observa que los vehículos de la intersección se encuentran detenidos antes de reanudar la marcha.

- ❖ Cuando transites por calles estrechas o si un vehículo se ha detenido en el arcén, reduce la velocidad y presta especial atención a dicha circunstancia para estar precavido ante posibles movimientos inesperados.
- ❖ Si las condiciones climatológicas son adversas como en el caso de la lluvia, la niebla, las heladas o cuando el viento sopla con fuerza, modera tu velocidad, aumenta la distancia de seguridad, lleva la luz encendida en todo momento y usa el freno de forma suave manteniendo la dirección firme.

Recuerda que dichas condiciones reducen la adherencia de tu vehículo y disminuyen la visibilidad.

- ❖ Ten especial cuidado al atravesar pasos de cebra. Aminora la velocidad y procura no pisar las líneas blancas, ya que en ocasiones, sus pinturas son deslizantes, sobre todo en días de lluvia o con heladas.

- ✚ Con respecto a la utilización del casco, recuerda que su uso es obligatorio y observa las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Asegúrate de que es homologado y de tu talla.
 - ✓ Llévalo siempre abrochado, ajustado y cuida que se encuentre en perfecto estado (un casco dañado no protege de manera adecuada).
 - ✓ Nunca te lo pongas en el codo, ya que dificulta la conducción y en caso de accidente, puede suponer una lesión en el mismo.
 - ✓ Utiliza el visor del mismo y mantenlo limpio.

Mantenimiento del vehículo

- ✚ Tu vehículo constituye tu herramienta de trabajo y de su buen estado depende en gran medida tu seguridad. Por ello, revisa cada día antes de comenzar la jornada las condiciones en que se encuentra y si detectas alguna anomalía, comunícasela a tu responsable a fin de proceder a su reparación.
- ✚ En cualquier caso, presta siempre atención a:
 - ✓ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - ✓ La efectividad de los frenos.
 - ✓ El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
 - ✓ El aceite.
 - ✓ La correcta sujeción del cajón de reparto al vehículo.

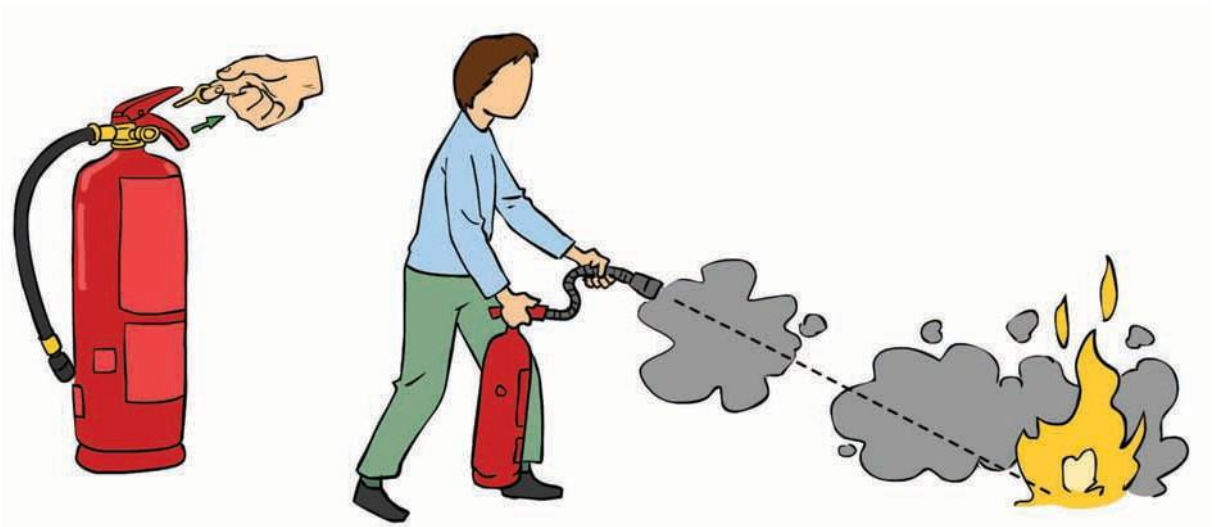
Normas de actuación en caso de emergencia

6.1 Medidas para la prevención de incendios

- ✚ Mantén siempre el orden y la limpieza. No permitas que se acumule grasa en el suelo, ni pierdas de vista los recipientes que estén al fuego.
- ✚ Mantén los trapos de cocina y productos inflamables como el cartón o el papel alejados de los fogones del horno.
- ✚ No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- ✚ Evita sobrecargar los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- ✚ Los espacios ocultos son peligrosos: procura no acumular materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- ✚ Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- ✚ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.
- ✚ No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- ✚ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ✚ Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.

6.2 Actuación en caso de incendio

- ❖ Si el fuego es pequeño y una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando extintores cuando estés capacitado para ello. Recuerda:
 - ✓ Utilizar el extintor más adecuado.
 - ✓ Descolgar el extintor.
 - ✓ Quitar el pasador de seguridad.
 - ✓ Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - ✓ Apretar la maneta de forma intermitente.



■ Dirige la boquilla moviéndola en zigzag a la base de las llamas y apretando la maneta de forma intermitente. ■

- ❖ No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- ❖ Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- ❖ En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



■ Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la

☞ Si te encuentras atrapado en un recinto (cocina, almacén, salones...):

- ✓ Cierra todas las puertas.
- ✓ Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
- ✓ Haz saber de tu presencia: coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana o cualquier otra zona visible.



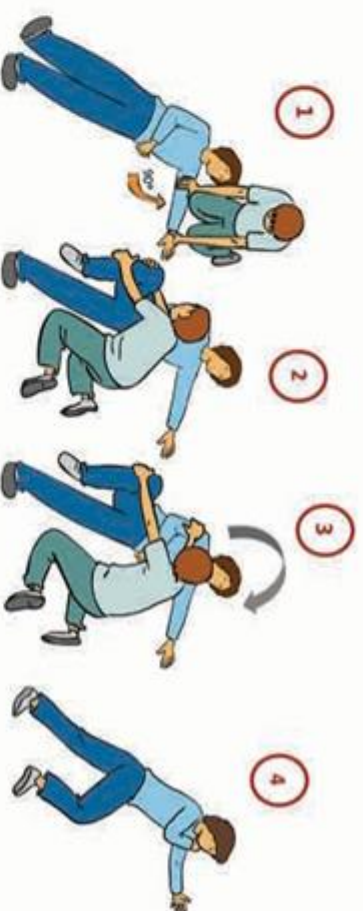
ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?

EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61

PRINCIPIOS GENERALES



POSICIÓN DE SEGURIDAD



CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



NO

LIPOTIMIA

- Traslada al afectado a una zona más fresca.
- Acuéstate con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, afloja la ropa para que este más cómodo, abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Afloja la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).



TELÉFONO DEL SERVICIO DE INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA
91 562 04 20

GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



QUEMADURAS

- Aplica agua fría abundante sobre la zona quemada durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



HERIDAS

- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



