



## RESUMEN

El presente ensayo académico de seguridad; salud; e higiene ocupacional; se enfoca en aquellos puntos álgidos dentro de las labores de un restaurante, labores que se podrán desarrollar de mejor manera con la implementación de este manual, para evitar accidentes ocupacionales de diferente índole, referenciados mediante la revisión bibliográfica de leyes y artículos de la Constitución de la República, así como además de libros y fuentes virtuales con connotaciones acordes y referentes al tema de la seguridad ocupacional en los restaurantes.

**Palabras claves:** gastronomía, restauración, restaurantes, prevención, seguridad, accidentes, riesgo, higiene, salud, ocupacional.



## **ABSTRACT**

This academic essay safety, occupational health and hygiene targets those flashpoints in a restaurant work, work that can be developed in a better way with the implementation of this manual to prevent occupational accidents of various kinds, referenced by literature review of laws and articles of the Constitution, as well as well as books and virtual sources and chords connotations concerning the issue of occupational safety in restaurants.

Keywords: food, catering, restaurants, prevention, safety, accident risk, hygiene, health, occupational.



## ÍNDICE

Resumen/Palabras claves.....	1
Abstract/Key Word.....	2
Autoría.....	7
Dedicatoria.....	10
Agradecimiento.....	11
Introducción.....	12

### SECCIÓN 1

#### Conceptualización de seguridad, higiene, salud

1.1 Seguridad.....	13
1.1.1 Conceptualización.....	13
1.1.2 Seguridad Industrial.....	14
1.2 Higiene.....	14
1.2.1 Conceptualización.....	14
1.2.2 Higiene Industrial.....	15
1.3 Salud.....	15
1.3.1 Conceptualización.....	15
1.3.2 Salud Ocupacional.....	15

### SECCIÓN 2

#### Normas de prevención de accidentes laborales y seguridad en el área de la restauración.

2.1 Generalidades.....	17
2.1.1 El sistema de seguridad y salud en el trabajo del Ecuador...18	
2.1.2 Enfoque de sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo.....	18
2.2 Marco normativo.....	20
2.2.1 Seguro general de riesgos del trabajo.....	21
2.2.2 Reglamento del seguro general de riesgos del trabajo, resolución N° C.D.390.....	22



2.2.2.1 Capítulo I: Generalidades sobre el seguro de riesgos del trabajo.....	22
2.2.2.2 Capítulo VI: Prevención de riesgos del trabajo.....	23
2.3 Normas de prevención de accidentes laborales y seguridad de Quinta Lucrecia Cía. Ltda.....	25
2.3.1 Título Tercero: de la prevención de riesgos en las poblaciones vulnerables.....	25
2.3.1.1 Capítulo I: Prevención de riesgos del personal femenino y protección de la maternidad.....	25
2.3.2 Título Cuarto: De la prevención de riesgos propios de Quinta Lucrecia.....	26
2.3.2.1 Capítulo I: Factores de riesgo generales.....	26
2.3.2.2 Capítulo II: Factores de riesgo físicos no mecánicos.....	27
2.3.2.3 Capítulo III: Factores de riesgo ergonómico.....	29

### SECCIÓN 3

Manual de buenas prácticas. Peligros o riesgos de seguridad, higiénicos, ergonómicos y sociales en la rama de la restauración.

3.1 Generalidades.....	30
3.2 Peligros o riesgos de seguridad laboral.....	31
3.2.1 Caídas al mismo nivel.....	32
3.2.1.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	32
3.2.1.2 Medidas preventivas o correctivas.....	32
3.2.2 Caídas diferente nivel.....	34
3.2.2.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	34
3.2.2.2 Medidas preventivas o correctivas.....	34
3.2.3 Cortes y golpes por máquinas y utensilios.....	35
3.2.3.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	35
3.2.3.2 Medidas preventivas o correctivas.....	35
3.2.4 Contacto térmico con superficies calientes.....	37
3.2.4.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	37



3.2.4.2 Medidas preventivas o correctivas.....	38
3.2.5 Contacto eléctrico: directo o indirecto.....	39
3.2.5.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	39
3.2.5.2 Medidas preventivas o correctivas.....	39
3.2.6 Incendio y explosión.....	40
3.2.6.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	40
3.2.6.2 Medidas preventivas o correctivas.....	41
3.3 Peligros o riesgos de higiene laboral.....	42
3.3.1 Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas.....	42
3.3.1.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	42
3.3.1.2 Medidas preventivas o correctivas.....	42
3.3.2 Control de agentes físicos.....	43
3.3.2.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	43
3.3.2.2 Medidas preventivas o correctivas.....	44
3.4 Peligros o riesgos de ergonomía laboral.....	45
3.4.1 Trabajos manejando cargas en posiciones forzadas.....	45
3.4.1.1 Puntos focales de presunción de peligros.....	45
3.4.1.2 Medidas preventivas o correctivas.....	45
3.5 Peligros o riesgos sociales o psicosociales.....	47
3.5.1 Riesgos de asalto y daño a la integridad por parte de antisociales.....	47
3.5.2 Medidas preventivas o correctivas.....	47
3.6 Identificación y evaluación de riesgos.....	48
3.6.1 Identificación de peligros.....	48
3.6.2 La severidad del daño.....	48
3.6.3 Probabilidad de que ocurra el daño.....	49

## SECCIÓN 4



**El método OSHA en la prevención de accidentes laborales y análisis en la presentación del manual**

<b>4.1 Antecedentes.....</b>	<b>50</b>
<b>4.1.1 La guía BS 8800:1996.....</b>	<b>50</b>
<b>4.1.2 La guía AENOR UNE 81900 : 1996 EX.....</b>	<b>51</b>
<b>4.2 El método OHSAS - OSHA.....</b>	<b>52</b>
<b>4.2.1 ¿Qué es la OSHA?.....</b>	<b>52</b>
<b>4.2.2 Misión de la OSHA.....</b>	<b>52</b>
<b>4.2.3 Cobertura de la OSHA.....</b>	<b>53</b>
<b>4.2.4 Normas de la OSHA.....</b>	<b>53</b>
<b>4.3 La OHSAS 18001(Occupational Healt and Safety Assessment Series).....</b>	<b>54</b>
<b>4.4 Análisis del manual.....</b>	<b>56</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>57</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>58</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>59</b>
<b>Glosario.....</b>	<b>61</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>64</b>
<b>Índice de Tablas.....</b>	<b>65</b>
<b>Índice de Figuras.....</b>	<b>66</b>



Universidad de Cuenca

## AUTORÍA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, María Gabriela Carvallo Guillén, autor del trabajo de graduación "**MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD, SALUD E HIGIENE OCUPACIONAL PARA RESTAURANTES**", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, febrero 2013

María Gabriela Carvallo Guillén.

0102989829

---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

*María Gabriela Carvallo Guillén.*



Universidad de Cuenca



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, María Gabriela Carvallo Guillén, autora del trabajo de graduación "**MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD, SALUD E HIGIENE OCUPACIONAL PARA RESTAURANTES**", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de LICENCIADO EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, febrero 2013.

María Gabriela Carvallo Guillén.

0102989829

---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

*María Gabriela Carvallo Guillén.*





Universidad de Cuenca

## UNIVERSIDAD DE CUENCA



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

### CARRERA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de graduación tipo ensayo previa a la obtención del título de  
“Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas

“MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD, SALUD E  
HIGIENE OCUPACIONAL PARA RESTAURANTES.”

**Autor:**

**María Gabriela Carvallo Guillén.**

**Director del Curso de Graduación:**

**Ing. Santiago Carpio Á.**

**Cuenca, febrero de 2013**



## DEDICATORIA

A mis Padres, por el esfuerzo, y el apoyo durante mi carrera; y por ser las personas que toda la vida, me han inculcado el camino hacia Dios.

A mi esposo José, que siempre ha estado a mi lado apoyándome.

A mis tres hermanos, que han sido mi guía, y mi ejemplo.



## **AGRADECIMIENTO**

Al finalizar este ensayo, el cual concluye mi carrera; quiero agradecer primero a Dios, y de manera muy especial a mis Padres por el apoyo incondicional durante todo este tiempo de estudio. Quiero expresar también mi más sincero agradecimiento a mi Esposo, que ha estado presente de una manera muy importante en este trayecto.

El apoyo y la confianza, brindada por los profesores, que han estado presentes en todos los años de mi carrera universitaria; y han sido muy importantes porque han sabido guiar las ideas por el mejor camino por ello les agradezco por todo el apoyo y los conocimientos que me han brindado.



## INTRODUCCIÓN

Desde la aparición de la revolución industrial a mediados del siglo XVIII y principios del XIX, se notó la falta de un programa, que asegure el buen desempeño y seguridad laboral de cada uno de los trabajadores, es por ello que a partir de este acontecimiento, surge la necesidad de la creación de sindicatos y con ello, se logra incentivar el desarrollo de las normas de seguridad industrial para los trabajadores.

Con el paso de los años, los sinnúmero de accidentes laborales fueron tales que, tuvieron gran connotación y fuerza para la implementación de un programa de seguridad, que hoy en día contamos mediante el método OHSAS (Occupational Health and Safety Assessment Series, Sistemas de Gestión de Salud y Seguridad Laboral) u OSHA (Occupational Safety and Health Administration, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional),; que tienen como finalidad el desarrollo normal y adecuado de las labores desarrolladas dentro de una determinada empresa.

Fuente: *Internet: <https://osha.europa.eu/es> 5*

Hoy en día, y gracias a estos programas de seguridad ocupacional y a las leyes que respaldan el buen desempeño y aseguramiento de los trabajadores en cada país, se puede decir que han disminuido, en gran medida los accidentes e incidentes laborales; ciertos casos son aislados, pero se debe tener presente que muchos de esos casos aislados son por la misma imprudencia del trabajador afectado y mas no, por la empresa en la que desarrolle su determinado oficio.

En el presente documento, se mostrará de manera sencilla y aplicable normas de seguridad básicas, así como, el método OSHA aplicable a restaurantes y a sus trabajadores.



## **SECCIÓN 1**

### **Conceptualización de seguridad, higiene, salud**

En esta sección se tomarán en cuenta los conceptos básicos de los contenidos generales del ensayo, tomados en cuenta para el conocimiento de quienes lo necesiten; es por ello que la eficiencia y efectividad de cada una de las acciones en calidad de seguridad, higiene y salud ocupacional se refieren, se ejecutan a nivel de cada país, dependiendo tanto del entorno socioeconómico y laboral, pues es esto lo que potencia o limita los riesgos y peligros a los que se encuentran expuestos los trabajadores.

Para tener en cuenta, aspectos tales como acceso a servicios básicos de salud, educación, dinero, la pobreza, y calidad del empleo, son de tal importancia ya que mediante ellos, se puede entrever que dependiendo del grado o nivel que tengan los trabajadores, las medidas referentes a seguridad laboral serán diferentes según sea el caso.

#### **1.1 SEGURIDAD.**

##### **1.1.1 Conceptualización.**

A la seguridad se la puede definir como, la ausencia de riesgo o también a la confianza en algo o en alguien.

Es en medida un conjunto de técnicas y procedimientos lógicos, que tienen como objetivo, la eliminación o disminución del riesgo, a fin de evitar que se produzcan accidentes laborales. Se debe tener en cuenta que, ésta actúa en equipos de trabajo y sobre condiciones del entorno (seguridad en superficies de trabajo, suelos, techos y paredes, etc.). La seguridad focaliza y analiza



los riesgos a fin de promover acciones de prevención, protección y corrección, en las tareas que se realicen.

Hay que tener presente que existen normas de seguridad, que deben ser planteadas y promovidas en los lugares de trabajo, a fin de tener un trabajo seguro en las diferentes circunstancias laborales, generando procedimientos y actos seguros.

### **1.1.2 Seguridad Industrial.**

Dentro de la seguridad industrial, se hace referencia a la industria de la alimentación, es decir a los restaurantes; y en ellos se debe contar con un manual de normas de seguridad y accidentes profesionales, a fin de vigilar y corregir todas aquellas condiciones y actos inseguros del medio laboral; además se debe contar con un sistema de protección contra incendios y una correcta señalética en cada uno de los puntos graves e importantes del restaurante.

## **1.2 HIGIENE.**

### **1.2.1 Conceptualización.**

Se define a la higiene, como una técnica aplicable en la identificación de posibles enfermedades profesionales, relacionadas con; agentes biológicos tales como virus, bacterias y hongos; agentes físicos entre ellos, el ruido, la humedad, la intensidad de la luz, y la temperatura; agentes químicos como, gases y sustancias químicas (desinfectantes, insecticidas, etc.); así como las agentes psicosociales en el medio laboral; con el fin de evaluar estos parámetros y compararlos con los estándares máximos permisibles, con el objeto de implantar medidas que reduzcan estos problemas y proteger al



trabajador, para no contar con enfermedades profesionales, logrando estudiar, valorar, modificar y aplicarlo en el medio ambiente de trabajo.

### **1.2.2 Higiene Industrial.**

Es una técnica no médica, de prevención de riesgos relativos al trabajo, y a la posibilidad de sufrir alteraciones en la salud por exponerse a agentes físicos, químicos, biológicos y psicosociales, se toma en cuenta la siguiente secuencia lógica de procedimientos técnicos:

- a) Identificación de los agentes de riesgo.
- b) Medición, dado por la exposición, intensidad y concentración del agente de riesgo.
- c) Valoración, comparar la exposición con los estándares de tolerancia.
- d) Corrección del problema.
- e) Control periódico de las medidas preventivas y vigilancia periódica de la salud.

## **1.3 SALUD**

### **1.3.1 Conceptualización.**

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, la salud es el estado completo de bienestar tanto físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; ya que todo el mundo la asocia al estado o condición en que se encuentra en organismo para cumplir con sus funciones normales.

### **1.3.2 SALUD OCUPACIONAL**

Definida por la (OMS), como una actividad multidisciplinaria, que desarrolla y protege la salud de los trabajadores; buscando controlar los accidentes y enfermedades a través de la reducción de las condiciones y factores de



riesgo, ubicando a las personas en sus puestos de trabajo acordes con sus condiciones psico-físicas, logrando una buena producción laboral.

Para tener presente el concepto de salud ocupacional, es necesario acotar que para lograr una correcta producción laboral, se requiere de un control periódico de la salud por medio de exámenes médicos que determinarán la aptitud del postulante al trabajo, estos exámenes constan de:

- Examen físico completo.
- Examen de la visión, para determinar la agudeza cercana o lejana de la misma.
- Rayos X de tórax.
- Electrocardiograma.
- Exámenes de laboratorio.
- Evaluación neurológica y psicológica.

Una vez tomado en cuenta esto, se debe realizar un control del personal, a fin de tomar nota de las enfermedades más recurrentes dentro del lugar de trabajo, para conseguir con ello la aplicación de medidas preventivas y correctivas.

Además, de lo anotado anteriormente, es necesaria la implementación de una capacitación en primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar, aplicada en clases teóricas y prácticas; así como la prevención y conocimiento de las enfermedades regionales y/ o endémicas, tales como: paludismo, cólera, dengue, entre las más frecuentes.





## SECCIÓN 2

### Normas de prevención de accidentes laborales y seguridad en el área de la restauración.

Dentro de las normas que se anotarán en esta sección, se menciona que se tomarán en cuenta conceptos de la Legislación de la Constitución de la República, del mismo modo en base al Reglamento del Seguro General de Riesgos del Trabajo; así como normas establecidas en la rama de la restauración y para ejemplo, se menciona a Quinta Lucrecia Cía. Ltda.

#### 2.1 Generalidades.

La cultura de prevención de accidentes laborales y seguridad, implica, que los trabajadores tienen derecho a, laborar en un ambiente de trabajo seguro y saludable permanente, a través de la toma de decisiones y acciones por parte de los gobiernos locales, los empleadores y los mismos trabajadores; para tener conciencia de una *ética de seguridad preventiva*, en la gestión de seguridad y salud laborales.

Para la aplicación y desarrollo de una ética de seguridad preventiva, se debe poner énfasis en tres puntos importantes, descritos a continuación:

1. Compromiso y dirección aplicables de normas de seguridad y salud en el trabajo.
2. Preocupación a todo nivel de la seguridad y salud ocupacionales.
3. Constante capacitación y aprendizaje, de las experiencias adquiridas en el control de los riesgos y reparación de daños del ambiente laboral.

En el desarrollo de una cultura de seguridad, se debe hacer uso de todos los medios disponibles en cuanto a capacidades, conocimiento, sensibilización, y compromiso de todas las partes involucradas al momento de actuar, a fin de tener presente un *principio de prevención*.



### **2.1.1 El sistema de seguridad y salud en el trabajo del Ecuador**

Según la OIT (Organización Internacional del Trabajo), en el Ecuador no existe un verdadero sistema de seguridad y salud laborales, debido a que en el país tanto actores como instituciones funcionan en forma paralela y no cuentan con un nivel de coordinación requerido para tal fin.

En el desarrollo de un sistema, es preciso que sus elementos tengan una definición clara y precisa de sus funciones y competencias; y relaciones con otros elementos.

Para la OIT, en el Ecuador existe un Comité Interinstitucional de Seguridad e Higiene del Trabajo, cuya principal función es coordinar las acciones que llevan a cabo, todos los organismos del sector público con atribuciones en materia de prevención de riesgos del trabajo.

### **2.1.2 Enfoque de sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo.**

Este enfoque, planteado por la OIT, sugiere mediante cinco directrices; la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores, que no tienen finalidad de sustituir las normativas de cada país, sino más bien fortalecer sus normativas nacionales vigentes, ya que son de carácter voluntarias y no obligatorias; sin embargo, mediante ellas se puede hacer un instrumento práctico que ayude a las instituciones a cumplir de manera más eficiente sus obligaciones y con ello, incrementar la salud y seguridad de los empleados.

Las directrices en mención son las siguientes:

- **Política.-** es la base o matriz del sistema de gestión, incluye los puntos clave de la organización y participación de los trabajadores.



- **Organización:** es la estructura administrativa u organigrama de la empresa, en ella se definen funciones y responsabilidades de los empleados y empleadores.
- **Planificación y aplicación:** incluyen los puntos iniciales de seguridad y salud en el trabajo, la planificación, desarrollo y la aplicación del sistema.
- **Evaluación:** es la auditoría como tal, aquí se supervisa y miden los resultados de la investigación en materia de accidentes, incidentes y enfermedades profesionales.
- **Acción para la mejora:** es el último paso, después de una auditoría, se trata de la corrección de los fallos ocurridos en el desarrollo del sistema, para ello se aplica un sistema de políticas y técnicas que permitan reducir al mínimo los posibles riesgos laborales en la empresa.

**Tabla 1 Principales elementos del enfoque relativos a los sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo a nivel de la empresa y a nivel nacional**

<b>A nivel de empresa</b>	<b>A nivel nacional</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fijar una política de seguridad y salud en el trabajo en la empresa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fijar una política nacional de seguridad y salud en el trabajo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer la organización y responsabilidades en la empresa.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer y desarrollar progresivamente un sistema nacional en materia de seguridad y salud en el trabajo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Planificar y aplicar los elementos de un sistema de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formular y aplicar programas nacionales de seguridad y salud en el trabajo</li></ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluar y examinar los resultados en la empresa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Examinar los programas nacionales sobre seguridad y salud en el trabajo</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar medidas con miras a una mejora continua</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formular nuevos programas nacionales de seguridad y salud en el trabajo con miras a un mejora continua</li></ul>

**Fuente:** Tomado del informe “*Marco de promoción y ámbito de la seguridad y salud en el trabajo*”, presentado por la OIT en la Conferencia Internacional del Trabajo, 93.ª reunión, 2005

## 2.2 Marco normativo

Dentro de este punto, se puede acotar que las acciones en cuanto a seguridad y salud laborales, son de mandato constitucional en el Ecuador, ello está consagrado en la Constitución Política del país, concretamente en el Capítulo 4, de los *derechos económicos, sociales y culturales, Sección segunda, del trabajo*.

De la misma manera, este derecho a la salud y seguridad laboral, esta reconocido en Tratados Internacionales, como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC), y del que Ecuador es Estado Parte, desde su entrada en vigor, el 03 de enero de 1976. En el artículo 7º del PIDESC, se consigna que: “*Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al goce de condiciones de trabajo, equitativas y satisfactorias, que le aseguren en especial:...b) La seguridad y la higiene en el trabajo*”.

Así, como se mencionó en ese Pacto además del artículo 7º; el artículo 12º habla sobre el derecho de toda persona a defender al máximo su salud física



y mental y adopción de medidas tales como, el mejoramiento de la higiene del trabajo y del medio ambiente en todos sus aspectos.

### **2.2.1 Seguro General de Riesgos del Trabajo.**

Esta dado por, el IESS (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social), entidad pública descentralizada y creada por la Constitución Política, tiene como finalidad la administración del Seguro General Obligatorio en el país.

Este seguro cubre al afiliado en los riesgos de enfermedad; maternidad; riesgos del trabajo; vejez; muerte e invalidez; y, cesantía. Toda persona con relación laboral, o sin ella está sujeta a este seguro laboral.

Además, de este seguro está, el seguro social campesino, enfocado a las personas que se dedican a la pesca artesanal y los habitantes rurales que se dedican a labores del campo, provee a sus afiliados, prestaciones de salud que incluyen maternidad y protección al jefe de familia durante la vejez muerte e invalidez que desencadene discapacidad.

El Seguro General de Riesgos del Trabajo, de acuerdo a los riesgos laborales se divide en:

- ❖ Seguro General de Salud Individual y Familiar (enfermedad y maternidad).
- ❖ Seguro General de Riesgos de Trabajo.
- ❖ Seguro de Pensiones.
  
- ❖ Seguro Social Campesino.

Las prestaciones que otorga el SGRT, abarca las siguientes:

- ✓ Servicios de prevención.



- ✓ Servicios médicos y asistencias, incluidos los servicios de prótesis y ortopedia.
- ✓ Subsidio por incapacidad, cuando el riesgo ocasiona impedimento temporal para trabajar.
- ✓ Indemnización por pérdida de capacidad profesional, cuando el riesgo ocasiona incapacidad permanente parcial.
- ✓ Pensión por invalidez
- ✓ Pensión de montepío, cuando el riesgo hubiese ocasionado el fallecimiento del afiliado.

### **2.2.2 Reglamento del seguro general de riesgos del trabajo, resolución N° C.D. 390**

En este apartado, se interpretará los Capítulos y artículos afines a las normas y prevención de accidentes laborales y de salud.

#### **2.2.2.1 Capítulo I: Generalidades sobre el seguro de riesgos del trabajo.**

Dentro de éste capítulo, el artículo 3 sobre los principios de la acción preventiva, se fundamenta en:

- a) Eliminación y control de riesgos en su origen.
- b) Planificar la prevención, mediante la organización, condición y relaciones sociales del trabajo y factores ambientales.
- c) Identificación, medición, evaluación y control de los riesgos laborales.
- d) Medidas de control de protección colectiva.
- e) Capacitación y adiestramiento de los trabajadores en sus lugares de trabajo.
- f) Designación de tareas acorde con su capacidad.
- g) Detección de enfermedades profesionales u ocupacionales.



- h) Vigilar la salud de los trabajadores cuando ya se identificaron los factores de riesgo.

### **2.2.2.2 Capítulo VI: Prevención de riesgos del trabajo.**

En este inciso, se tratarán los artículos 50; 51; 53; y, 54, del presente capítulo.

**Artículo 50 cumplimiento de normas.-** El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, está obligado a hacer cumplir a las empresas, las normativas de prevención de accidentes laborales, dictadas en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo, establecidas en la Constitución de la República, Convenios y Tratados Internacionales; Ley de Seguridad Social, Código del Trabajo.

**Artículo 51 sistema de gestión.-** Las empresas, están obligadas a llevar un sistema de gestión de normas legales o reglamentarias; entre ellas:

- a) Gestión administrativa.
- ✓ Política.
  - ✓ Organización
  - ✓ Planificación
  - ✓ Integración – implantación.
  - ✓ Verificación/auditoría.
  - ✓ Control de las desviaciones del plan de gestión.
  - ✓ Mejoramiento continuo.
  - ✓ Información estadística.
- b) Gestión técnica
- ✓ Identificación de factores de riesgo.
  - ✓ Medición de factores de riesgo.
  - ✓ Evaluación de factores de riesgo.



- ✓ Control operativo integral.
- ✓ Vigilancia ambiental y de salud.
- c) Gestión del talento humano.
  - ✓ Selección de los trabajadores.
  - ✓ Información interna y externa.
  - ✓ Comunicación interna y externa.
  - ✓ Capacitación.
  - ✓ Adiestramiento.
  - ✓ Incentivo y motivación a los trabajadores.
- d) Procedimientos y programas operativos básicos.
  - ✓ Investigación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
  - ✓ Vigilancia de la salud de los trabajadores (epidemiológica).
  - ✓ Planes de emergencia.
  - ✓ Plan de contingencia.
  - ✓ Auditorías internas.
  - ✓ Inspecciones de seguridad y salud.
  - ✓ Equipos de protección individual y ropas de trabajo.
  - ✓ Mantenimiento predictivo, preventivo y correctivo.

**Artículo 53 Investigación y control.-** dentro de este artículo, las unidades de Riesgo del Trabajo, estarán encaminadas a investigar a las empresas, dentro de los puestos de trabajo, las enfermedades profesionales u ocupacionales, para dar seguimiento por medio de auditorías, para con ello emitir correctivos técnico-legales, en materia de seguridad laboral y prevención de riesgos.

En el caso, de que la empresa no brindara la información necesaria, o las facilidades de investigación, se tomará en cuenta como incumplimiento de la normativa y estará sujeta a sanción por parte de la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos.





Así mismo, de hallarse falencias en la administración de seguridad laboral, la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos, tomará las medidas correctivas y de sanción a la empresa, de conformidad con la ley y normas internas.

### **2.3 Normas de prevención de accidentes laborales y seguridad de Quinta Lucrecia Cía. Ltda.**

Quinta Lucrecia es una compañía de responsabilidad limitada; es por ello que el compromiso como compañía es el de dar a la comunidad cuencana un servicio de calidad, para ello, Quinta Lucrecia, ha desarrollado un reglamento de normas de control de peligros tanto en la parte operativa como en la administrativa del establecimiento, capacitando a sus trabajadores, y consiguiendo con ello, optimizar el servicio y la atención al público en general.

En el reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo de Quinta Lucrecia Cía. Ltda.; se tomarán en cuenta los aspectos referentes a la prevención de accidentes.

#### **2.3.1 Título Tercero: de la prevención de riesgos en poblaciones vulnerables.**

##### **2.3.1.1 Capítulo I. Prevención de riesgo del personal femenino y protección a la maternidad.**

**Artículo 30.-** Quinta Lucrecia, pondrá en consideración las situaciones de riesgo, el grado y duración de la exposición de las trabajadoras en embarazo o parto reciente, y prevendrá su exposición a:



- ✓ Procedimientos, que influyeren negativamente en la salud de la trabajadora o del feto.
- ✓ Adopción de medidas, para proteger a mujeres gestantes, en cuanto a la no manipulación y transporte, de peso en la planta de producción.

## **2.3.2 Título Cuarto: de la prevención de riesgos propios de Quinta Lucrecia.**

### **2.3.2.1 Capítulo I. Factores de riesgo Generales.**

**Artículo 36.-** dentro de las actividades que se realizan en Quinta Lucrecia, las que corresponden al sector operativo como es la elaboración y servicio de alimentos y bebidas, es fundamental que los trabajadores conozcan y cumplan las siguientes normas y medidas preventivas de riesgos de accidentes debido a la falta de orden y limpieza.

- ✓ Los trabajadores de Quinta Lucrecia, tendrán orden y limpieza en su área de trabajo.
- ✓ No harán apilamientos incorrectos.
- ✓ Las vías de circulación entre mesas y cocina, estarán libres de obstáculos.
- ✓ No trabajarán en condiciones inseguras, con equipos como: licuadoras, mezcladoras, pulidoras, etc.
- ✓ Los equipos de procesamiento de alimentos, serán limpiados periódicamente a fin de garantizar asepsia.
- ✓ Dará aviso de condiciones inseguras a sus jefes.
- ✓ No usarán equipos de cocina defectuosos.
- ✓ Evitará hábitos de trabajo incorrectos.
- ✓ Las instalaciones de ventilación estarán en buen funcionamiento.



### 2.3.2.2 Capítulo II. Factores de riesgo físico no mecánicos.

**Artículo 37.-** Quinta Lucrecia, buscará prevenir riesgos físicos no mecánicos, que expongan al trabajador a accidentes de caídas al mismo y distinto nivel, para lo cual se implantan las siguientes medidas preventivas.

- ✓ Transitar por áreas o lugar de trabajo seguras, que no posean desniveles, obstáculos, y que sus superficies no estén quebradizas o resbaladizas.
- ✓ Para evitar caídas, los pisos deben estar sin grasa, sin obstáculos y limpios.
- ✓ Evitar cables en la zona de paso.
- ✓ En suelos resbaladizos de implantará, bandas antideslizantes.
- ✓ Los trabajadores usarán calzado antideslizante.
- ✓ Limpieza instantánea de derrames.
- ✓ Manipular escaleras en buen estado.
- ✓ No usar mesas o sillas como escaleras.
- ✓ Respetar las alturas de seguridad y colocar las cosas pesadas en la base de la estantería.

**Artículo 38.-** En la elaboración de comidas, y por el uso de objetos corto punzantes que se exponen los trabajadores, las medidas preventivas a tomar son.

- ✓ Mantener la concentración en la tarea.
- ✓ Uso de elementos adecuados, como guantes.
- ✓ Mantendrán cuchillos en buen estado.
- ✓ No trabajar con manos mojadas o grasosas.
- ✓ Al afilar cuchillos poner mucha atención y cuidado.
- ✓ Colocar un paño húmedo bajo las tablas de picar a fin de evitar cortes.
- ✓ En equipos eléctricos como moladoras o batidoras, se mezclarán los elementos con una palanca y nunca con los dedos.



**Artículo 41.-** se tomarán en cuenta, las siguientes medidas a fin de evitar accidentes ocasionados por falta de iluminación.

- ✓ Iluminarán adecuadamente sus puestos de trabajo.
- ✓ Evitarán sombras y deslumbramientos, mediante una correcta y uniforme iluminación de su área de trabajo.
- ✓ Colocar las iluminarias lateralmente al trabajador, ya que éstas no estarán sobre el trabajador.
- ✓ Iluminación adecuada de la zona de trabajo en especial en la labor nocturna.

**Artículo 42.-** para la prevención de quemaduras se tendrá presente lo siguiente:

- ✓ Aislarán térmicamente todas las superficies calientes de los equipos.
- ✓ Utilizarán equipos de protección individual adecuados (guantes antitérmicos).
- ✓ No harán mantenimientos a hornos calientes.
- ✓ No pondrán demasiadas ollas en los fogones de las estufas.
- ✓ No colocar los mangos de las ollas lejos de los quemadores y nunca mirando afuera o a la orilla de la estufa.
- ✓ Tendrán precaución de manipular alimentos calientes dentro de las ollas.
- ✓ No dejar de atender el aceite o la grasa caliente.
- ✓ Pedirán ayuda cuando transporten ollas grandes con líquidos calientes.
- ✓ Llenar solo a la mitad las canastas freidoras.
- ✓ No colocarse cerca del aceite caliente, ni inclinarse bajo este.
- ✓ Mantendrán alejados los líquidos y bebidas de las freidoras.



### 2.3.2.3 Capítulo III. Factores de riesgo ergonómico.

**Artículo 43.-** medidas preventivas frente al riesgo de manipulación de cargas y sobreesfuerzos.

- ✓ Seguirán los métodos correctos de manipulación y traslado de cargas.
- ✓ Utilizarán los medios de transporte como carretillas, etc.
- ✓ No sobreestimarán su capacidad física.
- ✓ Disminuir las cargas en porciones pequeñas.
- ✓ Transportar pesos de acuerdo a la edad y sexo: para mujeres de 18 años, hasta 20 libras; para mujeres de 18 a 21 años, hasta 25 libras; y para mujeres de 21 años o más, hasta 50 libras; para los varones de 16 a 18 años hasta 50 libras; y para varones de más de 18 años hasta 50 kilos.
- ✓ No transportar objetos por encima del nivel de la cabeza, a fin de evitar posiciones inestables.
- ✓ Usar guantes de ser necesario.
- ✓ Nunca levantar nada a menos que sepan donde lo van a colocar.



## SECCIÓN 3

### **Manual de buenas prácticas. Peligros o riesgos de seguridad, higiénicos, ergonómicos y sociales en la rama de la restauración.**

Esta sección está encaminada, a mostrar de una manera sencilla y práctica todos y cada uno de los conceptos y consejos en cada uno de los riesgos laborales de operación, a fin de comprender y entender sus causas y sus repercusiones en los trabajadores, y a la vez se presenta como Manual una compilación de buenas prácticas de operación dentro de un establecimiento de cocina.

#### **3.1 Generalidades.**

Dentro de lo que enmarca la **seguridad**, están los equipos y condiciones de trabajo; los primeros deberán encontrarse en perfecto estado de funcionamiento, y, los segundos tales como el piso; paredes; pasillos; escaleras; etc., deben encontrarse sin interrupciones a fin de evitar accidentes o incidentes en el trabajo. La seguridad, localiza y analiza esos puntos y provee de acciones de prevención, protección y corrección de los posibles daños.

La **higiene**, se enfoca en la detección de los posibles riesgos de producción de enfermedades profesionales, ubicadas en los siguientes aspectos:

- ✓ Agentes biológicos.
- ✓ Agentes físicos.
- ✓ Agentes químicos.
- ✓ Agentes psicosociales.

Esta técnica, se enfoca en la comparación de los mismos en el entorno de trabajo, con las normas o estándares internacionales permisibles dentro del lugar de trabajo.



La **ergonomía**, trata sobre la adaptación del trabajador a su área de trabajo, de acuerdo con su capacidad o condición física, fisiológica y psicológica.

La **psicosociología**, se encarga de los factores psicológicos que pueden sufrir los trabajadores en su entorno laboral, así como las causas de insatisfacción en el mismo.

Según, la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA), estos factores; están relacionados al modo de llevar a cabo el trabajo y a las exigencias física y mentales que conllevan ellos; tales como: la ausencia de control en el trabajo; falta de apoyo de los compañeros y de los jefes; las jornadas de trabajo prolongadas; el trabajo de fines de semana, y por las noches; los clientes conflictivos; el acoso, y la violencia; conllevan a situaciones de estrés laboral.

### **3.2 Peligros o riesgos de seguridad laboral**

Como se dijo anteriormente, cuando no se controlan estos aspectos, hay fallas en las instalaciones, los equipos y al mismo trabajador e incluso a los clientes del restaurante.

Dentro de los peligros o riesgos, en el tema de la seguridad encontramos:

- ✓ Caídas al mismo nivel.
- ✓ Caídas a distinto nivel.
- ✓ Caída de objetos en manipulación.
- ✓ Golpes o corte por objetos, equipos y herramientas.
- ✓ Sobresfuerzos.
- ✓ Contacto eléctrico: directo o indirecto.
- ✓ Incendio y explosión.
- ✓ Contacto térmico con superficies calientes.



### **3.2.1 Caídas al mismo nivel.**

Dentro de estos puntos analizaremos los focos de riesgo y las medidas correctivas a tomar en cuenta para, que en caso de haberse producido un incidente o accidente laboral, se tomen las medidas necesarias acorde a cada punto mencionado en esta sección.

#### **3.2.1.1 Puntos focales de presunción de peligro.**

En este punto, se definen o encuentran:

- ✓ los pisos sucios o resbaladizos.
- ✓ los obstáculos en los pasillos o acceso a los mismos.
- ✓ la falta de iluminación, y
- ✓ los suelos o pisos irregulares o con grietas.

#### **3.2.1.2 Medidas preventivas o correctivas.**

A fin de evitar estos percances, que afectan la salud tanto del personal de trabajo, como de los clientes, las normas correctivas para remediar estos hechos se definen a continuación:

- ✓ Revisar y eliminar la suciedad de los pisos, encontrándose en éstos; papeles sucios; derrames; desperdicios; las grasas o aceites y todo obstáculo que impida en tránsito normal y que conlleve a tropezar.



Figura 1 Caídas al mismo nivel

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)





- ✓ Despejar el área de trabajo de objetos innecesarios, así como de utensilios que no se estén ocupando.
- ✓ Caminar despacio; nunca corriendo o a paso acelerado, sobre todo en la cocina, donde hay más probabilidad de encontrar pisos mojados o sucios de derrames.
- ✓ Si en el trayecto normal de tránsito, sea en la cocina o en la sala de restaurant, se encuentran obstáculos, u objetos que no se pueden movilizar fácilmente; colocarles una respectiva nota o marca a fin de, indicar un posible riesgo de tropiezo o golpe.



Figura 2. Orden de utensilios e insumos.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Todo camino por donde se transite, sea en cocina; o sala; deberá ser señalizado de la manera correcta.
- ✓ Usar calzado antideslizante, a fin de evitar resbalones y caídas; y posibles fracturas; quemaduras; o cortes pequeños.



Figura 3 acciones inseguras.

Fuente: [http://files.iwj.gethifi.com/workers-center-network/health-safety/SALUD\\_Y\\_SEGURIDAD\\_EN\\_LA\\_INDUSTRIA\\_DE\\_RESTAURANTES.pdf](http://files.iwj.gethifi.com/workers-center-network/health-safety/SALUD_Y_SEGURIDAD_EN_LA_INDUSTRIA_DE_RESTAURANTES.pdf)



- ✓ Cuando se hubiera derramado grasas; limpiar de inmediato el área de trabajo afectada con desengrasantes.
- ✓ Los pisos de las cocinas sobre todo, deberán ser construidos con material antideslizante y de fácil limpieza.
- ✓ Al momento de llevar las materias primas u objetos; éstos no deben cubrir la visibilidad, ya que de ser así, serían causantes de incidente o accidente en el trabajo.

### **3.2.2 Caídas a diferente nivel.**

Así, mismo como se puntualizaron los aspectos anteriores; en esta parte también se tomaran en cuenta las causas y las medidas correctivas.

#### **3.2.2.1 Puntos focales de presunción de peligro.**

Aquí, encontramos las siguientes posibles causales de riesgo en el trabajo.

- ✓ Las escaleras o repisas.
- ✓ Las zonas de trabajo elevados.
- ✓ Las bodegas o alacenas elevadas.
- ✓ Las imperfecciones, huecos o aberturas en los pisos.
- ✓ Los desniveles en el piso de sala; cocina; y bar.

#### **3.2.2.2 Medidas preventivas o correctivas.**

Se analiza cada punto mencionado y su posible corrección en el área de trabajo.

- ✓ A las escaleras y repisas, mantenerlas siempre limpias y secas; libres de derrames cercanos.
- ✓ En las zonas de trabajo elevados, colocar pasamanos o barandas; a fin de asegurar un buen desempeño, dentro de esa zona específica.



- ✓ Se debe señalar e iluminar correctamente la zona de trabajo, a fin de poder observar de forma correcta, escaleras, altillos; y los desniveles en el área de trabajo.
- ✓ Cubrir las aberturas en los pisos de manera correcta, para lograr evitar tropiezos.

### **3.2.3 Cortes y golpes por maquinas y utensilios.**

Este es uno de los puntos más álgidos dentro del área de la restauración, debido a que es por objetos filosos que se producen la mayoría de incidentes y accidentes laborales.

#### **3.2.3.1 Puntos focales de presunción de peligro.**

- ✓ Máquinas como: amasadoras; picadoras; batidoras; licuadoras.
- ✓ Todo tipo de cuchillos y cortadoras.
- ✓ Latas y envases de vidrio con filos o bordes cortantes.

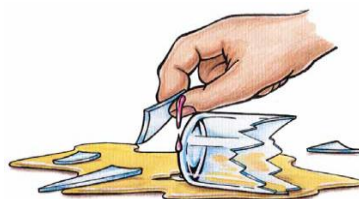


Figura 4. Envases con filos cortantes

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

#### **3.2.3.2 Medidas preventivas o correctivas.**

- ✓ Tanto maquinaria como utensilios de cocina, deben ser de marcas reconocidas y con aditamentos, a fin de garantizar que su calidad es la óptima.

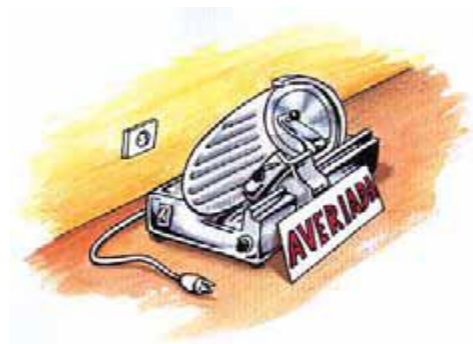


Figura 5 uso de maquinaria adecuada.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ En máquinas que tengan filos cortantes, colocarles resguardos móviles, con el fin de quitarlos a la hora de usar una máquina en mención.
- ✓ Solo personal autorizado y sobre todo capacitado debe usar maquinaria con filos cortantes.
- ✓ Antes del empleo de cualquier tipo de máquina, por más conocida y fácil de manipular que nos pareciera; se debe leer de forma minuciosa las instrucciones del manual, para garantizar un trabajo óptimo del equipo, así como de la prevención de accidentes.



Figura 6 manejo incorrecto de maquinaria.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Los cuchillos y artefactos afilados que sean de manipulación deben contener mangos o asas antideslizantes.



Figura 7 utensilios inadecuados.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Así, mismo los cuchillos, luego de su uso, deben ser lavados de manera segura, secados, y colocados en su respectiva estantería o en su defecto dentro de un recipiente indicado solo para cuchillos.

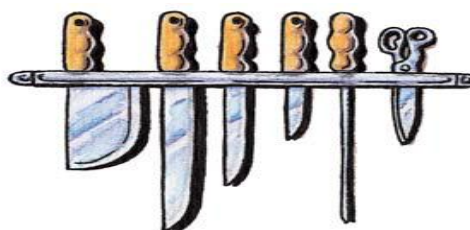


Figura 8 ubicación correcta de utensilios.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Cortar solo en superficies aptas para ello, como son las tablas de picar.
- ✓ Usar equipos de protección para diferente tarea, así guantes de malla de acero, cuando se estén manipulando cuchillos grandes para picar huesos por ejemplo.

### 3.2.4 Contacto térmico con superficies calientes.

Muchos de los accidentes laborales en los restaurantes, aparte de los cortes; son las quemaduras sean éstas con líquidos u objetos calientes; a continuación; se hablará de algunos de ellos.

#### 3.2.4.1 Puntos focales de presunción de peligro.

- ✓ Recipientes de cocina calientes.
- ✓ Las máquinas freidoras.



- ✓ Los hornos convencionales.
- ✓ Fogones o calderas.
- ✓ Parrillas.
- ✓ Elementos de horno de barro.

### 3.2.4.2 Medidas preventivas o correctivas.

Dentro de las acciones correctivas en este apartado encontramos lo siguiente.

- ✓ A los recipientes de cocina, jamás llenarlos hasta el tope, mucho menos si éstos contienen líquidos calientes; ya que de haber un imperfecto en el piso, esto podría ser causal de quemaduras importantes en el trabajador o su compañero más cercano.



Figura 9 Llenado inadecuado de recipientes.  
Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Verificar la temperatura de las máquinas freidoras, y nunca introducir alimentos mojados o congelados; para evitar salpicaduras de aceite caliente.
- ✓ De acuerdo a la receta y cantidad a preparar; usar los respectivos utensilios de cocina con su tamaño apropiados.
- ✓ Distribuir los mangos o asas de los utensilios, hacia el interior de la cocina, nunca hacia afuera, para con ello evitar que, en el



desarrollo de las preparaciones, alguien quede enganchado al utensilio y producir un derrame de líquido caliente.

- ✓ Si se va a transportar objetos calientes, hacerlo de la forma correcta mediante el uso de guantes antitérmicos o aislantes; y, si el objeto es grande, pedir ayuda a un compañero para evitar quemarse uno mismo.



Figura 10 manejo y uso adecuado de recipientes.  
Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

### **3.2.5 Contacto eléctrico: directo o indirecto.**

#### **3.2.5.1 Puntos focales de presunción de peligro.**

- ✓ Cabe mencionar aquí; los cables; dispositivos de conexión; y cajas de distribución de la electricidad.
- ✓ Los sistemas de alumbrado eléctrico, dentro del establecimiento.
- ✓ El equipo eléctrico de las cocinas, hornos y demás artefactos usados en la infraestructura de la cocina.
- ✓ Analizar e identificar las sobrecargas de tomas de corriente.

#### **3.2.5.2 Medidas preventivas o correctivas.**

- ✓ Inspeccionar todos y cada uno de los toma corrientes, sus cables y dispositivos, antes de laborar; a fin de evitar imperfectos en los equipos o cortocircuitos.



- ✓ Cada equipo de trabajo, sobre todo los de mayor tamaño, deben contar con puertos de tierra.
- ✓ Periódicamente se debe consultar con personal especializado, para que lleve a cabo una inspección segura del sistema eléctrico.
- ✓ Cuando haya averías o desperfectos eléctricos; desconectar la caja principal y realizar una reparación.
- ✓ En zonas con presencia de humedad o agua, limitarse al uso y empleo de maquinaria eléctrica, logrando con ello evitar electrocutarse.
- ✓ Para la limpieza y mantenimiento de equipos y artefactos eléctricos, desconectarlos primero y luego limpiarlos.

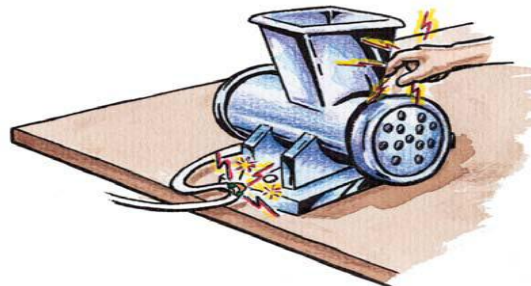


Figura 11 limpieza incorrecta de artefactos eléctricos.  
Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

### 3.2.6 Incendio y explosión.

#### 3.2.6.1 Puntos focales de presunción de peligro.

- ✓ Sólidos y líquidos inflamables; dentro del primero están el papel y cajas; y en el segundo, los disolventes; y alcoholes.
- ✓ Hornillas encendidas sin uso; cigarrillos encendidos; mecheros.
- ✓ Posibles instalaciones de gas mal diseñadas y elaboradas.
- ✓ Ambiente laboral con gases inflamables.



### 3.2.6.2 Medidas preventivas o correctivas.

- ✓ Los materiales combustibles e inflamables, deben estar en lugares apropiados; y se debe contar con ellos pero, en cantidades mínimas.
- ✓ Prohibir y señalizar los lugares potencialmente peligrosos.
- ✓ Se deben inspeccionar las conexiones de gas en la cocina de forma periódica, y los cilindros o bombonas, deben permanecer en la parte externa de la cocina.

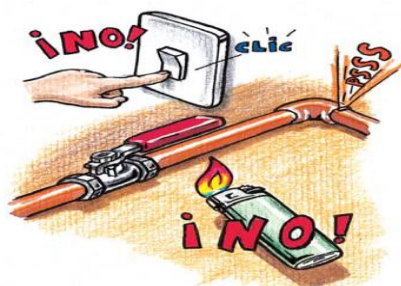


Figura 12 conexiones incorrectas.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Se debe señalizar; y enseñar a usar apropiadamente los extintores, ello mediante la capacitación a través del Cuerpo de Bomberos; así como; ejercicios de evacuación como los simulacros.



Figura 13 conexiones correctas

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Los sistemas de alarma contra incendios, son muy oportunos en estos casos, y es por ello que deben ser implantados como norma en cada institución.



- ✓ En caso de incendio, se debe contar con la señalización correcta de lugares oportunos de evacuación y salidas de emergencia.
- ✓ No se deben jamás sobrecargar los toma corrientes, a fin de evitar chispas y posibles incendios por sobrecarga eléctrica.

### **3.3 Peligros o riesgos de higiene laboral.**

Los peligros a los que se encuentran expuestos los trabajadores en esta sección son los agentes químicos, la mala iluminación que provocan estrés y se mencionará punto por punto cada uno de ellos, además del calor y la humedad producidos en la cocina por hornos y quemadores; y por último el ruido que producen maquinaria de cocina y campanas de ventilación.

#### **3.3.1 Contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas.**

##### **3.3.1.1 Puntos focales de presunción de peligro.**

- ✓ Los detergentes y sustancias jabonosas.
- ✓ Aerosoles.
- ✓ Cloro.

##### **3.3.1.2 Medidas preventivas o correctivas.**

- ✓ Conocer, cuáles de los productos usados en la limpieza como peligrosos y cambiarlos por unos menos dañinos.



Figura 14 lectura y etiquetado de envases.



Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Etiquetar cada frasco, o recipiente que contengan líquidos o sustancias perjudiciales; a fin de evitar intoxicaciones.



Figura 15 contaminación cruzada

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Para evitar problemas en la piel, se debe mantener alejadas las sustancias corrosivas o acidas.
- ✓ Nunca hacer trasvasado de productos a otros envases, siempre mantenerlos en los originales.
- ✓ Todo producto de limpieza de la índole que fuese, debe ser adecuadamente almacenado y en lugares apropiados para ellos, teniendo la precaución de que puedan caer o lesionar a algún trabajador.

### **3.3.2 Control de agentes físicos.**

#### **3.3.2.1 Puntos focales de presunción de peligro.**

- ✓ Equipos ruidosos como: campanas de extracción; maquinas lavaplatos; amasadoras; etc.
- ✓ Tubos o lámparas de iluminación quemadas o defectuosas.
- ✓ Estrés térmico, dado por el calor irradiado por hornos; o asaderos.
- ✓ Las condiciones ambientales dentro del trabajo, tales como: temperatura; humedad; velocidad del aire.



### 3.3.2.2 Medidas preventivas o correctivas.

- ✓ El uso adecuado de equipo de protección personal auditivo, al momento de superar el límite permitido internacionalmente, que es un máximo de 85 decibeles
- ✓ Mantenimiento de iluminación adecuada con estándares internacionales, dicho sea de paso mencionar que la intensidad adecuada de luz es de 300 a 500 luxes, y ello se puede medir mediante un luxómetro.
- ✓ Control de tiempo en cuanto a exposición a lugares calientes como los asaderos.
- ✓ Ventilación adecuada y oportuna del lugar de trabajo.

Antes de finalizar con este apartado de higiene, se mencionan algunas normas higiénicas a la hora de trabajar en el establecimiento; entre ellas:

- ✓ Cubrir siempre el cabello, con una gorra o un paño de cocina; el cabello tiene millones de microorganismos.
- ✓ Usar únicamente ropa limpia.
- ✓ No usar joyas, ni reloj, al momento de la preparación de alimentos, estos contienen bacterias que pueden provocar contaminación en los alimentos.
- ✓ Mantener las manos, lejos de boca, nariz y cabello; si lo hace lavarse correctamente las manos.
- ✓ Lávese las manos, antes de la realización de cualquier actividad, y después de salir del baño.
- ✓ Las uñas, deben estar siempre limpias, cortas y sin esmalte.
- ✓ No comer o picar alimentos, ni masticar chicle, ello puede contaminar otros alimentos.
- ✓ No escupir esto disemina gérmenes en el ambiente.

### 3.4 Peligros o riesgos de ergonomía laboral.

Dentro de ellos encontramos:

- ✓ El manejo manual de cargas.
- ✓ Cargas físicas por posición o desplazamiento.

#### 3.4.1 Trabajos manejando cargas en posiciones forzadas.

##### 3.4.1.1 Puntos focales de presunción de peligro.

- ✓ El transporte y alzado de cargas pesadas
- ✓ Colocación de cargas con los brazos muy en alto.
- ✓ Trabajar en espacios pequeños y estrechos.
- ✓ Hacer movimientos repetitivos; como moverse de arriba hacia abajo; o de un lado a otro, perjudicando así la postura.
- ✓ El trabajo en pie, y las complicaciones musculo-esqueléticas que esto produce.

##### 3.4.1.2 Medidas preventivas o correctivas.

- ✓ Manipular cargas o pesos de forma adecuada.

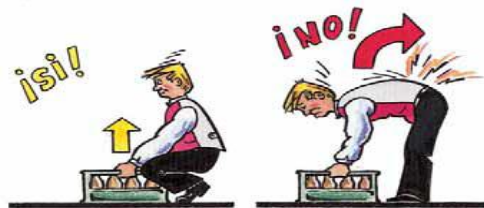


Figura 16 manipulación correcta e incorrecta de cargas.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Si el peso es muy grande, trasladarlo con la ayuda de carretillas.



Figura 17 manejo correcto de cargas excesivas.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Según la edad y sexo, transportar el límite máximo permitido de peso.
- ✓ Si el caso lo amerita, buscar ayuda para el transporte de artefactos grandes como congeladoras, neveras, cocinas, etc.



Figura 18 manejo incorrecto de cargas excesivas.

Fuente: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)

- ✓ Diseñar ergonómicamente el área de trabajo, es decir los implementos y utensilios de cocina, deben estar al alcance inmediato, sin forzar al cuerpo a llegar a ellos.





- |                        |                                                          |                                 |                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1 Acérquese al objeto. | 2 Doble la cadera y las rodillas. Agarre bien el objeto. | 3 Levante el objeto suavemente. | 4 Gírese con sus pies en vez de doblar la espalda. |
|------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|

Figura 19 proceso de levantamiento correcto de cargas.

Fuente: [http://files.iwj.gethifi.com/workers-center-network/health-safety/SALUD\\_Y\\_SEGURIDAD\\_EN\\_LA\\_INDUSTRIA\\_DE\\_RESTAURANTES.pdf](http://files.iwj.gethifi.com/workers-center-network/health-safety/SALUD_Y_SEGURIDAD_EN_LA_INDUSTRIA_DE_RESTAURANTES.pdf)

### **3.5 Peligros o riesgos sociales o psicosociales**

En estos se encuentran enmarcadas las condiciones sociales de cada país, así como de la ubicación de la empresa.

#### **3.5.1 Riesgos de asalto y daño a la integridad por parte de antisociales.**

- ✓ Asalto a la empresa.
- ✓ Asalto a personal que deposita dinero.

#### **3.5.2 Medidas preventivas y correctivas.**

- ✓ Disponer de vigilancia.
- ✓ Disponer de alarmas.
- ✓ Contar con cámaras de vigilancia en la empresa.

Sin embargo, a pesar de estas normas y medidas correctivas; vale la pena mencionar que, los peligros psicosociales a los que están expuestos los trabajadores son en mayor medida los relacionados con la psiquis y las emociones, tanto así que el desempeño de un trabajador se ve desarrollado de mejor manera si cuenta con incentivos sean estos de afecto o económicos; que motivan el desempeño y desarrollo de las funciones en la empresa; así mismo el modo de llevar las relaciones laborales y compañerismo entre los trabajadores y los jefes; y las jornadas laborales de fines de semana, nocturnas y de feriado, provocan estrés y ansiedad en los



trabajadores, todo ello se ve compensado al recibir su paga por el trabajo desempeñado, siempre y cuando esté acorde con lo contratado y dispuesto entre el trabajador y el empleador; y de la buenas relaciones profesionales.

### 3.6 Identificación y evaluación de riesgos.

Todo patrono o dueño de una empresa, esta obligado a controlar de forma periódica los riesgos laborales en su establecimiento, sobre todo cuando ya han ocurrido uno u varios accidentes, para ello debe readecuar el local, estableciendo ya los puntos de riesgo.

#### 3.6.1 Identificación de peligros.

Aquí se aplican tres preguntas a responder analíticamente.

- ✓ ¿Existe una fuente de daño?
- ✓ ¿Quién (o qué) puede ser dañado?
- ✓ ¿Cómo puede ocurrir el daño?

#### 3.6.2 La severidad del daño.

Para ello se consideran:

- ✓ Partes afectadas del cuerpo.
- ✓ La naturaleza del daño: **ligeramente dañino** (no son incapacitantes) tales como dolor de cabeza; irritación ocular; cortes menores; **dañino** encontramos quemaduras y fracturas menores, dermatitis; trastornos músculo-esqueléticos; y; **extremadamente dañino** amputaciones, fracturas mayores, cáncer y enfermedades crónicas.

#### 3.6.3 Probabilidad de que ocurra el daño.





A la hora de establecer las probabilidades del daño o riesgo se consideran tres tipos, a continuación descritos.

- a) Probabilidad alta; marcado con la letra A; indicando que el daño ocurrirá siempre o casi siempre.
- b) Probabilidad media; identificada con la letra M; nos dice que el daño ocurrirá en algunas ocasiones; y
- c) Probabilidad baja; anuncia que la probabilidad del daño será raras veces, se marca con la letra B.



## SECCIÓN 4

### El método OSHA en la prevención de accidentes laborales y análisis en la presentación del manual.

#### 4.1 Antecedentes.

A través de la implementación de normas o sistemas de gestión de calidad tales como, la ISO 9000, y medioambientales como ISO 14000, y mediante la globalización de la economía mundial, todas y cada una de las empresas grandes y medianas requieren de sistemas de gestión de seguridad y salud que puedan ser implantadas a fin de reducir costos.

Es por ello, que ante la falta de un sistema Internacional de seguridad y salud laborales, surge el método o norma OHSAS (Occupational Health and Safety Assessment Series, Sistemas de Gestión de Salud y Seguridad Laboral) u OSHA (Occupational Safety and Health Administration, Administración de Seguridad y Salud Ocupacional), promovido, desarrollado e implantado por la *British Standards Institution* que se encarga de elaborar normas de seguridad laborales y de salud; además por la AENOR (Asociación Española de Normalización y Certificación) a través del desarrollo de normas técnicas y certificaciones, contribuye a mejorar la calidad y competitividad de las empresas, sus productos y servicios; generando la guía BS 8800:1996, por la British Standards Institution; y la UNE 81900:1996 EX, por parte de AENOR.

##### 4.1.1 La guía BS 8800:1996

La **British Standards Institution**, es una entidad multinacional, creada en 1901 por el Comité de Ingeniería de normas de Londres, y que tras recibir la aprobación y revisión de la Royal Charter en 1929 y 1998 respectivamente, comenzó a diversificarse, cuya finalidad está basada en la formulación de normas para la estandarización de procesos; siendo un organismo colaborador de las normas ISO, tales como: la ISO 9001, ISO 14001 e ISO



27001. Hoy en día, la BSI se encuentra en Asia, Europa y América; y ha centrado sus actividades en:

- Auditoría
- Certificación
- Formación

Para tener noción de los antecedentes de la OSHAS, es importante mencionar y describir uno de los primeros modelos influyentes en el mundo de lo laboral; la Guía BS 8800:1996, que no es mas que una norma encaminada en dar a conocer la gestión de seguridad y salud de manera formal, a través de la recopilación de recomendaciones y directrices, de carácter obligatorio en lo referente a la administración de, la seguridad y salud ocupacionales, siendo algo flexible a la hora de su implementación; fue promulgada en el año de 1996.

#### **4.1.2 La Guía AENOR UNE 81900:1996 EX.**

AENOR (Asociación Española de Normalización y Certificación), es una entidad normativa en España, líder en certificación de calidad en campos de Gestión de la Seguridad y Salud, Gestión de la Calidad, Gestión de Ambiental, etc. Fue creada en 1986, es una entidad privada sin fines de lucro, y tiene 21 sedes en España y presencia permanente en 12 países.

Ahora, la guía AENOR UNE 81900:1996 EX; es una norma que fue desarrollada como una prueba, para implantarla en las empresas y conocer mediante ellas su punto de vista al aplicar sus conceptos y normas de gestión; ya que eran nuevos y delicados.

Es una norma auditable en el campo de la seguridad y la salud en el trabajo.



## **4.2 El método OHSAS – OSHA.**

Como ya se dijo anteriormente, el método o norma OHSAS u OSHA surgió por la necesidad de un sistema lógico y coherente de la administración de la gestión de la seguridad y salud ocupacional en las empresas. Este es un método que se aplica internacionalmente.

### **4.2.1 ¿Qué es la OSHA?**

La OSHA, es una agencia del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos, cuya única responsabilidad es proteger la seguridad y la salud de los trabajadores. Sus siglas en inglés (Occupational Safety and Health Administration).

Fue creada por el Congreso de los Estados Unidos, por medio de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional en 1970.

### **4.2.2 Misión de la OSHA**

La OSHA, fue creada para garantizar que los hombres y mujeres trabajen en condiciones seguras y saludables en las empresas, por medio del establecimiento y aplicación de normas, actividades, programas y capacitación de educación y asistencia al cumplimiento de la misma. Dentro de las normas de la OSHA, los empleadores tienen la obligación legal de dar a sus empleados un lugar de trabajo seguro y saludable. Dentro de la misión de la OSHA encontramos los siguientes puntos:

- ❖ Promueve la reducción de los peligros en el trabajo, poniendo en práctica programas de salud y seguridad laborales.
- ❖ Sus normas implantadas son obligatorias, y se las hace cumplir, por medio de inspecciones y/o multas a las empresas o empleadores.
- ❖ Le da tanto a, trabajadores y empleadores, responsabilidades y derechos, para lograr una mejor condición laboral.



- ❖ Realiza investigaciones, a fin de diseñar, medios innovadores para eliminar peligros en el trabajo.
- ❖ Mantiene registros sobre enfermedades y heridas, producidas en el trabajo.
- ❖ Entrena al personal en los campos de, la seguridad y salud ocupacional.
- ❖ Otorga asistencia técnica, capacitación y educación, a los empleadores y trabajadores, a fin de reducir los accidentes y heridas en los trabajadores.

#### **4.2.3 Cobertura de la OSHA**

La cobertura de la OSHA, es diferente en cada país en donde se a implantado, en los 50 estados de los Estados Unidos, así como en islas y territorio extra continental; su aplicación es tanto para empleadores como para los trabajadores, dentro del sector público como el privado.

La OSHA, impulsa a cada estado a manejar programas de seguridad y salud ocupacionales, luego aprueba y supervisa, todos los planes estatales y aporta hasta el 50 % de los fondos necesarios para su implantación.

No están incluidos en la ley OSH; los trabajadores autónomos, los familiares directos de los empleadores del sector agrícola, del Departamento de energía, federación aeronáutica y servicio de guardacostas de los Estados Unidos.

#### **4.2.4 Normas de la OSHA.**

Las siguientes normas de la OSHA, están enfocadas, en la industria en general, y, en ellas están los requisitos de los empleadores, que deben cumplirse entre ellos:

- ❖ Que se ofrezca protección contra caídas de diferente índole.
- ❖ Se evite la exposición a algunas enfermedades infecciosas.



- ❖ Que se vigile la seguridad de los trabajadores que estén en espacios confinados.
- ❖ Evitar la exposición a sustancias dañinas.
- ❖ Ofrezcan capacitación en la desarrollo de ciertos empleos.

Estas normas, son importantes a la hora de desarrollar un determinado oficio, ya que, mediante ellas es posible generar confianza en los empleados y ganar con ello, un buen rendimiento laboral.

La aplicación de la norma OSHA, en las empresas medianas y grandes, es con la finalidad de reducir al mínimo las lesiones, enfermedades o muertes relacionadas con el trabajo. Cuando hay empleadores, que no cumplen las normas de la OSHA, ésta toma medidas fuertes, firmes y decisivas, dando lugar a inspecciones sin previo aviso en el lugar de trabajo, por parte de funcionarios muy capacitados, y especializados, quienes enfocan sus prioridades en:

- ❖ Peligro inminente, sin señalización.
- ❖ Catástrofes que causan hospitalización y muerte.
- ❖ Casos u quejas, remitidos por los trabajadores.
- ❖ Inspecciones focalizadas.
- ❖ Inspecciones de seguimiento.

#### **4.3 La OHSAS 18001 (Occupational Health and Safety Assessment Series)**

Como respuesta a la demanda de una norma única internacional de estándares de calidad en cuanto a, seguridad y salud ocupacional, surge mediante la British Standards Institution, la norma OHSAS 18001 (Occupational Health and Safety Assessment Series), que no es más que, un sistema de salud y seguridad, que fomenta en el trabajo, un entorno seguro y saludable, que ofrece un orden organizacional, para identificar y controlar de manera coherente, los riesgos en materia de seguridad y salud, reducir accidentes y mejorar el rendimiento de los trabajadores.



Esta es una norma compatible con ISO 9001 e ISO 14001, así como también de la Guía AENOR UNE 81900:1996 EX; mencionadas anteriormente, para poder generar en las organizaciones el cumplimiento eficaz en materia de obligaciones en salud y seguridad.

Dentro de lo que enmarca la OHSAS 18001, se tratan los siguientes puntos:

- Planificación, identificación, evaluación y control de riesgos.
- Estructura y responsabilidad.
- Formación y competencia.
- Consultoría y comunicación.
- Control de funcionamiento.
- Preparación y respuesta para emergencias.
- Medición, mejora y supervisión del rendimiento.

De lo escrito en esta sección, se puede mencionar que, el Método OHSAS u OSHA, está ahí dentro de las Legislaciones de cada país, y que ello es importante a la hora de implementar Políticas de Seguridad Ocupacional dentro de las empresas del índole que fueren, a fin de evitar accidentes laborales, sean estos de seguridad; higiene; salud; ergonomía; psicosocial, etc.

#### **4.4 Análisis del manual.**

Dentro de los contenidos del manual, lo que se puede mencionar y destacar es que, es necesario el conocimiento de los conceptos de cada uno de los riesgos en materia de salud y seguridad ocupacional, para generar en la mente de los empleadores y trabajadores, una conciencia de prevención a fin de evitar lesiones laborales y/o pérdidas parciales o totales de miembros e incluso la muerte del trabajador.



En el manual están, los puntos más importantes, dentro de la prevención; reconocimiento; análisis; y soluciones de los diferentes tipos de accidentes laborales en sus ramas más diversas.

Enfocando a las buenas prácticas de seguridad; salud; e higiene en los restaurantes; este manual colabora en gran medida al área de la restauración, sobre todo en lo que se refiere o menciona la sección tres del manual en mención, ya que en él, se concentra la mayor parte de los problemas y soluciones que se deben tomar a cabo para lograr un buen desempeño profesional y lograr con ello el éxito en la empresa y evitando así los accidentes e incidentes laborales; es la sección médula del manual y ello es importante acotarlo, para que quién o quienes deseen información referente a la prevención y solución de accidentes profesionales o laborales puedan encontrar en ésta sección la información necesaria.





## CONCLUSIONES

Llegando a éste punto, se puede decir que el “**MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD, SALUD E HIGIENE OCUPACIONAL PARA RESTAURANTES**”; enfocó sus puntos en los objetivos establecidos anteriormente, esperando con ello lograr generar en la comunidad cuencana y estudiantil, conciencia sobre la temática en la prevención de riesgos profesionales de seguridad higiene y salud laborales, dando soluciones sencillas y aplicables para cada uno de los posibles riesgos de trabajo.

La aplicación de éste Manual, será sin duda alguna, un punto de partida para la identificación, de cada uno de los posibles riesgos laborales dentro de un establecimiento de la restauración; y conseguir con ello la optimización de cada uno de los procesos operativos, generando con esto una experiencia de calidad tanto para el empleador como para todos y cada uno de los trabajadores.

El resultado final, el MANUAL, quedará a disposición de la comunidad cuencana, en el centro de Documentación Juan Bautista Vázquez, para cada una de las personas interesadas en conocer, las normas de seguridad; las disposiciones legales en materia de seguridad dispuestas por el IESS; y la Constitución de la República; y lograr con ello las mejoras en cuanto a los conocimientos relacionados con la seguridad; higiene y salud laborales dentro de la Normativa Estatal.



## RECOMENDACIONES

De lo expuesto durante el desarrollo del **“MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD, SALUD E HIGIENE OCUPACIONAL PARA RESTAURANTES”**; se puede acotar que derivando de las funciones que cada trabajador tenga en la empresa o lugar de trabajo, también derivan las causas de posibles accidentes e incidentes laborales, y con ello, la identificación; evaluación; análisis y solución de los diferentes problemas, serán de la misma manera diferentes a la hora de actuar en la remediación de los mismos.

Dentro del sector de la gastronomía y sus afines, se debe mencionar que es de vital importancia, que todos y cada uno de los empleadores, tengan conciencia social, a fin de implementar buenos sistemas de prevención de accidentes e incidentes laborales; y una correcta señal ética, ya que muchos empleadores se privan de estos sistemas a pretexto de disminuir gastos a la hora de implementar un establecimiento, sin contar que ello resultará mucho más costoso, en el momento de afrontar un problema de accidente laboral o profesional, es por ello que este manual de buenas prácticas, está orientado tanto para los empleadores como para sus trabajadores, y con ello ganar terreno en la implementación de sistemas de prevención de accidentes en el trabajo.

Además, el presente manual es solo una guía para la identificación y solución de los posibles riesgos en el ámbito del trabajo, es por ello que se recomienda analizar otros puntos de vista, con la única finalidad de reforzar los conocimientos que aquí se mencionan y generar con ello un éxito anhelado para la eficiencia laboral y cero riesgos laborales.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Callejo, Evaristo. *Prevención, protección y lucha contra el fuego*. España. Paraninfo, 1997. Pags 1-12.
2. *Cuaderno de trabajo: Protegiendo la salud y seguridad de los trabajadores de restaurantes*, WOSHTEP, 2010.
3. Handley, William. *Manual de seguridad industrial*. Colombia. Mc Graw-Hill. Primera edición, 1981. Pags 314-321.
4. Instituto ecuatoriano de seguridad social. "Seguro general de riesgos del trabajo". *Reglamento del seguro general de riesgos del trabajo. Resolución N° C.D. 390*. Ecuador. Pags: 10; 13; 29-30.
5. *Internet: <https://osha.europa.eu/es>. Acceso: enero 2013.*
6. *Internet: [www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/.../16552/.../CAPITULO%201.do..](http://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/.../16552/.../CAPITULO%201.do..). 2011; Acceso: diciembre 2012.*
7. *Ley de defensa contra incendios, reglamentos y legislación*; CONEXA CEP; Quito-Ecuador; 2012; pags 50-51-52.
8. *Manual de Diagnóstico del Sistema Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo República del Ecuador de la OIT*, OIT 2006.
9. *Manual de Salud y seguridad en la industria de restaurantes*, *Internet: [http://files.iwj.ghethifi.com/workers-center-network/health-safety/SALUD\\_Y\\_SEGURIDAD\\_EN\\_LA\\_INDUSTRIA\\_DE\\_RESTAURANTES.pdf](http://files.iwj.ghethifi.com/workers-center-network/health-safety/SALUD_Y_SEGURIDAD_EN_LA_INDUSTRIA_DE_RESTAURANTES.pdf)*; Acceso: diciembre 2012.
10. *Manual de seguridad y salud en cocinas, bares y restaurantes*, *Internet: [www.fremap.es](http://www.fremap.es)*; Acceso: enero 2013.
11. *Manual de seguridad y salud ocupacional del programa de saneamiento ambiental de la empresa pública*, *Internet: [www.emaapq.gob.ec/index.php?option=com\\_docman&task;](http://www.emaapq.gob.ec/index.php?option=com_docman&task;)* Acceso: diciembre 2012.
12. Quinta Lucrecia Cia. Ltda. *Reglamento interno de seguridad y mejoramiento del medio ambiente del trabajo*. Ecuador-Azuay, 2012.
13. *Salud ocupacional en restaurantes y afines*, INS Costa Rica, 2008.



Universidad de Cuenca

14. *Seguridad del personal en bares y restaurantes*, Internet:  
<http://www.fphib.es/resources/manuales/mod06.pdf>; Acceso:  
diciembre 2012.



## GLOSARIO

**ACCIDENTE.-** cualquier suceso que es provocado por una acción violenta y repentina ocasionada por un agente externo involuntario, y puede o no dar lugar a una lesión corporal.

**AENOR.-** Asociación Española de Normalización y Certificación.

**CAIDA.-** Las caídas se definen como acontecimientos involuntarios que hacen perder el equilibrio y dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga

**CONTROL.-** en un experimento científico, como prueba destinada a comprobar el buen desarrollo del mismo.

**ELECTROCARDIOGRAMA.-** es la representación gráfica de la actividad eléctrica del corazón, que se obtiene con un electrocardiógrafo en forma de cinta continua.

**ENFERMEDAD.-** es un proceso y el *estatus* consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración perjudicial de su estado de salud.

**EXPLOSION.-** es la liberación simultánea de energía calórica, luminosa y sonora (y posiblemente de otros tipos) en un intervalo temporal ínfimo

**GASTRONOMÍA.-** es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y su medio ambiente o entorno

**GESTION.-** es la ciencia social y técnica encargada de la *planificación, organización, dirección* y control de los recursos (humanos, financieros, materiales, tecnológicos, el conocimiento, etc.) de una organización, con el fin de obtener el máximo beneficio posible; este beneficio puede ser económico o social, dependiendo de los fines perseguidos por la organización.

**GOLPE.-** es una situación con daño físico al cuerpo

**HIGIENE INDUSTRIAL.-** Es una técnica no médica, de prevención de riesgos relativos al trabajo, y a la posibilidad de sufrir alteraciones en la salud.



**HIGIENE.-** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud

**INCENDIO.-** es una ocurrencia de fuego no controlada que puede abrasar algo que no está destinado a quemarse. Puede afectar a estructuras y a seres vivos.

**INVESTIGACION.-** es una actividad humana orientada a la obtención de nuevos conocimientos y su aplicación para la solución a problemas o interrogantes de carácter científico.

**MANUAL.-** Instrumento administrativo que contiene en forma explícita, ordenada y sistemática información sobre objetivos, políticas, atribuciones, organización y procedimientos de los órganos de una institución; así como las instrucciones o acuerdos que se consideren necesarios para la ejecución del trabajo asignado al personal, teniendo como marco de referencia los objetivos de la institución.

**NORMAS.-** es una regla u ordenación del comportamiento dictada por una autoridad competente, cuyo incumplimiento trae aparejado una sanción.

**OHSAS.-** Occupational Health and Safety Assessment Series / Series, Sistemas de Gestión de Salud y Seguridad Laboral

**OIT.-** organización internacional del trabajo.

**OMS** Organización Mundial de la Salud.

**OSHA.-** (Occupational Safety and Health Administration) / Administración de Seguridad y Salud Ocupacional

**RESTAURACIÓN.-** Restauración es otro nombre para el arte de la gastronomía y para la actividad de los restaurantes.

**RESTAURANTES.-** establecimiento comercial, en el mayor de los casos, público donde se paga por la comida y bebida, para ser consumidas en el mismo local o para llevar

**RIESGO.-** es la vulnerabilidad de un posible o potencial perjuicio o daño para las personas y cosas, particularmente, para el medio ambiente.



**SALUD OCUPACIONAL.-** Definida por la (OMS) Organización Mundial de la Salud, como una actividad multidisciplinaria, que desarrolla y protege la salud de los trabajadores.

**SALUD.-** es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión).

**SEGURIDAD.-** Cotidianamente se puede referir a la seguridad como la ausencia de riesgo o también a la confianza en algo o alguien.

**SEGURO.-** supone la transferencia de riesgos que trata de eliminar las consecuencias económicas negativas de los siniestros de forma que el importe de los daños o pérdidas que sufre una parte se distribuyen entre una comunidad de personas que la soporta de forma conjunta, con un efecto mucho menor que si el daño se presentara de forma individual.



## ANEXOS

### Anexo 1 SEÑALETICA







## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	19
Principales elementos del enfoque relativos a los sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo a nivel de la empresa y a nivel nacional.	



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	32
Caídas al mismo nivel.	
Figura 2.....	33
Orden de utensilios e insumos.	
Figura 3.....	33
Acciones inseguras.	
Figura 4.....	35
Envases con filos cortantes.	
Figura 5.....	36
Uso de maquinaria adecuada.	
Figura 6.....	36
Manejo incorrecto de maquinaria.	
Figura 7.....	37
Utensilios inadecuados.	
Figura 8.....	37
Ubicación correcta de utensilios.	
Figura 9.....	38
Llenado inadecuado de recipientes.	
Figura 10.....	39
Manejo y uso adecuado de recipientes.	
Figura 11.....	40
Limpieza incorrecta de artefactos eléctricos.	
Figura 12.....	41
Conexiones incorrectas.	
Figura 13.....	41
Conexiones correctas.	
Figura 14.....	43
Lectura y etiquetado de envases.	
Figura 15.....	43
Contaminación cruzada.	



Figura 16.....	45
Manipulación correcta e incorrecta de cargas.	
Figura 17.....	46
Manejo correcto de cargas excesivas.	
Figura 18.....	46
Manejo incorrecto de cargas excesivas.	
Figura 19.....	47
Proceso de levantamiento correcto de cargas.	