

FORMACIÓN

prevención

www.maz.es



prevención

prevención de **riesgos laborales**
en panaderías

05002673-4-01

FORMACIÓN

**PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
EN PANADERÍAS**

OBRADOR DE PANADERÍA, BOLLERÍA Y PASTELERÍA



IMAZZ
DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN

0	Introducción	5
1	Conceptos	6
1.1.	Objetivos de la ley	6
1.2.	Riesgo	6
1.3.	Accidente de trabajo	6
1.4.	Enfermedad profesional	6
1.5.	¿Por qué se producen los accidentes?	7
1.6.	Obligaciones del empresario	8
1.7.	Obligaciones de los trabajadores	8
1.8.	Derechos del empresario	9
1.9.	Derechos de los trabajadores	9
2	Riesgos	10
2.1.	Caídas al mismo nivel	10
2.2.	Caídas a distinto nivel	12
2.3.	Golpes y cortes por herramientas manuales y equipos	13
2.4.	Riesgos asociados a la utilización de maquinaria: atrapamientos con partes móviles y órganos de transmisión	15
2.5.	Quemaduras	21
2.6.	Explosiones	22
2.7.	Exposición a condiciones ambientales adversas. Trabajo con cámaras congeladoras	23
2.8.	Exposición a condiciones ambientales adversas. Contaminantes químicos: polvo de harina	25
2.9.	Ruido	26
2.10.	Contacto y exposición de sustancias químicas	26
2.11.	Sobreesfuerzos	28
2.12.	Fatiga postural	29
2.13.	Contactos eléctricos	31
2.14.	Incendios	32
2.15.	Información general sobre primeros auxilios	34
2.16.	Qué hacer ante una quemadura	36

INTRODUCCIÓN

Esta guía es un manual de consulta, por tanto tenla a mano para utilizarla.

Con esta información conocerás los principales riesgos a los que estás expuesto en tu lugar de trabajo.

Con esta guía conocerás de forma fácil los principales riesgos específicos de tu actividad que conforman las principales causas de accidentalidad laboral.

Cada uno de los riesgos se complementan con una serie de consejos de fácil cumplimiento que servirán para suprimir o minimizar los peligros en tu trabajo habitual.

Lee con atención cada uno de los epígrafes y trata de recordar las principales pautas de actuación para evitar el accidente laboral cuyo primer y más principal perjudicado eres tú.

Comenta estas simples reglas con tus compañeros y no dudes consultar cuantas dudas puedas tener al respecto, sin olvidar que:

**¡ POR TU SEGURIDAD...!
PROTÉGETE CONTRA EL RIESGO LABORAL**

1. CONCEPTOS

1.1. OBJETIVOS DE LA LEY

Promover la Seguridad y Salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo, evitando los accidentes de trabajo y la aparición de enfermedades profesionales.

1.2. RIESGO

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

1.3. ACCIDENTE DE TRABAJO

Toda **lesión corporal** que el trabajador sufra, **con ocasión o por consecuencia** del trabajo que ejecute, **por cuenta ajena** (Artículo 115 del Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social).

1.4. ENFERMEDAD PROFESIONAL

La contraída **a consecuencia del trabajo ejecutado, por cuenta ajena**, en las actividades que se especifican en el cuadro aprobado por las disposiciones y desarrollo de la Ley General de la Seguridad Social, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen (Artículo 85 del Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social).



1 CONCEPTOS

1.5. ¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS ACCIDENTES?

- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo.
- Almacenamientos incorrectos, apilamientos desordenados.
- Niveles de ruido excesivo.
- Trabajar en condiciones inseguras o a velocidades excesivas.
- No se avisa de las condiciones peligrosas que se observan, o no están debidamente señalizadas.
- No se utilizan, o se anulan los dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Utilizar herramientas o equipos defectuosos.
- No usar prendas de protección personal o utilizar prendas inadecuadas.
- Gastar bromas durante el trabajo.
- Colocarse debajo de cargas suspendidas.
- Diseño o mantenimiento inadecuado de máquinas o equipos.
- Hábitos de trabajo incorrectos.
- Uso incorrecto de equipos, herramientas e instalaciones.



1.6. OBLIGACIONES DEL EMPRESARIO

- Evaluar los riesgos de su empresa.
- Planificar la acción preventiva a partir de la evaluación de riesgos.
- Adecuación de los equipos de trabajo.
- Proporcionar a los trabajadores los medios de protección personal adecuados al trabajo a realizar.
- Información a los trabajadores de:
 - Los riesgos existentes en sus puestos de trabajo.
 - Las medidas preventivas a adoptar.
 - Las medidas de emergencia.
- Consultar a los trabajadores y permitir su participación en las cuestiones que afectan a su seguridad y salud.
- Dar formación en materia preventiva a sus trabajadores.
- Garantizar la vigilancia médica periódica de la salud de los trabajadores.



1.7. OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

- Velar por su seguridad y salud mediante el cumplimiento de las medidas de prevención adoptadas.
- Usar adecuadamente las máquinas, herramientas y materiales.
- Utilizar los medios de protección personal facilitados por la empresa.
- No modificar ni anular los dispositivos de seguridad.
- Informar de inmediato de cualquier situación que entrañe peligro.
- Cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- Recibir formación adecuada en materia preventiva.

1.8. DERECHOS DEL EMPRESARIO

- Exigir a los trabajadores el cumplimiento de los deberes citados.
- Exigir a los trabajadores el cumplimiento de la normativa de seguridad.

1.9. DERECHOS DE LOS TRABAJADORES

- Todos los que suponen obligación del empresario:
 - Ser informados directamente de los riesgos para su salud y seguridad y de las medidas preventivas adoptadas, incluidas las previstas para hacer frente a situaciones de emergencia.
 - Recibir una formación teórica y práctica suficiente y adecuada en el momento de su contratación y cuando cambie el contenido de la tarea.
 - Una vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo.
 - Medidas de protección específicas cuando por sus propias características personales o estado biológico conocido o su incapacidad física o sensorial, sean especialmente sensibles a determinados riesgos derivados del trabajo.
 - Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y a la salud en el trabajo.
- Paralizar la actividad ante riesgo grave e inminente.



2. RIESGOS

Los principales riesgos que pueden identificarse en el sector de la panadería asociados a las tareas de obrador se identifican a continuación:

- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Cortes/golpes por herramientas manuales.
- Riesgos asociados a la utilización de maquinaria: Atrapamientos con partes móviles y órganos de transmisión.
- Quemaduras.
- Explosiones.
- Exposición a condiciones ambientales adversas (exposición a temperaturas extremas. Trabajos con cámaras congeladoras, ruido, contaminantes químicos: polvo de harina, etc.)
- Contacto con sustancias cáusticas y corrosivas.
- Sobreesfuerzos y fatiga postural.
- Riesgo eléctrico.
- Incendios.



2.1. CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Causas:

- La prisa.
- Los obstáculos.
- Los suelos deslizantes.
- Calzado incorrecto.
- La falta de orden y limpieza (aceites, migas).
- Suelos mojados.
- Las características de los lugares de trabajo.



Medidas preventivas

- Las áreas y suelos de trabajo deben ser seguros, el suelo será regular, no resbaladizo y sin desniveles importantes y se mantendrá libre y limpio de obstáculos.
- Las zonas de paso se mantendrán despejadas, sin materiales y objetos que puedan entorpecer el paso.
- Se evitará que el cableado de equipos, etc. se mantenga en zonas de paso.
- Los suelos serán de propiedades antideslizantes y/o se colocarán bandas antideslizantes para aumentar la adherencia el suelo.
- Cuando los suelos estén cubiertos por moquetas, vigilar el buen estado, evitando imperfecciones que den lugar a tropiezos o caídas.
- Las cocinas dispondrán de aliviaderos o rejillas para la evacuación de vertidos.
- Los trabajadores deberán llevar calzado antideslizante que impida posibles resbalones, dicho calzado es conveniente que vaya sujeto al tobillo para evitar balanceos del pie, esguinces y torceduras.
- Establecer un programa de mantenimientos de los lugares de trabajo, llevar a cabo la limpieza instantánea de derrames, manchas de aceite, migas de pan etc...



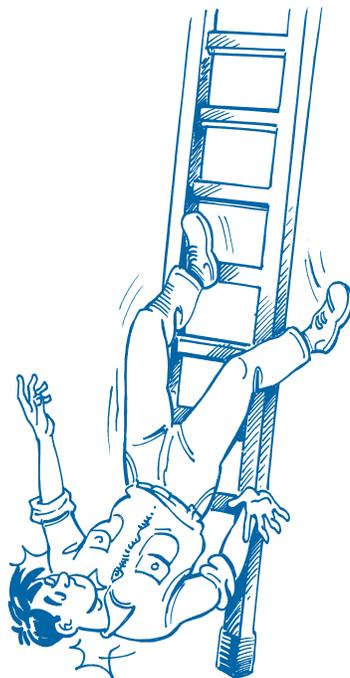
2.2. CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Causas:

- Escaleras en mal estado.
- Almacenaje de materiales en estanterías.
- Utilización de bancos y taburetes para acceder a tolvas.

Medidas preventivas:

- Solamente se utilizarán escaleras en perfectas condiciones: resistencia, tacos de goma o ganchos y tirantes de seguridad.
- Hábitos correctos:
 - No emplearlas de forma simultánea con otra persona, bajar de frente a los peldaños.
 - No se utilizaran escaleras de mano para salvar alturas superiores a 5 metros.
 - Apoyar la base de la escalera en lugares firmes o estables.
 - Colocar la escalera formando un ángulo adecuado con el suelo, de modo que no exista riesgo de deslizamiento.
 - Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas.
- Las escaleras o tarimas de acceso a las tolvas deberán cumplir con los requisitos de seguridad, ser estables, antideslizantes y con peldaños en buen estado. Se recomienda que dichas escaleras estén fijadas a la propia máquina, para garantizar la estabilidad.



2.3. GOLPES Y CORTES POR HERRAMIENTAS MANUALES Y EQUIPOS



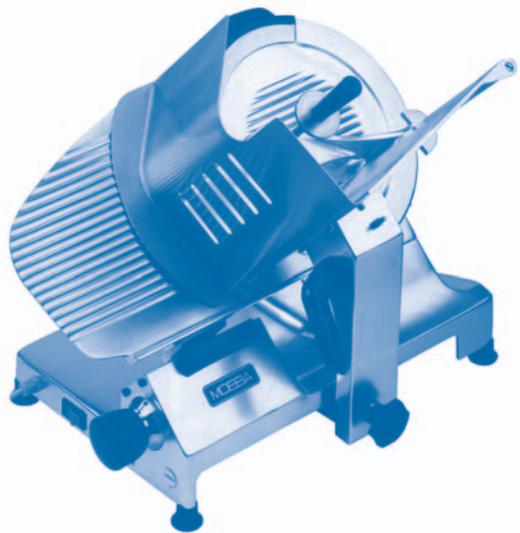
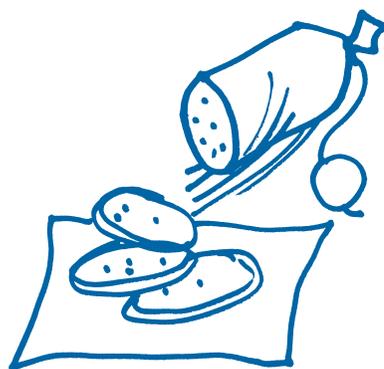
Causas:

- Utilización de cuchillos y/o herramientas cortantes.
- Utilización de equipos de trabajo susceptibles de ocasionar cortes, atrapamientos. Máquinas cortafiambres.

Medidas preventivas:

- Utilizar guantes adecuados al manipular elementos y/o superficies que pudieran ser cortantes.
- Adecuar un lugar específico para el almacenamiento de las herramientas manuales cuando no se estén utilizando.
- Guardar las herramientas en sus fundas correspondientes una vez terminado su uso.
- Las herramientas de mano deben ser seguras y adecuadas al trabajo a realizar y no presentar defectos ni desgastes que dificulten su correcta utilización.

- Mantenimiento de las herramientas en buen estado de limpieza y conservación.
- Para la manipulación (limpieza, mantenimiento, montaje, etc) de cualquier elemento de corte, se recomienda usar guantes de protección.
- Las máquinas cortafiambres deberán disponer de empujador. Sujetar siempre el producto a cortar mediante el aprovechador.
- Uso de guante de malla de tres dedos en mano derecha cuando no se pueda utilizar el aprovechador.
- Cada vez que se acabe un corte, apagar la máquina y poner a cero el pomo graduador del espesor de corte.
- No acercar la mano izquierda a la cuchilla para recoger la rodaja utilizar siempre pinzas o paletas para cogerla.



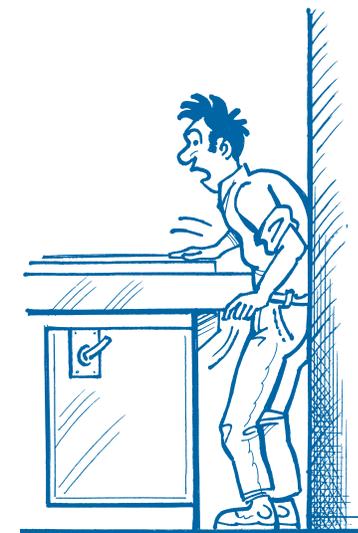
2.4. RIESGOS ASOCIADOS A LA UTILIZACIÓN DE MAQUINARIA: ATRAPAMIENTOS CON PARTES MÓVILES Y ÓRGANOS DE TRANSMISIÓN

Causas:

- Ausencia o anulación de dispositivos y resguardos de seguridad.
- Mantenimiento y limpieza con máquinas en funcionamiento.
- Golpes por falta de espacio.

Medidas preventivas:

- Todas las máquinas estarán provistas de **parada de emergencia** por medio de la cual se puedan evitar situaciones peligrosas.
- Todas las máquinas deberán poseer resguardos (fijos o móviles) que limiten el acceso a las zonas de peligro, los resguardos estarán dotados de un dispositivo microrruptor que detenga el movimiento cuando se levante la protección.
- Revisar periódicamente el correcto funcionamiento y estado de los elementos de seguridad de máquinas y equipos (protecciones, microrruptores, setas de parada de emergencia etc.)
- La separación entre máquinas u otros aparatos será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor cómodamente y sin riesgo. Nunca será menor de 0,80 metros, contándose esta distancia a partir del punto más saliente del



recorrido de los órganos móviles de la máquina.

- Las máquinas deberán disponer de manual de instrucciones o bien realizar unas pequeñas instrucciones que expliquen el funcionamiento básico y las normas de seguridad.
- El manual de instrucciones debe situarse junto a la máquina, debidamente protegido, para consultar en cualquier momento y se dará a conocer a los trabajadores que utilicen esa máquina.
- Las máquinas deberán estar equipadas con dispositivos de señalización (indicadores, señales, etc.) y con las indicaciones que sean necesarias para que pueda funcionar de manera segura.
- No realizar **ningún** tipo de manipulación (limpieza, mantenimiento etc.) en las máquinas estando éstas en marcha.



AMASADORA

Descripción:

- Mezcla los diferentes ingredientes para crear la masa a partir de la cual se fabrica el pan.

Riesgos:

- Atrapamiento de manos (amputación, fractura) y golpes.

Seguridad:

- Colocar siempre la protección superior móvil antes de hacer funcionar la amasadora.
- Realizar tareas de mantenimiento (limpieza y reparación) con la máquina parada y desconectada.
- No anular los dispositivos de seguridad.
- Llevar ropa ajustada que impida posibles atrapamientos.

Protección:

- Protección superior móvil (rejilla, etc) que impide el acceso a la zona de peligro y que detiene la amasadora si se levanta dicha protección.
- Seta de parada de emergencia.
- Señalización de riesgos.



BATIDORA

Descripción:

- Mezcla los diferentes ingredientes de la cubeta mediante la operación de batido creando finalmente una masa o pasta.

Riesgos:

- Golpes y atrapamientos.

Seguridad:

- Colocar siempre la protección superior móvil antes de hacer funcionar la batidora.
- Realizar tareas de mantenimiento (limpieza y reparación) con la máquina parada y desconectada.
- No anular los dispositivos de seguridad.
- Llevar ropa ajustada que impida posibles atrapamientos.
- Conocer las instrucciones y revisar instalación eléctrica.

Protección:

- Protección superior móvil (rejilla, etc) que impide el acceso a la zona de peligro y que detiene la amasadora si se levanta dicha protección.
- Seta de parada de emergencia.
- Señalización de riesgos.



LAMINADORA

Descripción:

- Las piezas de masa pasan a través de unos cilindros que estiran la pieza de masa transformándose ésta posteriormente en láminas. Se usa normalmente para hacer láminas de hojaldre.

Riesgos:

- Atrapamiento de extremidades superiores con los rodillos.

Seguridad:

- Colocar siempre la protección superior móvil (rejilla) antes de hacer funcionar la laminadora.
- Realizar tareas de mantenimiento (limpieza y reparación) con la máquina parada y desconectada.
- Llevar ropa ajustada que impida posibles atrapamientos.
- Leer el manual de instrucciones de la máquina.
- Conocer las instrucciones y revisar instalación eléctrica.

Protección:

- Protección superior móvil (rejilla, etc.) que impide el acceso a la zona de peligro y microinterruptor que detiene la laminadora si se levanta dicha protección.
- Seta de parada de emergencia.
- Señalización de riesgos.



ELEVADOR BASCULADOR

Descripción:

- Coge la cubeta metálica de la amasadora y realizando un movimiento semicircular de elevación de unos 90° vierte la masa en la tolva de la pesadora-divisora para realizar luego el mismo movimiento en sentido descendente.



Riesgos:

- Atrapamiento y golpes.

Seguridad:

- Mantener la distancia de seguridad cuando se realicen las operaciones de elevación y descenso si no existe recinto metálico de protección.
- Realizar tareas de mantenimiento (limpieza y reparación) con la máquina parada y desconectada.
- Llevar ropa ajustada.

Protección:

- Seta de parada de emergencia y recinto metálico (aísla la zona de operación impidiendo el acceso a la zona peligrosa y delimita la distancia de seguridad).
- La operación se detiene al abrir el recinto protector.

2.5. QUEMADURAS

Causas:

- Equipos de trabajo a altas temperaturas, hornos, bandejas, freidoras.
- Salpicaduras.

Medidas preventivas:

- Uso obligatorio de protección individual (guantes antitérmicos para la manipulación de hornos, bandejas y otros elementos calientes).
- Trabajar con ganchos para manipular los carros y mantener una distancia segura.
- No realizar actividades de mantenimiento o de limpieza con el horno caliente.
- Evitar coger recipientes con paños, que al estar mojados, pueden facilitar las quemaduras por contacto.
- Indicar mediante señalización el riesgo de quemaduras por contacto (hornos, freidoras, etc.)
- Conocer y cumplir los métodos seguros de trabajo para la manipulación de elementos calientes evitando quemaduras por contacto.
- No acercar paños a las llamas.
- Vigilar los niveles de llenado de las freidoras y el buen funcionamiento de los termostatos. No verter agua sobre aceite caliente.



- Vigilar la presión de los aparatos de cocción al vapor antes de abrirlos. Evitar tocar los útiles calientes, usar protección para agarrar asas calientes.
- Conocer los protocolos de actuación en caso de quemaduras.

2.6. EXPLOSIONES

Causas:

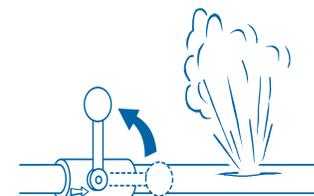
- Recipientes o aparatos a presión.
- Instalaciones de gas.

Medidas preventivas:

- Instalación de gas.
 - Revisar la instalación periódicamente por una entidad autorizada.
 - Cerrar las llaves de paso tras su utilización y al no estar presente en la instalación.
 - Evitar las corrientes de aire en las cocinas, que apaguen el gas.
 - Comunicar inmediatamente a un superior si se sospecha de un posible escape de gas, o deficiencias en los conductos o quemadores.
 - Ante un fuerte olor a gas o mal funcionamiento de los aparatos y conductos de gas se debe cerrar la llave general de gas, ventilar y no producir fuego ni chispas.
- Botellas de gases.
 - Almacenar las bombonas de reserva en galerías o espacios abiertos y bien ventilados alejadas de fuentes de calor.



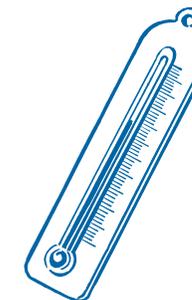
- Vigilar el estado y la caducidad del tubo flexible y evitar el contacto con fuentes de calor o superficies calientes (ej. hornos).
- Revisar periódicamente las abrazaderas y conexiones del tubo flexible y cambiarlo cuando lo indique su caducidad.



2.7. EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES ADVERSAS. TRABAJOS CON CÁMARAS CONGELADORAS

Causas:

- Manipulación de los productos ya congelados.
- Transporte de materias elaboradas o semielaboradas para su almacenamiento a las cámaras.
- Mantenimiento de cámaras.



Riesgos:

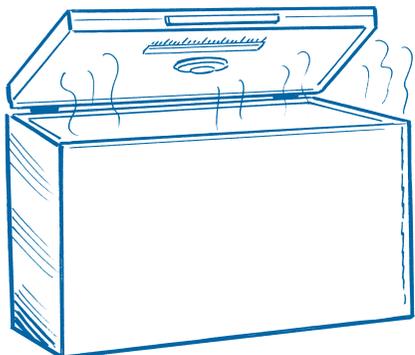
- Hipotermias en todos sus grados.

Medidas preventivas:

- Protección especial para manos:
 - Para realizar trabajos de precisión durante más de 10-20 minutos en un entorno inferior a 16°C con las manos al descubierto, hay que tomar medidas especiales tal como el empleo de chorros de aire caliente, aparatos de calefacción, etc.



- Con temperaturas inferiores a 1°C, los mangos metálicos de las herramientas y palancas de control deben recubrirse con material aislante.
- Si las temperaturas son inferiores a 16°C para trabajos sedentarios, 4°C para trabajos ligeros y 7°C para trabajos moderados, sin que se requiera destreza manual, los trabajadores usarán guantes.
- Será necesaria ropa de protección corporal adecuada cuando se trate de ambientes inferiores a 4°C:
 - Si el trabajo es ligero y la ropa puede mojarse, la capa exterior debe ser del tipo impermeable.
 - Las prendas exteriores deben ser transpirables para que no se humedezcan con el sudor, las botas serán impermeables y se cambiarán diariamente los calcetines y plantillas.
- Para los trabajos con temperaturas inferiores a -12°C:
 - No debe permanecer una sola persona en la zona de trabajo.
 - Se evitará sudar, para que la ropa no se humedezca. Si hay que hacer un trabajo pesado, se tomarán períodos de descanso.
 - Se evitarán posturas estáticas prolongadas, se evitará o protegerá al trabajador de las corrientes y se protegerán con aislantes térmicos los asientos.



2.8. EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES ADVERSAS. CONTAMINANTES QUÍMICOS: POLVO DE HARINA

La inhalación de gran cantidad de harina a largo plazo podría llegar a sensibilización **por vía respiratoria y/o dérmica** que puede llegar a producir en el trabajador una posible alergia.



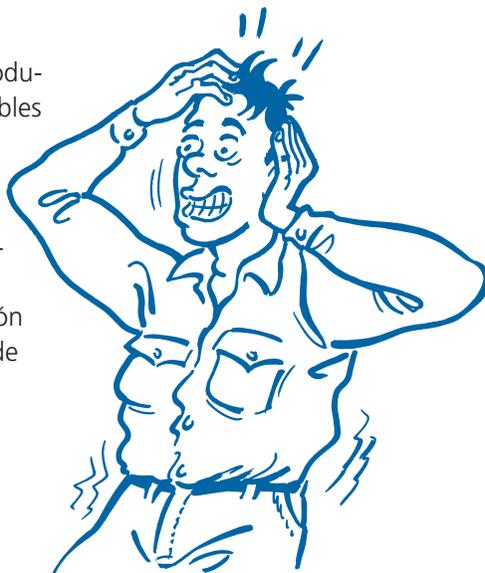
Medidas preventivas:

- En aquellos procesos que generan mayor concentración de polvo de harina (dosificación, amasado) se deberán adoptar medidas que eviten la dispersión de éste: encerramiento del proceso (si es posible) y buenas prácticas de trabajo.
- Instalación de equipos de extracción localizada que eliminen el contaminante en el foco donde se genera.
- Procurar que haya buena ventilación. Ventilación general de forma que se diluya el contaminante generado.
- Limpieza periódica de locales y puestos de trabajo.
- Se recomienda limpiar la harina por aspiración, y no hacerlo barriendo o con aire a presión. De este modo se evita la dispersión de la harina en el aire, que puede producir atmósferas explosivas.
- En caso de sensibilización del trabajador, utilizar mascarillas y guantes de manera que se reduzca y evite la exposición e inhalación a este contaminante.

2.9. RUIDO

El Real Decreto 1995/1978, de 12 de mayo, relativo a enfermedades profesionales, establece que existe riesgo de Hipoacusia o sordera provocada por el ruido para aquellos trabajadores que se expongan a ruidos continuos de nivel sonoro equivalente o superior a 80 dB(A), durante 8 horas/día o 40 horas/semanales.

Los niveles de ruido que se producen en los obradores son variables en función de la tipología del obrador, maquinaria utilizada y tiempo de exposición del trabajador. Mediante mediciones en el puesto de trabajo, el técnico de prevención evalúa la exposición a niveles de ruido.



2.10. CONTACTO Y EXPOSICIÓN DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

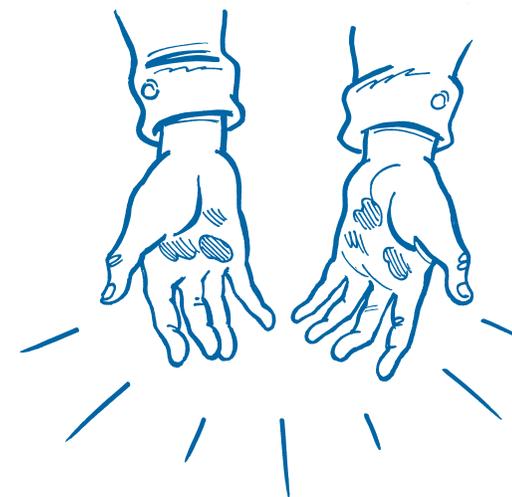
Causas:

- Empleo de productos químicos para limpieza del local y utensilios.
- Inhalación de vapores.

Es habitual que los trabajadores realicen la limpieza general de instalaciones, maquinaria y utensilios existiendo posibles contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas que pueden producir irritación, alteraciones de la piel y quemaduras.

Medidas preventivas:

- Solicitar y conocer las fichas de seguridad de todos los productos químicos utilizados.
- Uso de recipientes y envases correctamente etiquetados.
- Leer y comprender las etiquetas de los productos de limpieza.
- Utilizar las medidas de protección y de uso indicadas por el fabricante. Equipos de protección individual (guantes, mascarillas, gafas)
- No cambiar de envase los productos de limpieza. No mezclar productos de limpieza. Cuidado con el manejo de lejía, sulfamán, amoníaco, etc.
- Correcto almacenamiento de los productos químicos, siguiendo las indicaciones de las fichas de seguridad. almacenarlos de forma vertical, estable y cerrados a ser posible en lugares ventilados.
- Conocer los procedimiento de actuación en caso de salpicaduras, derrames, etc de los productos químicos.



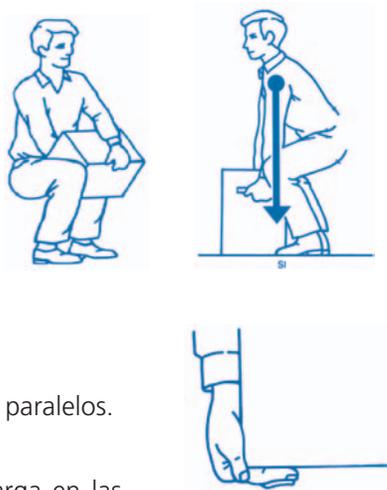
2.11. SOBRESFUERZOS

Causas:

- Manipulación de cargas y objetos pesados (cubes de pan y cajas.)
- Malas posturas.

Medida preventivas:

- Seguir las pautas para levantar y transportar pesos de forma segura, sin riesgos para la columna.
- Normas para una buena manipulación de cargas:
 - Flexionar las rodillas.
 - Acercar el peso al cuerpo.
 - Colocar los pies separados y paralelos.
 - Mantener la espalda recta.
 - No girar el tronco con la carga en las manos.
- Agarrar bien la carga.
- Evitar movimientos bruscos y repetitivos mantener la espalda recta y el peso lo más cercano posible al cuerpo.
- No cargar pesos excesivos, utilizar siempre la carretilla manual de manera que se minimice al máximo la manipulación manual de cargas.
- Las zonas de trabajo se diseñaran con altura y disposición tales que se evite el manejo de cargas de forma inadecuada.
- Solicitar la ayuda de otro u otros compañeros cuando la carga a mover sea superior a la capacidad física del trabajador.



2.12. FATIGA POSTURAL



Causas:

- Jornada laboral.
- Sobrecarga de trabajo.
- Posturas forzadas.

En este tipo de trabajo es habitual que se permanezca de pie durante toda la jornada laboral, esto provoca fatiga muscular por sobrecarga de trabajo y por movimientos y posturas forzadas.

Medidas preventivas:

- No debe mantenerse durante mucho tiempo la misma posición, ya sea ésta de sentado o de pie. Hasta la mejor postura puede producir fatiga si no se permite relajar, de vez en cuando, a los músculos posturales y a la columna vertebral.
- Deben realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.

- Las pausas durante la jornada deberán ser las adecuadas. Deberán realizar pequeños descansos entre tarea y tarea, y a poder ser alternar tareas.
- Disponer de medios adecuados para poder alternar posturas sentado/ de pie (taburete o silla que permitan sentarse y al realizar los descansos).
- Mantener la espalda erguida, no doblar el cuerpo hacia delante arqueando la espalda, y utilizar calzado cómodo, flexible, para la prevención de la aparición de varices utilizar prendas holgadas y medias ortopédicas de compresión elástica evitando la inmovilidad.

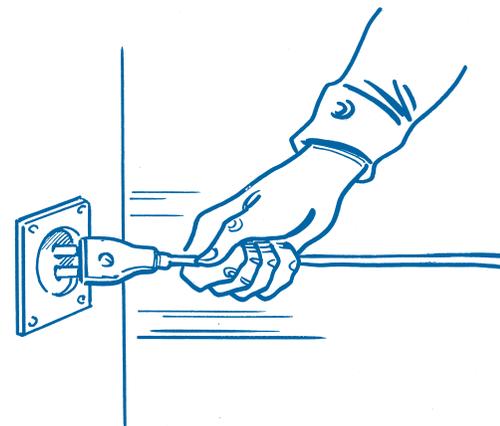


Trabajo en posición de pie:

- Pies hacia delante y separados.
- Tobillos y rodillas ligeramente flexionados.
- Torso erguido.
- Hombros relajados
- Cabeza recta con mentón paralelo al suelo.
- Importante colocar una banqueta de 15 cm, para levantar un pie.



2.13. CONTACTOS ELÉCTRICOS



Causas:

- Instalación eléctrica en mal estado.
- Utilización de equipos no adecuados en zonas húmedas.

Medidas preventivas:

- Mantener los cables en perfecto estado sin cortes, empalmes, pelados...
- Evitar que los cables estén en zonas con agua. No manipular instalaciones o aparatos mojados o húmedos.
- El manejo de las conexiones se realizara con **las manos secas**, sin **pisar** sobre agua
- No se debe desconectar tirando del cable. Recoger los cables al finalizar el trabajo.
- No hay que tratar de manipular ni reparar objetos, aparatos o instalaciones que tengan que ver con la electricidad si no se es un experto y respetar la señalización.
- Cuadros eléctricos protegidos mediante tapa o puerta adecuada y señalizado el riesgo eléctrico mediante cartel homologado.

2.14. INCENDIOS

Causas:

- Causas fortuitas:
 - Electricidad estática.
 - Corriente eléctrica.
 - Fugas de gas.
 - Procesos de fabricación.
- Factor Humano:
 - Imprudencias.
 - Falta de orden y limpieza.



Consignas de prevención:

- Mantener locales ordenados y limpios.
- Colillas y cerillas no deben tirarse en las papeleras.
- No colocar prendas cerca de focos de ignición.
- Almacenamiento correcto de productos inflamables.
- Mantener despejado el acceso a los medios de extinción.
- Mantener libres los pasillos, puertas y salidas de emergencia.

Normas generales para extintores:

- Utilidad:
 - Son eficaces sólo cuando el fuego se encuentra en fase de conato.
 - Son eficaces sólo si la sustancia extintora es la apropiada y si se sabe emplearlos.
- Ubicación:
 - Deben ubicarse en proximidad a los lugares con riesgo.
 - En locales pequeños es preferible ubicarlos en los accesos.
 - En exteriores se protegerán contra las acciones climáticas.
 - Se evitará la ubicación de máquinas o materiales que impidan o dificulten el acceso.

• Forma de uso:

- Retirar el seguro, en forma de pasadas a tope, que impide su funcionamiento.
- Presionar la palanca de disparo, dirigiendo el agente extintor hacia la base.
- Mover la manguera en zig-zag, avanzando a medida que las llamas se van apagando.
- En fuegos verticales la extinción debe ser iniciada por las zonas bajas.
- Debe evitarse dejar focos, que podrían reavivar el incendio.

Una vez extinguido el incendio, deben enviarse los extintores usados para su inmediata revisión y recarga a la empresa de mantenimiento de los mismos, aunque sólo hayan sido usados parcialmente.

- 1. Tire del seguro.
- 2. Colóquese a una distancia de 3 m, en la dirección del viento y apunte la boquilla del extintor hacia la base de la llama.
- 3. Apriete el gatillo mientras mantiene el matafuego en posición vertical.
- 4. Mueva la boquilla de lado a lado lentamente, atacando por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado atrás.



2.15. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE PRIMEROS AUXILIOS

Cómo proceder en caso de:

• Heridas superficiales:

- Lave con agua jabonosa.
- Seque con gasa.
- Aplique yodo.
- Cubra con un apósito.
- **Nunca debe...**
 - Limpiar con alcohol.
 - Secar con algodón.
 - Aplicar pomadas.



• Heridas profundas.

- Lave con agua jabonosa o aplique gasa con agua oxigenada.
- Acuda a un Centro Médico.
- **Nunca debe...**
 - Usar alcohol y desinfectante colorante (Mercromina, Betadine, etc.).
 - Manipular la herida.

• Heridas muy sangrantes o con cuerpos extraños.

- No manipule la herida.
- Tapone con gasas o algodón envuelto en gasa.
- Si hay hemorragia comprima directamente.
- Acuda a un Centro Médico.
- **Nunca debe...**
 - Manipular la herida.
 - Taponar con algodón o tejidos sucios.
 - Utilizar torniquetes estrechos.
 - Extraer cuerpo/s extraño/s.

• Quemaduras:

- Aplique paños húmedos o chorro de agua durante 20 minutos.
- Acuda a un Centro Médico.
- **Nunca debe...**
 - Romper las ampollas.
 - Aplicar vendajes adhesivos.

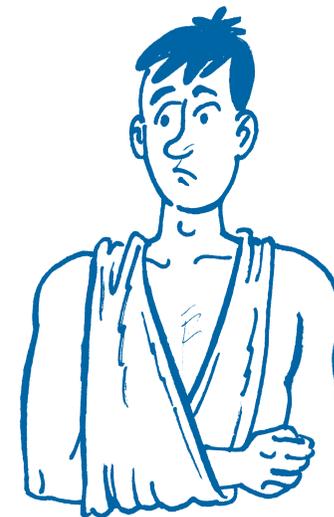


• Cuerpo extraño en ojo/s:

- Lave con abundante agua limpia.
- Cubra con gasa.
- Acuda a un Centro Médico.
- **Nunca debe...**
 - Manipular cuerpo extraño.
 - Utilizar colirios y pomadas.

• Golpes y contusiones:

- Aplique frío.
- Si no hay herida aplique analgésico tópico.
- Vendaje compresivo si hay hinchazón.
- Si sospecha una lesión importante, acuda a un Centro Médico.
- **Nunca debe...**
 - Aplicar cualquier tipo de calor.
 - Aplicar analgésico tópico si hay herida.



2.16. QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA

La asistencia inmediata del quemado es muy similar a la de cualquier accidentado con la peculiaridad de que lo primero que se debe hacer, sin olvidar nuestra propia seguridad, es parar el proceso de la quemadura; es decir, **eliminar la causa**.

- Evacuar al individuo del foco térmico, apagar las llamas, retirar el producto químico del contacto con la piel,...todo ello para disminuir la agresión térmica.
- Realizar una evaluación inicial y mantener los signos vitales.
- Buscar otras posibles lesiones como hemorragias, shock, fracturas. Se tratará siempre primero la lesión más grave.
- Refrescar la zona quemada: aplicar **agua** en abundancia (20-30 minutos) sobre la superficie quemada evitando enfriar al paciente (riesgo de hipotermia). Quitar ropas, joyas y todo aquello que mantenga el calor.
- Envolver la lesión con gasas o paños limpios, humedecidos en agua. El vendaje ha de ser flojo.

