RESUMEN

El presente ensayo tiene por objeto principal el ilustrar al personal que trabaja en el campo de la gastronomía, sobre los posibles riesgos que pueden presentarse durante sus actividades en el área de trabajo y sus zonas adyacentes, así como métodos de prevención para evitar lesiones que a veces pueden ser incapacitantes en mayor o menor grado y tener además implicaciones de orden legal.

La visita realizada a varios restaurantes de la localidad las encuestas hechas a su personal, así como la revisión bibliográfica y estudio en Internet sobre el tema, reflejan la necesidad que tiene todo el personal involucrado en estas labores, de tener un conocimiento cabal y claro sobre el manejo adecuado de varios implementos y equipos de cocina, que por su naturaleza pueden ser causantes de accidentes que ocasionan daños y comprometen su salud como: heridas, quemaduras, contusiones, fracturas , lesiones osteomusculares, respiratorias, etc. y también de tipo psicosocial que podrían evitarse en gran escala o al menos minimizarse si se adoptaran las medidas de prevención y seguridad necesarias, esto es, dando a conocer al personal, especialmente a quienes se inician en este ámbito, sobre el uso correcto y adecuado de cada uno de los implementos de cocina, desde los más simples y de uso rutinario como un cuchillo, hasta los más sofisticados y complejos de la época moderna, y los riesgos que implicaría su manejo inadecuado. Esto obliga de hecho a una capacitación que debe ser dada por expertos en esta rama tan importante de la industria de la gastronomía.

Palabras clave: gastronomía, prevención, restaurantes, riesgo, accidentes, seguridad.

ABSTRACT

The main objective of this document is to inform the people working in the field of gastronomy about the potential risks that may occur in the work areas during their activities. Prevention methods to avoid injuries, which sometimes can be disabling in different degrees and also have implications for legal order, are also discussed. Visits to several local restaurants and surveys of their staff, as well as literature review and research on the internet about this topic, reflect the need of all personnel involved in these tasks to have a full and clear understanding on the proper handling of various kitchen implements and equipment. Because of their nature, these instruments may produce accidents that cause damage and compromise the health of the people using them, as for example contusions, fractures, wounds, burns, musculoskeletal and respiratory injuries, and also psychosocial injuries. All these effects could be avoided in a large scale, or at least minimized, by adopting preventive and safety measurements. One way of accomplishing this is by informing the staff, especially those who are new to this field, about the right and proper use of each cooking equipment as well as the risks involved in their improper handling, from simple and routine use as a knifes to the most sophisticated and complex modern equipment. Proper training given by experts is therefore needed in this important branch of the gastronomic industry.

Key words: Gastronomy, prevention, restaurant, risk, accident security

INDICE

RESUMEN **1**
ABSTRACT **2**
DEDICATORIA **10**
AGRADECIMIENTO **11**
INTRODUCCIÓN **12**
SECCIÓN 1 ..... **13**
CONCEPTOS PRELIMINARES DE SALUD Y SEGURIDAD. ACCIDENTE E INCIDENTE DE TRABAJO. ENFERMEDAD OCUPACIONAL **13**
1.1 Accidente de trabajo **13**
1.2 Accidente de trabajo desde el punto de vista médico **13**
1.3 Consecuencias de los accidentes de trabajo **13**
1.4 Incidente **13**
1.5 Incidente de trabajo **13**
1.6 Enfermedad ocupacional **14**
1.7 Enfermedad profesional **14**
1.8 Conceptos y clasificaciones de los tipos de riesgos laborales **14**
1.8.1 Riesgo 14
1.8.2 Riesgo laboral 14
1.8.3 Riesgo ocupacional 14
1.8.3.1 Riesgos físicos 15
1.8.3.1.1 Temperatura 15
1.8.3.1.2 Ruido 15
1.8.3.1.3 Vibraciones 16
1.8.3.1.4 Radiaciones 17
1.8.3.1.4.1 Radiaciones ionizantes 17
1.8.3.1.4.2 Radiaciones no ionizantes 17
1.8.3.1.5 Ventilación 17
1.8.3.1.6 Humedad 18
1.8.3.1.7 Iluminación 18
1.8.3.1.7.1 Iluminación natural 18
1.8.3.1.7.2 Iluminación artificial 19
1.8.3.1.7.2.1 Iluminación general 19
1.8.3.1.7.2.2 Iluminación localizada 19

1.8.3.1.8 Electricidad 19
1.8.3.2 Riesgo químico 20
1.8.3.2.1 Contaminantes químicos 20
1.8.3.2.1.1 Sólidos 20
1.8.3.2.1.2 Líquidos 20
1.8.3.2.1.3 Vapores 21
1.8.3.2.1.4 Gases 21
1.8.3.2.2 Vías de penetración 22
1.8.3.2.2.1 Vía respiratoria 22
1.8.3.2.2.2 Vía dérmica 22
1.8.3.2.2.3 Vía digestiva 22
1.8.3.2.2.4 Vía mucosa 22
1.8.3.2.2.5 Vía parenteral 23
1.8.3.3 Riesgos biológicos 23
1.8.3.3.1 Contaminantes biológicos 23
1.8.3.3.2 Contaminación cruzada 23
1.8.3.4 Riesgos mecánicos 24
1.8.3.5 Riesgo ergonómico 25
1.8.3.6 Riesgo psicosocial 25
1.8.3.6.1 Estrés laboral 26
SECCIÓN 2 27
IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS LABORALES. (Ver anexo 2) 27
DETECCIÓN DE LOS POSIBLES RIESGOS PRESENTES EN LA COCINA DE UN RESTAURANTE. CAUSAS Y EFECTOS QUE OCASIONAN LA PRESENCIA DE CADA UNO DE ESTOS TIPOS DE FACTORES DE RIESGOS. 27
2.1 Riesgos físicos 27
2.1.1 Iluminación 27
2.1.2 Temperatura 27
2.1.3 Ruido 27
2.1.4 Ventilación 27
2.1.5 Humedad 28
2.2 Riesgos mecánicos 28
2.2.1 Cortes 28
2.2.2 Quemaduras 28

2.2.3 Desorden 28
2.2.4 Caídas y resbalones 28
2.2.5 Trabajo a distinto nivel 29
2.2.6 Golpes 29
2.3 Riesgos químicos 29
2.3.1 Polvo 29
2.3.2 Humo 29
2.3.3 Gases 29
2.3.4 Smog 29
2.3.5 Químicos sólidos 30
2.4 Riesgo biológico 30
2.4.1 Descomposición orgánica 30
2.4.2 Presencia de roedores e insectos 30
2.4.3 Insalubridad 30
2.5 Riesgos ergonómicos 30
2.5.1 Sobresfuerzo físico 30
2.5.2 Levantamiento manual de objetos 30
2.5.3 Movimiento corporal repetitivo 31
2.5.4 Mala postura 31
2.6 Riesgos psicosociales 31
2.6.1 Trabajo excesivo 31
2.6.2 Trabajo a presión 31
2.6.3 Alta responsabilidad 31
2.6.4 Desmotivación 32
SECCIÓN 3 33
EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES 33
3.1 Resultados 33
3.1.1 Trabajadores por sexo (Gráfico # 1) 33
3.1.2 Trabajadores por edad (Gráfico # 2) 34
3.1.3 Experiencia de trabajadores (Gráfico # 3) 35
3.1.4 Nivel educacional (Gráfico # 4) 36
3.1.5 Factores físicos (Gráfico # 5) 37
3.1.6 Factores mecánicos (Gráfico # 6) 38
3.1.7 Factores químicos (Gráfico # 7) 39

3.1.8 Factores ergonómicos (Gráfico # 8) 40
3.1.9 Factores psicosociales (Gráfico # 9)..... 41
3.2 Programa de evaluación y control para minimizar los factores de riesgo en una cocina de un restaurante 42
SECCIÓN 4..... 44
ANÁLISIS DE LA PROPUESTA.- RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA EN LOS RESTAURANTES DE LA CIUDAD DE CUENCA..... 44
4.1 Recomendaciones para evitar cortes..... 44
4.2 Recomendaciones para evitar quemaduras 45
4.3 Recomendaciones para evitar malas posturas 46
4.4 Recomendaciones en caso de cambios de temperatura..... 46
4.5 Recomendaciones para combatir el ruido 47
4.6 Recomendaciones para combatir el estrés 47
4.7 Recomendaciones para evitar caídas 48
4.8 Recomendaciones para evitar dolores de espalda 49
4.9 Recomendaciones ante la presencia de humedad 49
4.10 Recomendaciones para evitar resbalones..... 50
4.11 Recomendaciones para evitar sobreesfuerzos 50
4.12 Recomendaciones para evitar golpes 51
4.13 Recomendaciones para evitar la ansiedad 51
CONCLUSIONES 52
RECOMENDACIONES..... 54
BIBLIOGRAFÍA 55
GLOSARIO..... 58
ANEXOS..... 59

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, SONIA MARÍA PÉREZ ROVALINO, autor de la tesis "Programa Orientado a la Prevención de Riesgos Laborales en la Cocina de un Restaurante", 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 hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 28 de Enero de 2013.

SONIA MARIA PEREZ ROVALINO

0102148798

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, SONIA MARÍA PÉREZ ROVALINO, autor de la tesis "PROGRAMA ORIENTADO A LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES LABORALES EN LA COCINA DE UN RESTAURANTE", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 28 de enero de 2013

SONIA MARÍA PÉREZ ROVALINO

0102148798

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

"PROGRAMA ORIENTADO A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA COCINA DE UN RESTAURANTE"

Autor:
Sonia María Pérez Rovalino

Director del Curso de Graduación:
Ing. Santiago Carpio Á.

Cuenca, 28 enero de 2013

DEDICATORIA

A MIS PADRES

Quienes son el comienzo de mí existir...
y con su amor fueron hasta hoy
el sendero recto y seguro
que me trajo hasta aquí.

A PABLO, MI ESPOSO

El compañero de mi vida,
la fuerza y el bastón
que Dios me dio
para con amor
ayudarme a luchar
y acompañarme en este caminar.

A PABLO XAVIER, SANTIAGO Y JUAN GABRIEL, MIS HIJOS

La bendición más hermosa
que jamás recibí,
son la razón de mí vivir
y el aliento que me impulsa a seguir...

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento para todas las personas que contribuyeron de manera eficaz y de buena voluntad para cumplir con el propósito de este Ensayo, muy especialmente para quienes me orientaron y dirigieron el diseño del mismo Ing. Luis Marcelo Sánchez e Ing. Santiago Carpio, a mi esposo por todo su apoyo y ayuda incondicional, como también al personal de los restaurantes y trabajadores hicieron posible la realización del mismo.

INTRODUCCIÓN

En el presente estudio, es mi propósito hacer una investigación sobre los Factores de Riesgo a los que están expuestas las personas que laboran en las cocinas y restaurantes de nuestra localidad, y los accidentes que más frecuentemente suelen presentarse a diario en estas labores específicas.

Debo señalar que no pretendo de modo alguno que este sea un trabajo de investigación profundo y de gran envergadura y que reúna todos los requisitos que ello obliga, sino simplemente usando una muestra y con visitas a algunos restaurantes , he planteado a su personal de trabajadores algunas interrogantes, con la finalidad de conocer como están realizando sus labores; hasta qué punto van sus conocimientos sobre el uso y manejo de múltiples utensilios y equipos de cocina; de cuáles son los riesgos a los que se hallan expuestos y son los accidentes que más frecuentemente se presentan a diario. Los resultados de este ensayo los resumo en gráficos cuadros, que nos permiten de manera sintética comprender el objetivo cumplido. He considerado para ello parámetros considerados importantes como sexo, edad, experiencia laboral, nivel educativo y factos de riesgo más comunes como: mecánicos, físicos, químicos, ergonómicos y psicosociales.

Al final y como consecuencia de los resultados obtenidos, me he permitido establecer algunas conclusiones y recomendaciones, con el propósito de contribuir a que el personal que labora en este tipo de actividades, cumplen con su labor no solo de manera eficiente, sino muy especialmente protegiendo su integridad personal y su salud, evitando accidentes que más frecuentemente son de poca importancia, pero que a veces pueden ser de severidad.

SECCIÓN 1

CONCEPTOS PRELIMINARES DE SALUD Y SEGURIDAD. ACCIDENTE E INCIDENTE DE TRABAJO. ENFERMEDAD OCUPACIONAL

1.1 Accidente de trabajo

Es un acontecimiento no esperado que va a impedir el desarrollo normal de las funciones de los trabajadores, causando perjuicio a los mismos. [1]

1.2 Accidente de trabajo desde el punto de vista médico

Es un trauma provocado por un factor de riesgo mecánico.[2]

1.3 Consecuencias de los accidentes de trabajo

Son daños personales y económicos que se pueden presentar debido a diversos factores en el lugar de trabajo, con consecuencias que van desde lesiones leves, hasta la muerte del trabajador.[3]

1.4 Incidente

"Es un acontecimiento no deseado que puede o pudo haber resultado en pérdidas o daños para la personas".[4]

1.5 Incidente de trabajo

Es un hecho que podría acarrear una afección a la persona dentro del lugar de trabajo, no necesariamente podría convertirse en accidente.

---

[1] "Conceptos básicos de seguridad y salud en el trabajo

[2] Cortes, José. "Técnicas de prevención de riesgos laborales: Seguridad e higiene del trabajo". 9na Edición. 2007. Editorial Tébar.

[3] "Conceptos básicos de seguridad y salud en el trabajo

[4] Ídem.

1.6 Enfermedad ocupacional

Es una afección aguda o crónica sufrida por el trabajador y causada de manera directa, por el ejercicio de una profesión u oficio y que puede producir incapacidad o muerte.

1.7 Enfermedad profesional

Es un estado de desequilibrio en la salud ya sea temporal o permanente de una persona a causa de su trabajo.[5]

1.8 Conceptos y clasificaciones de los tipos de riesgos laborales

1.8.1 Riesgo

El riesgo es la ocurrencia de un contratiempo, que puede causar daño alguno tanto al ser humano como a los equipos y materiales.

1.8.2 Riesgo laboral

"Se denomina Riesgo Laboral a todo aquel aspecto del trabajo que ostenta la posibilidad de causarle algún daño al trabajador".[6]

1.8.3 Riesgo ocupacional

Es la probabilidad de que dentro del establecimiento ocurra un acontecimiento negativo a causa de la actividad que allí se realice, y que a falta de un debido control, pueda afectar personal y ambientalmente. Dentro de un restaurante la existencia de factores de riesgo: físicos, químicos, biológicos, mecánicos, ergonómicos y psicosociales; desencadenantes de situaciones peligrosas debería ser un tema importante a considerarse a fin de tomar las medidas de

[5] "Conceptos básicos de seguridad y salud en el trabajo
[6] "Definiciones de riesgo laboral".

prevención o en su caso las medidas correctivas, y evitar cualquier accidente grave.[7]

1.8.3.1 Riesgos físicos

A los riesgos físicos se los considera como aquellos elementos presentes en el ambiente, que de acuerdo a su volumen e intensidad, pueden ser nocivos para la salud del hombre. Dentro de los riesgos físicos tenemos los siguientes:

- Temperatura
- Ruido
- Vibraciones
- Radiaciones
- Humedad
- Iluminación
- Electricidad

1.8.3.1.1 Temperatura

Las variaciones de temperatura producen afecciones en las vías respiratorias cuando se realizan acciones combinadas en las distintas áreas de trabajo por ejemplo: actividad junto a planchas, hornillas, parrillas y hornos, que al combinarse con el uso de frigoríficos, neveras y otros contrastan bruscamente en valores térmicos.

Siendo indispensable que el ambiente tenga una temperatura acorde al tipo de trabajo.

1.8.3.1.2 Ruido

Se considera ruido a todo sonido no deseado. Existen varios tipos de ruido, pero todos tienen como variable común la

[7] Parra, Jairo. Quirama, Laura. "Diseño de la estructura organizacional y administrativa, así como el programa de salud ocupacional en la estación de servicio Brio La Ponderosa (Estación de Servicio, Restaurante y Mini Mercado)". Universidad Tecnológica de Pereira, 2010.

molestia, el ruido puede producir efectos como: la pérdida de audición, interferencia en la comunicación, trastornos del sueño, irritabilidad y cansancio.

Los trabajadores en una cocina se ven sometidos a una serie de ruidos generados por equipos mecánicos como licuadoras, batidoras, ventiladores, extractores de aire, entre otros; los mismos que alteran su actividad normal y pueden en un momento determinado ocasionar los trastornos anotados en líneas anteriores.

El nivel de ruido se mide en decibeles, siendo el nivel máximo de ruido tolerable entre 60 y 80 decibeles en áreas públicas. Dentro de la cocina el ruido de motores de refrigeración, ventilación, calefacción, campanas extractoras está a 70 decibeles.

Es necesario tener siempre un control de los niveles de ruido dentro de un establecimiento.[8]

1.8.3.1.3 Vibraciones

Se considera vibración al movimiento continuo de un objeto y que puede ser causante de diversas afecciones en el momento en que el cuerpo de la persona se expone al mismo. Estas afecciones pueden ir desde una molestia leve, hasta una alteración grave.

El nivel de vibración se mide con un instrumento llamado vibrómetro, existiendo dos tipos de vibraciones:

- De nivel bajo, utilizando máquinas de baja velocidad.
- De nivel alto, con el uso de batidoras, licuadoras y extractores.

[8] "Que es el ruido".

Siendo así mismo indispensable que se realice un control del uso adecuado de dichos equipos.[9]

1.8.3.1.4 Radiaciones

Son fenómenos físicos que emiten y absorben energía, causante de ciertos efectos en el organismo, dependiendo de su cantidad y frecuencia.

La energía se da gracias a la radiación de ondas electromagnéticas

Existen dos tipos de radiaciones: ionizantes y no ionizantes.[10]

1.8.3.1.4.1 Radiaciones ionizantes

Son aquellas que expulsan electrones, dentro de las cuales tenemos a los rayos X, rayos gamma, partículas beta y neutrones.

1.8.3.1.4.2 Radiaciones no ionizantes

Estas no son capaces de ionizar los átomos de la materia a través de la energía de los fotones. Dentro de estas tenemos a los campos eléctricos, radio frecuencia, microondas, infrarroja, visible ultravioleta, laser; causantes de afecciones en la piel y lesiones en la retina.

1.8.3.1.5 Ventilación

Una buena ventilación en el lugar de trabajo evitará la presencia de humedad causada por el aire comprimido. El exceso de humedad ambiental puede causar enfermedades respiratorias, asma, sinusitis, infecciones pulmonares,

[9] Águila, Antonio. "Procedimientos de Evaluación de riesgos ergonómicos psicosociales - Vibraciones"

[10] Cortes. José. "Técnicas de prevención de riesgos laborales: seguridad e higiene del trabajo". 9na Edición. 2007. Editorial Tébar.

bronquitis, escalofríos, cansancio, dificultad de respirar, dolor de cabeza y enfermedades reumáticas.[11]

1.8.3.1.6 Humedad

Con la presencia de humedad se desarrollan los ácaros, hongos y bacterias, siendo su hábitat ideal las paredes, provocando enfermedades pulmonares, respiratorias y alergias principalmente en niños y ancianos. Los alimentos deben contener la menor cantidad posible de agua, para evitar la presencia de microorganismos.

1.8.3.1.7 Iluminación

Una adecuada iluminación es indispensable para laborar dentro de la cocina de un restaurante, ya que nos permite identificar cualquier anomalía u obstáculo que pueda estar presente dentro de la misma, permitiéndonos laborar en un lugar libre de peligros.

Una mala iluminación puede causar problemas como: afección visual, mala postura, dolores de cabeza, dolores musculares, tropiezos y golpes.

La iluminación se mide con el luxómetro, siendo el nivel ideal entre 400 a 600 m luxes. [12]

Tenemos dos tipos de iluminación: la natural y la artificial.

1.8.3.1.7.1 Iluminación natural

La ventaja de este tipo de iluminación es que no tiene costo y además no causa cansancio en la vista, a falta de ésta será necesario utilizar la iluminación artificial.

[11] Ídem

[12] "Tipos de iluminación". Internet www.tiposde.org Acceso 5 enero 2013.

1.8.3.1.7.2 Iluminación artificial

En jornadas de trabajo nocturnas se requiere de iluminación artificial, a través de focos y lámparas.

Al hablar de iluminación artificial, se podría hablar de: iluminación general e iluminación localizada.

1.8.3.1.7.2.1 Iluminación general

Es aquella que se encuentra distribuida en todas las instalaciones de la cocina.

1.8.3.1.7.2.2 Iluminación localizada

Esta se localiza directamente en la zona requerida.

1.8.3.1.8 Electricidad

La energía eléctrica es muy utilizada dentro de la cocina de un restaurante, y es aquella que más precauciones deberá tenerse al momento de su uso, a fin de evitar accidentes graves como: quemaduras, afecciones respiratorias y cardiacas.

Existen dos tipos de contactos eléctricos: los directos, cuando la persona tiene contacto con los conductores eléctricos de los equipos y los indirectos, cuando la persona tiene contacto con accesorios que han quedado en tensión a causa de algún desperfecto.

1.8.3.2 Riesgo químico

Es el contacto del ser humano con un producto o sustancia química, el mismo que puede causar graves perjuicios en su salud.[13] [14]

1.8.3.2.1 Contaminantes químicos

Son sustancias nocivas que se encuentran en el medio ambiente en forma de gases, vapores, aerosoles y nieblas; las mismas que pueden contaminar el agua y el suelo, causando grandes daños a los seres vivos.

Al momento de utilizar cualquier tipo de producto químico, es necesario informarse sobre el adecuado manejo del mismo y sobre los efectos que puede producir en caso de su mal uso. Así mismo al momento de almacenarlo es necesario tomar las debidas precauciones, a fin de que se lo guarde en lugares alejados de la cocina y etiquetado correctamente.

Los productos químicos más utilizados son los detergentes, desengrasantes, cloro y desinfectantes los mismos que pueden presentarse en polvo, líquido, vapor, gas o sólido; éstos no causan riesgos mayores debido a su toxicidad baja.

1.8.3.2.1.1 Sólidos

Pueden ser ingeridos a través del consumo de alimentos, con poca probabilidad de causar envenenamiento.

1.8.3.2.1.2 Líquidos

Muy peligrosos al momento de tener contacto con la piel dañándola inmediatamente, además se los puede absorber a través de la sangre introduciéndose al resto

[13] "Estudios de sustancias nocivas"
[14] "Riesgo químico bajo control" UPM.

del organismo, igualmente serán tóxicos en caso de ser inhalados.

1.8.3.2.1.3 Vapores

A este tipo de productos químicos se los puede encontrar suspendidos en el aire, produciendo irritación de los ojos y piel en el ser humano que tiene contacto con los mismos. Pueden ser inflamables y explosivos, por lo que es necesario tenerlos alejados de cualquier fuente de ignición.

1.8.3.2.1.4 Gases

Igualmente peligrosos causando graves accidentes debido a que son explosivos e inflamables, se encuentran en estado gaseoso, de fácil detección a través de equipos especiales o por su olor y color. En la mayoría de los casos causan irritaciones.

Para la obtención de los datos posteriormente mencionados se tuvo una conversación con el Teniente del Cuerpo de Bomberos de Cuenca, José Pesantez quien informo lo siguiente acerca del GLP:

Dentro de los gases tenemos al GLP (gas licuado de petróleo) muy utilizado en las cocinas de restaurantes, y causante de lesiones severas al no ser utilizado adecuadamente. El GLP está compuesto de propano C_3H_8 y butano C_4H_{10}, este gas no es tóxico, pero sí inflamable, pudiendo causar quemaduras en la piel.

Dentro del recipiente el GLP se encuentra en estado líquido y al momento de llegar a los quemadores de la cocina se transforma en vapor.

En las embazadoras le agregan una sustancia de olor penetrante de fácil identificación para detectarlo en

caso de fuga, es un derivado del azufre se llamado mercaptano.

El embasamiento se hace en cilindros a presión para uso doméstico y en pequeña proporción de 15 y 45 kilos, y para la industria se utiliza las bombonas o salchichas que van desde medio metro cúbico en adelante, estas siempre tendrán que estar pintadas de color blanco para desviar la radiación solar.

1.8.3.2.2 Vías de penetración

Las principales vías por las cuales un contaminante químico puede intoxicar el organismo son: la vía respiratoria, dérmica, digestiva, mucosa y parental.

1.8.3.2.2.1 Vía respiratoria

Causando toxicidad al momento en que las sustancias ingresan a través de la nariz y la boca.

1.8.3.2.2.2 Vía dérmica

Afectando a los trabajadores al momento en que tienen contacto directo con el producto químico a través de la piel.

1.8.3.2.2.3 Vía digestiva

Es la entrada del contaminante dentro del ser humano, a través de la boca esófago estomago o intestino

1.8.3.2.2.4 Vía mucosa

De menor importancia, pero se requiere tomar las precauciones debidas.

1.8.3.2.2.5 Vía parenteral

Ocurre cuando una persona ha tenido una herida que no ha sido cerrada aún y tiene contacto con este tipo de productos.

1.8.3.3 Riesgos biológicos

Riesgo biológico es la presencia de microorganismos causantes de enfermedades infectocontagiosas, los mismos que se desarrollan en ambientes húmedos, cerrados y calientes, debido a una mala manipulación de los alimentos.

Para evitar la presencia de este tipo de riesgo es necesario un estricto control sanitario en lugares de preparación y venta de productos alimenticios. [15]

1.8.3.3.1 Contaminantes biológicos

Son los diferentes microorganismos presentes en el lugar de trabajo, los mismos que pueden afectar la salud de los trabajadores.

Los alimentos con un alto contenido de agua son fácilmente perecederos, teniendo las condiciones ideales para la proliferación de microorganismos.[16]

1.8.3.3.2 Contaminación cruzada

La contaminación cruzada puede ser directa, es decir cuando un alimento limpio entra en contacto con un alimento contaminado. Y la indirecta, es la manipulación del alimento de una forma no higiénica o a través del contacto del mismo con equipos o utensilios mal lavados.

La persona encargada de la manipulación de los alimentos debería tener presente lo siguiente:

[15] "Factores de Riesgo Ocupacional". Universidad del Valle.
[16] Gómez, Fernando. "Riesgos Biológicos". Universidad de la Republica.

- Un lavado eficaz y constante de manos y uñas, para evitar la presencia de bacterias y por ende de enfermedades.
- El lavado de manos se realizará antes, durante y después de la preparación de los alimentos.
- En el momento de la elaboración de los menús, es necesario tener presente que luego de utilizar otros instrumentos ajenos a esta actividad como: teléfonos, puertas, pañuelos, etc., se debe lavar inmediatamente las manos.
- Para lavarse correctamente las manos es necesario el uso de jabón y en caso de ser necesario un desinfectante.
- La persona que manipula alimentos dentro de la cocina por ningún motivo deberá utilizar perfumes, relojes, o cualquier tipo de joyas.[17]

1.8.3.4 Riesgos mecánicos

Se presentan por un manejo incorrecto de máquinas, herramientas y utensilios o por instalaciones defectuosas dentro de la cocina, generando un riesgo para el trabajador, siendo necesario un control periódico de los mismos, a fin de minimizar peligros durante la actividad diaria.

Hay que tener cuidado al momento de usar las máquinas procesadoras de alimentos ya que al ser rápidas y filosas, pueden causar cortes y amputaciones.

Al ser el cuchillo una herramienta indispensable en las labores de cocina, hay que tener presente su uso correcto para prevenir accidentes. Existe una gran variedad de diseños de acuerdo al tipo de producto, permitiendo realizar una tarea eficaz durante el proceso

[17] "La contaminación cruzada" 07 abril 2009.

de preparación de los alimentos. Así mismo hay que tener cuidado de no utilizar el cuchillo para otra actividad que no sea cortar. [18]

1.8.3.5 Riesgo ergonómico

Este riesgo implica objetos, lugar de trabajo, máquinas y equipos. Un sobre esfuerzo físico, manejo inadecuado de cargas, postura incorrecta durante una larga jornada de trabajo, ocasionarán lesiones musculares, perturbaciones mentales, físicas, emocionales y fatiga postural a los trabajadores. Para evitar este tipo de riesgo es necesario aplicar la ergonomía, a fin de que las personas se adapten al tipo de trabajo, al lugar en el que van a realizar sus labores y al tipo de maquinaria que van a utilizar, logrando así un equilibrio que optimice la productividad.

Una ergonomía bien aplicada puede causar menos riesgos si se toman en cuenta aspectos como la antropometría, posturas y alternación de actividades.[19]

1.8.3.6 Riesgo psicosocial

Son condiciones presentes en el lugar de trabajo, y que tienen que ver con la organización, funciones, y el ambiente. [20]

Dentro de las afecciones psicosociales tenemos las siguientes:

- Bajo rendimiento.
- Problemas de tipo familiar.
- Dolores musculares.
- Tensión.
- Problemas gástricos.
- Problemas respiratorios.
- Depresión.

[18] "Riesgo Mecánico Bajo Control" UDM.
[19] "Prevención de riesgos laborales: La ergonomía" 01 agosto 2011.
[20] Moreno, Bernardo. Báez, Carmen. "Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas" Noviembre 2010.

- Estrés laboral.

1.8.3.6.1 Estrés laboral

El estrés laboral se presenta a causa escasez o exceso de trabajo, monotonía, trabajos imprevistos, presión, cuando la persona ha superado su capacidad tanto física como mental. No es una enfermedad, sin embargo puede provocar problemas en la salud como: ansiedad, depresión, gastritis, dolores musculares, miedo, irritabilidad, confusión, cambio de temperamento, turbación, falta de concentración, etc.

Una forma de contrarrestar este tipo de afección sería tomando períodos de descanso durante la jornada de trabajo, rotación de labores, una mejor alimentación y ejercicio físico. [21] [22]

[21] Parra, Miguel "Conceptos básicos en salud laboral". 2003.
[22] Simón, Juan Carlos. "Prevención de Riesgos Laborales. Sector de la hostelería. Guía de buenas prácticas" 2007.

SECCIÓN 2

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS LABORALES. (Ver anexo 2)

DETECCIÓN DE LOS POSIBLES RIESGOS PRESENTES EN LA COCINA DE UN RESTAURANTE. CAUSAS Y EFECTOS QUE OCASIONAN LA PRESENCIA DE CADA UNO DE ESTOS TIPOS DE FACTORES DE RIESGOS.

2.1 Riesgos físicos

2.1.1 Iluminación

Causa: Poca o demasiada luz.
Efecto: Afecta la visibilidad, el empleado no realiza el trabajo adecuadamente.

2.1.2 Temperatura

Causa: Temperaturas extremas.
Efecto: Genera malestar físico, el trabajador no rinde con eficiencia.

2.1.3 Ruido

Causa: Decibeles inadecuados.
Efecto: Genera alteración en el oído y malestar, el trabajador pierde concentración.

2.1.4 Ventilación

Causa: Inadecuada ventilación de los ambientes de trabajo.
Efecto: Un local con insalubridad y contaminación causando incomodidad en el desarrollo del trabajo.

2.1.5 Humedad

Causa: Lugares excesivamente húmedos.
Efecto: Incomodidad, malestar, disminución de la capacidad de trabajo.

2.2 Riesgos mecánicos

2.2.1 Cortes

Causa: Mal uso de las herramientas de trabajo.
Efecto: Heridas, el obrero deja de trabajar temporalmente hasta su recuperación.

2.2.2 Quemaduras

Causa: Contacto con superficies o productos calientes o extremadamente fríos.
Efecto: Diferentes grados de quemaduras.

2.2.3 Desorden

Causa: Incorrecta ubicación de equipos de trabajo.
Efecto: Incomodidad, molestias, accidentes, retrasos en las labores asignadas.

2.2.4 Caídas y resbalones

Causa: Presencia de obstáculos en el piso, pisos mojados, con grasa, pisos no antideslizantes, correr en el área de trabajo.
Efecto: Tropiezos, resbalones, golpes y laceraciones físicas.

2.2.5 Trabajo a distinto nivel

Causa: Actividad realizada en varios niveles por falta de espacio.
Efecto: Agotamiento físico en los trabadores y retraso en la tareas.

2.2.6 Golpes

Causa: espacio físico pequeño, muchas actividades dentro de un mismo local.
Efecto: Incomodidad, molestias y traumatismos físicos.

2.3 Riesgos químicos

2.3.1 Polvo

Causa: Falta de un continuo mantenimiento y limpieza.
Efecto: Presencia de contaminación.

2.3.2 Humo

Causa: Insuficientes extractores de aire.
Efecto: Contaminación, ambiente nocivo.

2.3.3 Gases

Causa: Instalaciones defectuosas, sin mantenimiento.
Efecto: Ambiente insano y peligroso.

2.3.4 Smog

Causa: Falta de control de ductos o rejillas desde el exterior hacia la cocina.
Efecto: ambiente nocivo para las vías respiratorias, irritabilidad en los ojos.

2.3.5 Químicos sólidos

Causa: Uso inadecuado de compuestos químicos utilizados para la limpieza.
Efecto: Afecciones a las vías respiratorias y oculares.

2.4 Riesgo biológico

2.4.1 Descomposición orgánica

Causa: Daño de la materia prima.
Efecto: Presencia de microorganismos.

2.4.2 Presencia de roedores e insectos

Causa: Falta de higiene.
Efecto: Contaminación.

2.4.3 Insalubridad

Causa: Desaseo y desorden.
Efecto: Afecciones respiratorias y a la piel.

2.5 Riesgos ergonómicos

2.5.1 Sobresfuerzo físico

Causa: Actividades físicas exageradas.
Efecto: Cansancio, malestar y sueño.

2.5.2 Levantamiento manual de objetos

Causa: Mala distribución de áreas de almacenamiento.
Efecto: Malestar físico en los empleados, dolores musculares, caídas.

2.5.3 Movimiento corporal repetitivo

Causa: Actividad larga y monótona en la misma posición.
Efecto: Malestar, dolores de espalda, piernas, calambres y daños físicos permanentes.

2.5.4 Mala postura

Causa: Inadecuada posición al momento de realizar las actividades.
Efecto: Dolores musculares y afección de la columna.

2.6 Riesgos psicosociales

2.6.1 Trabajo excesivo

Causa: Falta de personal, obligándose a trabajar horas extras, sobreesfuerzo.
Efecto: Agotamiento, alteración del sueño, ansiedad, y bajo rendimiento.

2.6.2 Trabajo a presión

Causa: Acumulación de trabajo, altas exigencias de los jefes.
Efecto: Accidentes físicos, desgaste emocional y estrés.

2.6.3 Alta responsabilidad

Causa: Cuando se asume una actividad sin el conocimiento necesario.
Efecto: Alteración en los nervios, irritación, cambio de humor.

2.6.4 Desmotivación

Causa: Mala remuneración, falta de comunicación.

Efecto: Bajo rendimiento.

Es necesario conocer y capacitar al personal de un restaurante sobre todos los riesgos que se presentan en el mismo con sus causas y efectos.

SECCIÓN 3

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

La investigación fue realizada mediante la formulación de encuestas (ver anexo 1) que fueron aplicadas en siete restaurantes, las mismas que se hicieron a dos trabajadores por cada local.

El objetivo principal de este trabajo fue el obtener la información suficiente a fin de poder desarrollar un programa de prevención de riesgos laborales en un restaurante.

3.1 Resultados

Con la investigación de campo realizada a los trabajadores de diferentes restaurantes que han sido objeto de estudio se han obtenido los siguientes resultados.

3.1.1 Trabajadores por sexo (Gráfico # 1)

El 64 % de los trabajadores encuestados son del sexo masculino y el 36% del sexo femenino.

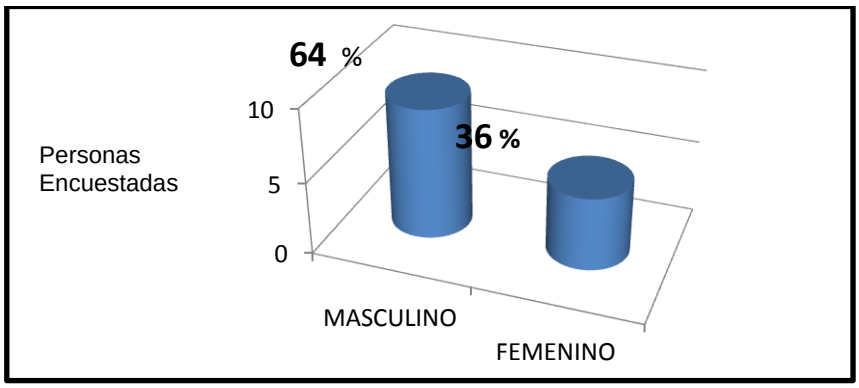

Gráfico # 1

3.1.2 Trabajadores por edad (Gráfico # 2)

De los trabajadores encuestados la gran mayoría se encuentran en las edades comprendidas entre los 18 y 29 años con un porcentaje del 57%, entre los 30 y 49 años con un porcentaje del 36%. Entre los 50 y 59 años un porcentaje del 7%. No existen trabajadores menores a 18 años.

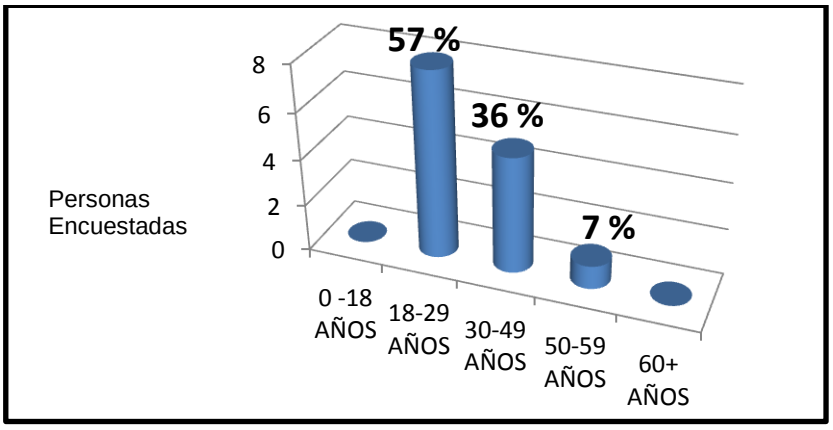

Gráfico # 2

3.1.3 Experiencia de trabajadores (Gráfico # 3)

Del grupo encuestado se establece que, el 50% tiene una experiencia laboral de 1 a 5 años, un 29% una experiencia de 6 a 10 años, un 14% una experiencia de 10 a 15 años y tan solo un 7% una experiencia de más de 15 años

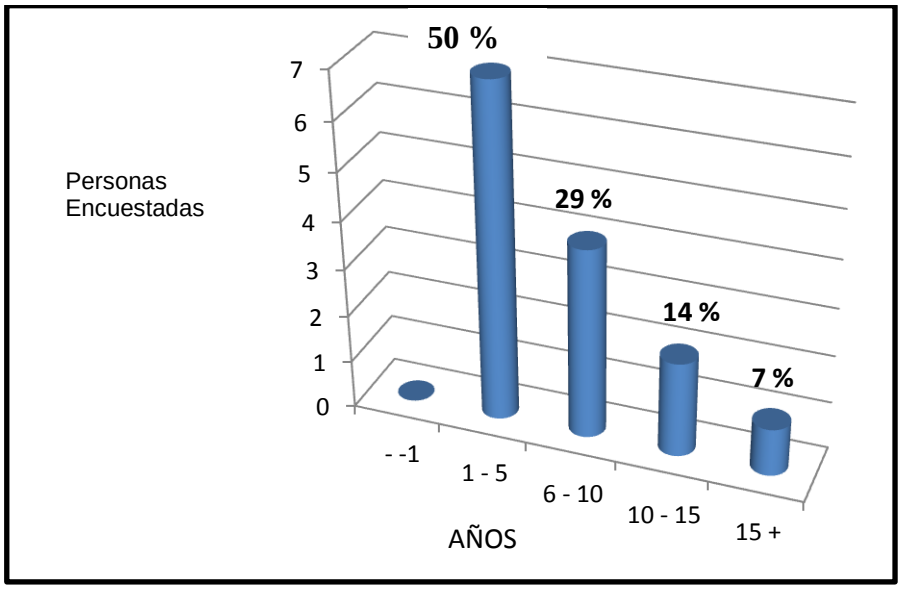

Gráfico # 3

3.1.4 Nivel educacional (Gráfico # 4)

En este parámetro se establece que el 71,5% de los trabajadores tienen un nivel educativo superior, un 14,5% un nivel primario, un 7% un nivel educativo secundario y 7% otros.

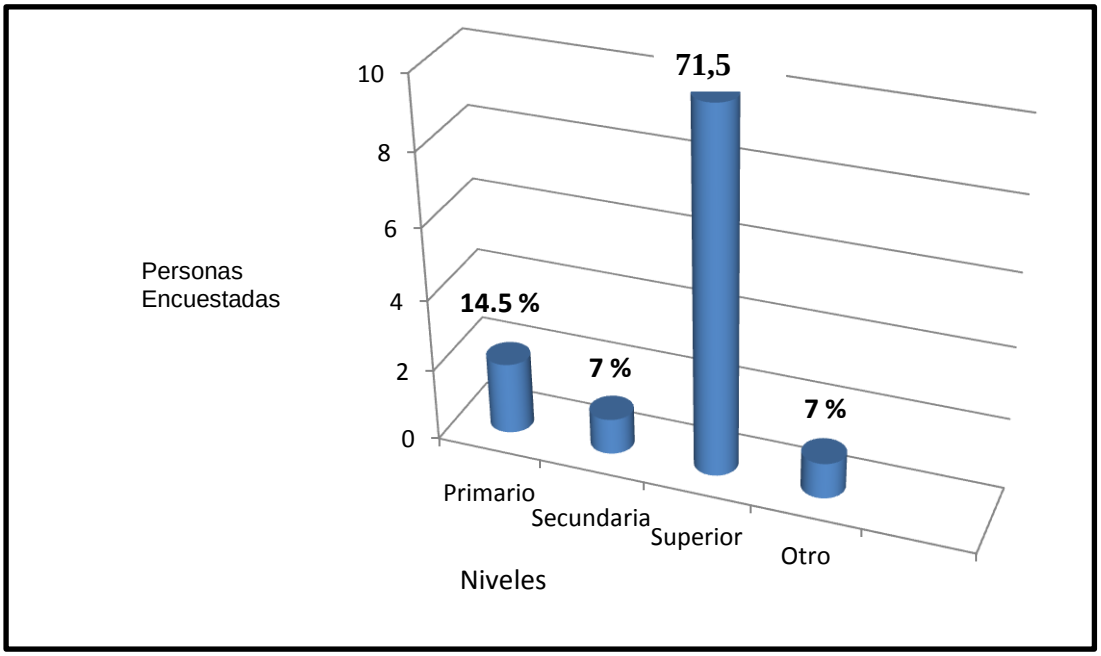

Gráfico # 4

3.1.5 Factores físicos (Gráfico # 5)

Como se puede apreciar el presente gráfico, la temperatura es el factor físico que más incidencia tiene en el trabajador con un porcentaje que alcanza al 42%, seguido por el ruido que afecta a un 32% y la humedad a un 26%.

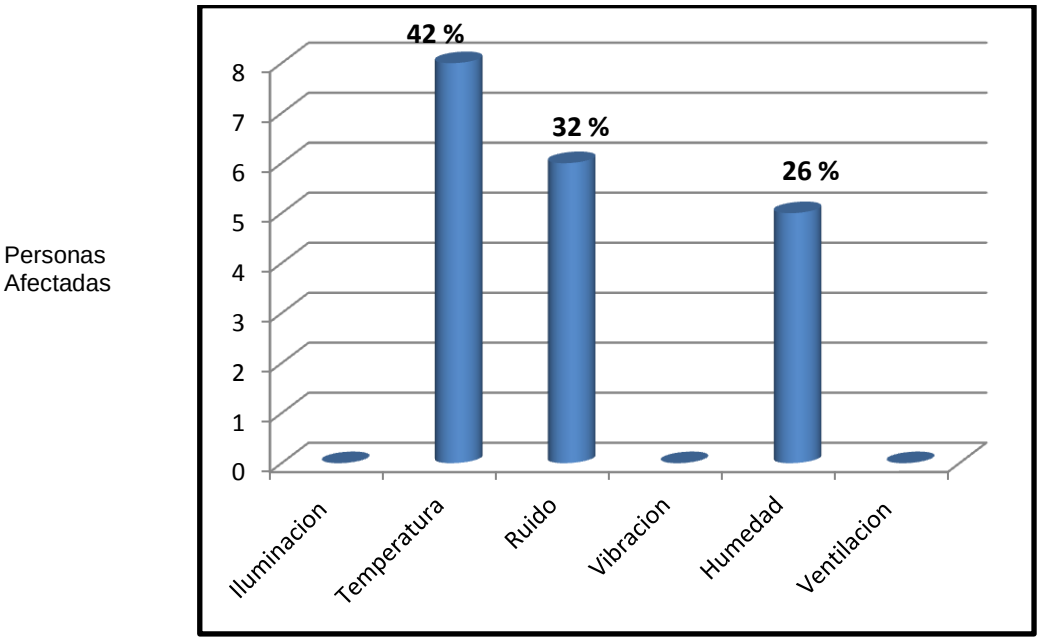

Gráfico # 5

3.1.6 Factores mecánicos (Gráfico # 6)

De este tipo de factores los cortes y quemaduras de distintos grados tienen una incidencia del 32%, un 17% caídas, resbalones un 10% y un 5% golpes de distinta magnitud, ya sea con objetos del mismo local como muebles u otros enseres, como con sus propios compañeros y por último el desorden y el trabajo a distintos niveles con un porcentaje del 2%.

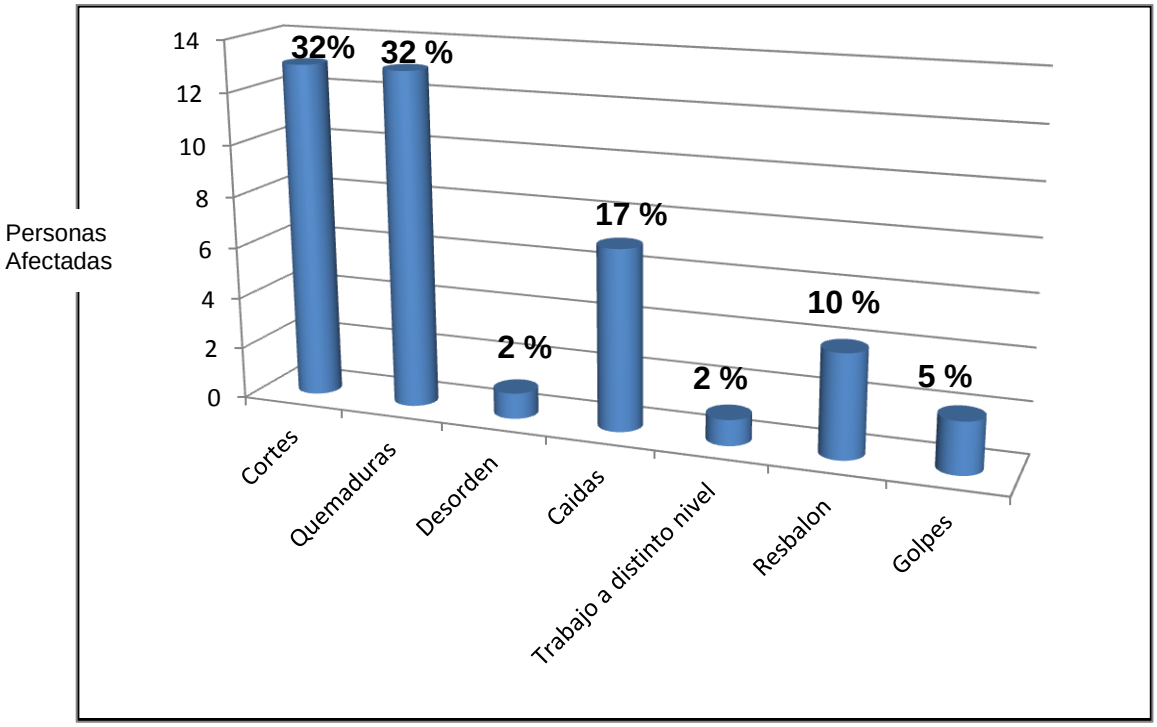

Gráfico # 6

3.1.7 Factores químicos (Gráfico # 7)

El humo de cocina inhalado diariamente afecta a los trabajadores, siendo una causa muy frecuente los trastornos de tipo respiratorio. Tienen una incidencia elevada del 67%. Igualmente los gases irritantes afecta hasta un 33% de los trabajadores.

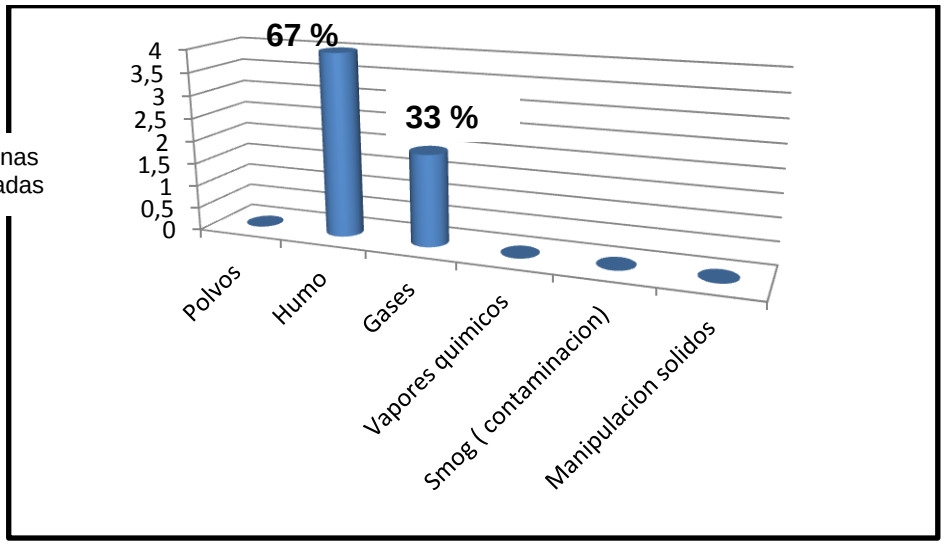

Gráfico # 7

3.1.8 Factores ergonómicos (Gráfico # 8)

Las posturas defectuosas y forzadas a repetición son causa frecuente de dolores de tipo osteomuscular y afectan a un 45% de personas. El dolor de espalda con un 30% y el sobre esfuerzo físico con un 25%.

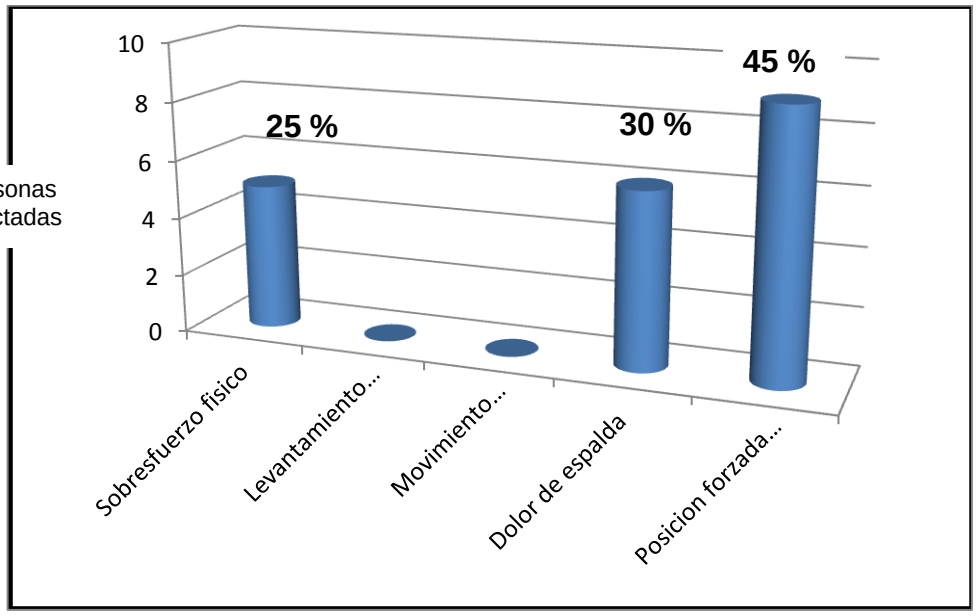

Grafico # 8

3.1.9 Factores psicosociales (Gráfico # 9)

Dentro de los factores psicosociales el de mayor presencia sería el estrés con un 30%, las situaciones de presión con un 25%, descuidos con un 20% y como consecuencia del estrés que deriva la ansiedad y el insomnio, afectando a un 10% y un 5% a turnos rotativos.

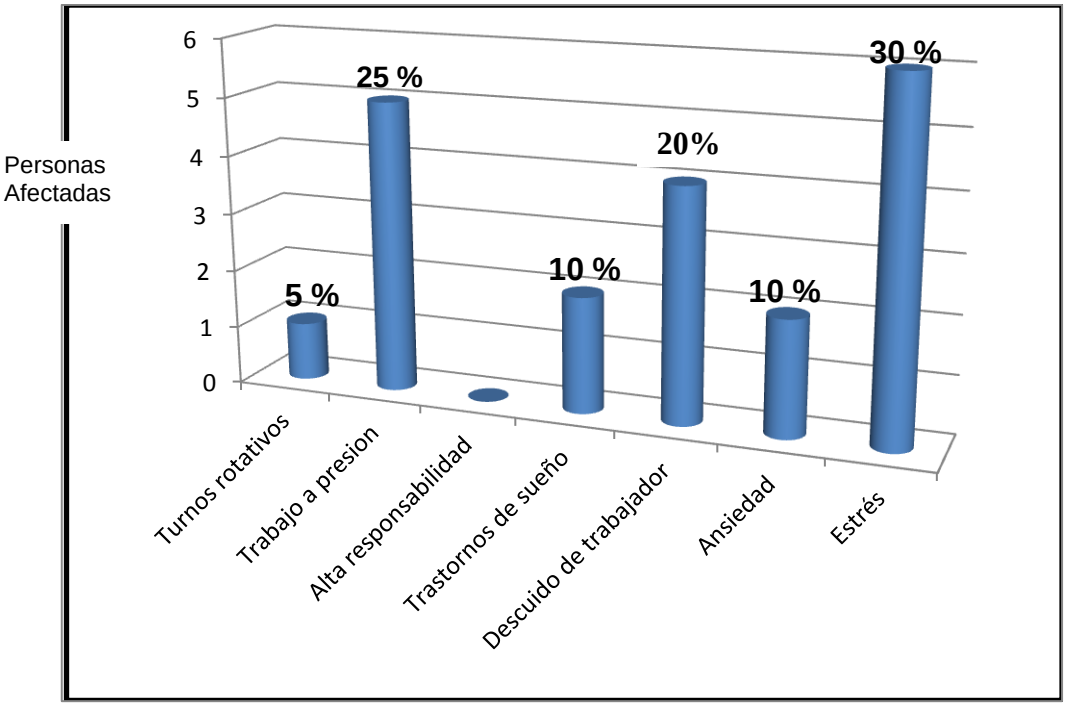

Gráfico # 9

3.2 Programa de evaluación y control para minimizar los factores de riesgo en una cocina de un restaurante

Con la evaluación de las encuestas a los diferentes restaurantes se ha podido determinar que los incidentes y accidentes de mayor presencia en las cocinas se deben a riesgos mecánicos, principalmente a cortes realizados con cuchillos y a una variedad de quemaduras provocadas principalmente con líquidos, aceites, alimentos, ollas y hornos calientes.

En segundo término tenemos la inadecuada postura que adquieren la gran mayoría de los trabajadores al realizar sus laborales, debido a la necesidad de facilitar el trabajo asignado, causando molestias e incluso sufriendo graves daños.

Un tercer factor serían las caídas, debido a pisos resbalosos, en mal estado, obstáculos; causando graves lesiones, golpes y heridas.

La temperatura estaría ubicada en un cuarto nivel, debido al calor generado en las áreas de producción de los alimentos, por el contraste muy marcado en áreas de refrigeración y enfriamiento. Los picos de temperatura altos y bajos muy fuertes generan malestar principalmente a los trabajadores que tienen que cumplir actividades en estas áreas, afectando principalmente a las vías respiratorias.

El ruido, estrés, trabajo a presión y dolor de espalda, son factores situados en quinto nivel de incidencia, quizás no tan importantes como los anteriores, pero a los cuales no se les debería descuidar. El factor de riesgo psicosocial y mecánico presentes en este nivel traen como consecuencia malestares crónicos que deriven en asistencia médica, disminuyendo su capacidad productiva.

A continuación se encuentra la humedad, que altera el desempeño laboral de los empleados, por lo que es necesario mejorar las condiciones ambientales del espacio físico, considerando la ubicación y clima.

Y por último anotaremos algunos factores de menor importancia, pero que se presentan en ocasiones dentro de los restaurantes encuestados como son: sobreesfuerzo físico y golpes, causando ansiedad, malestar y heridas, para lo cual debería buscarse un mecanismo que controle o minimice los mismos, a fin de obtener un rendimiento óptimo de los trabajadores.

SECCIÓN 4

ANÁLISIS DE LA PROPUESTA.- RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN REALIZADA EN LOS RESTAURANTES DE LA CIUDAD DE CUENCA

Una vez conocidos los incidentes y accidentes que con mayor frecuencia se presentan en la cocina de los restaurantes y resumidos en el ítem anterior podemos presentar una serie de recomendaciones que ayudarán a optimizar la actividades y además generar un plan de acciones preventivas contra los riesgos que se han detectado en la presente investigación.

4.1 Recomendaciones para evitar cortes

En este punto se debería tomar las siguientes precauciones:

- Utilizar los cuchillos adecuados para cada tarea, los mismos que deberán tener un mango antideslizante para obtener mayor firmeza en su aplicación.
- Los cuchillos deberán estar siempre bien afilados y protegidos en sus estuches, de manera que exista seguridad en el momento de utilizarlos, transportarlos y guardarlos.
- No utilizar el cuchillo directamente en el mesón de trabajo, se trabajará sobre tablas de picar.
- Usar los equipos de protección necesarios para cada operación.
- Las máquinas rebanadoras deben ser seguras y contar con información y recomendaciones de uso.
- Los equipos mecánicos deberán tener resguardos móviles en las áreas cortantes, y su uso y limpieza será destinado a una persona capacitada.

4.2 Recomendaciones para evitar quemaduras

Se registra una variedad de quemaduras originadas por diferentes fuentes, lo que ha motivado a presentar acciones para contrarrestar o disminuir este tipo de accidentes:

- No llenar los recipientes con líquidos calientes hasta el borde.
- Evitar desbordamientos.
- Poner los mangos de los recipientes hacia el interior de las estufas.
- Utilizar los utensilios necesarios para manipular y transportar objetos calientes.
- Utilizar los equipos de protección personal como: guantes, delantales y zapatos antideslizantes.
- Realizar el cambio de aceites de los recipientes o freidoras en frío.
- Limpiar las grasas de freidoras y recipientes en los que se utiliza aceite.
- Limpiar los hornos, y los bordes de cierre donde se acumula grasa.
- Comprobar el calor del horno, freidoras u otros utensilios o herramientas previo a su utilización.
- Comprobar que las tomas de gas estén apagadas y limpias antes de su ignición.
- Verificar que la instalaciones eléctricas estén aisladas y sin deterioro limpias y secas antes de utilizar equipos eléctricos.
- No utilizar equipos en mal estado o que hayan sido afectados por la humedad.
- Todo equipo eléctrico deberá desconectarse luego de su uso.
- No se debe jalar el cable de los electrodomésticos, sino desconectar de la corriente eléctrica.
- Desconectar cualquier artefacto eléctrico antes de limpiarlo o de retirar sus cuchillas.

4.3 Recomendaciones para evitar malas posturas

Las malas posturas debido a un período prolongado de trabajo, causan molestias importantes al personal, siendo necesario el análisis de las mismas, motivo por el cual propongo acciones que ayudarán a contribuir en su prevención:

- El trabajador debe ubicarse dentro de un área definida para realizar su labor con el instrumental, herramientas y maquinarias que estén a su alcance.
- Direccionar el peso del cuerpo en una posición de pie, alternando la carga de una pierna a otra por tiempos no muy prolongados, con la espalda erguida.
- Alternar posición y movimientos.

4.4 Recomendaciones en caso de cambios de temperatura

Las diferencias marcadas de temperatura pueden controlarse o prevenirse con varias acciones entre las que me permito sugerir las siguientes:

- Disponer de extractores de aire en la parte superior del área de la cocina donde se acumula aire caliente, vapores y otros; de tal manera que los mismos sean expulsados hacia el exterior.
- Ubicar rejillas en la parte inferior de los muros de la cocina que permitan el paso de aire frío hacia el interior de la misma.
- El uniforme del trabajador debe estar acorde a la temperatura del área de trabajo.
- El área caliente en la cocina debe comunicarse con el área de frigoríficos a través de una exclusa física, a fin de evitar peligros motivados por el cambio brusco de temperatura.
- En climas cuyas temperaturas son extremas se requiere utilizar calefactores o aire acondicionado que permitan brindar un ambiente agradable de trabajo.

4.5 Recomendaciones para combatir el ruido

En una cocina se realizan actividades con equipos mecánicos o eléctricos que generan ruido y que al funcionar simultáneamente ocasionan molestias y afecciones permanentes.

En vista de lo cual mi recomendación sería que se alterne el trabajo en el que se utilicen equipos mecánicos y eléctricos de acuerdo a una carga horaria y en un espacio físico determinado.

4.6 Recomendaciones para combatir el estrés

Una de las alteraciones laborales más comunes en nuestro medio es el estrés y para contrarrestar y disminuir los factores que inciden en la misma, anoto lo siguiente:

- Planificar ordenadamente el trabajo de cada una de las personas que laboran en el establecimiento, se considera un imprevisto como un posible agregado a las actividades normales.
- Establecer turnos normales no prolongados, y compensarlos con tiempos de descanso.
- Proveer a los empleados de equipos utensilios y herramientas modernos para que se habitúen con mayor facilidad y seguridad en las tareas encomendadas.
- Reforzar los turnos en horarios de mayor afluencia de público.
- Prever el trabajo extra.
- Planificar adecuadamente y equitativamente las vacaciones de todos los trabajadores.

4.7 Recomendaciones para evitar caídas

Dentro de la cocina siempre se corre el riesgo de una caída debido a la presencia de algunos factores, muchos de ellos provocados por los propios trabajadores; por lo que he visto necesario anotar las siguientes recomendaciones que nos ayudarán a prevenir este tipo de peligros:

- El piso de la cocinas debe ser antideslizante, de fácil mantenimiento y limpieza.
- Las áreas de trabajo deberían estar libres de obstáculos.
- La limpieza y desinfección de los pisos se debe realizar con productos desengrasantes, pues en áreas de cocina siempre existen derrames de aceite, grasa, manteca, etc.
- Diferenciar áreas de circulación con áreas de trabajo y almacenamiento, utilizando una señalización visible.
- La materia prima deberá llegar con facilidad a las áreas de trabajo, sin interferir los movimientos de los operarios.
- Los locales deberán tener la iluminación necesaria, que permitirá a los empleados, circular sin correr con visión absoluta de toda el área, inclusive para movilizar cargas.
- El personal debe utilizar calzado antideslizante.
- Por ningún motivo se debe correr dentro de la cocina.

4.8 Recomendaciones para evitar dolores de espalda

Esta es una afección causada principalmente por el sobresfuerzo físico y la postura inadecuada, para lo cual recomiendo las siguientes acciones:

- Rotación de actividades.
- Tener utensilios y herramientas y materia prima al alcance de la mano.
- Realizar adecuadamente el trabajo de carga de productos, herramientas, materia prima y otros tomando en cuenta lo siguiente:
    - Apoyando los pies firmemente en el suelo.
    - Los pies deben estar separados a una distancia de 50 cm el uno del otro.
    - Doblar las rodillas y cadera para coger la carga.
    - Tomar la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, alzándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.
    - La cabeza debe estar siempre recta al hacer este trabajo.
    - El peso debe distribuirse en las dos manos.
    - El trabajador no debe alzar más de lo permitido según sexo y edad
    - Con la ayuda de otros trabajadores levantar y transportar cargas pesadas.

4.9 Recomendaciones ante la presencia de humedad

Un factor que incide directamente en el rendimiento de los trabajares de una cocina es la humedad atmosférica producida por el vapor de agua resultante de cocción de los alimentos, que se potencializa cuando no hay una adecuada renovación del aire, siendo además un factor físico que incide en la elevación de la temperatura interna en la cocina y que altera en el rendimiento laboral de los trabajadores.

Las recomendaciones son las mismas que se hicieron anteriormente para el caso de cambios de temperatura.

4.10 Recomendaciones para evitar resbalones

Este tipo de accidentes ocurren por la presencia de escombros, desechos o residuos líquidos en el piso de las cocinas y también a falta de una adecuada iluminación. Sugiero a continuación algunas medidas correctivas para disminuir o eliminar los mismos:

- Realizar seguimiento continuo a las actividades de limpieza mantenimiento físico de las áreas de trabajo.
- La obligatoriedad de usar calzado antideslizante.
- Controlar que no existan fugas de agua, ni desperdicios de líquidos, aceite o restos de comida al interior de la cocina.
- Verificar que los pisos no estén con alguna falla, rotura o desnivele.
- Una iluminación correcta es importante ya que nos permite divisar correctamente el sitio por donde nos movilizamos.
- La movilización de los empleados debe ser ágil y segura.
- Señalización en áreas en donde se está realizando mantenimiento y en áreas húmedas.

4.11 Recomendaciones para evitar sobreesfuerzos

Siempre existen actividades que requieren de esfuerzos físicos, como alzar pesos, transportar equipos, maquinas, ollas, bombonas de gas, bandejas, etc., actividades que repercuten en la salud de quienes las realizan, ocasionando fatiga, bajo rendimiento y afecciones físicas permanentes.
Como medidas preventivas, a nivel de recomendación sugiero las siguientes acciones:

- Repartir equitativamente el trabajo entre todos los empleados.
- Emplear medios mecánicos para el transporte de cargas.

- Cuando se realice la actividad de traslado en forma manual debe sugerirse la carga esté lo más cerca posible al cuerpo, evitando así un esfuerzo adicional.
- En el traslado realizado en un carro de carga no se recomienda halar ni empujar el mismo.
- El peso límite que puede cargar una mujer será 15 kilos y un hombre 25 kilos.

4.12 Recomendaciones para evitar golpes

Los golpes se producen con mucha frecuencia en la cocina de un restaurante debido principalmente a la falta de amplitud o mala estructuración de un local. A continuación planteo algunas acciones orientadas a prevenir y a disminuir estos sucesos:

- Una correcta señalización es fundamental para orientar la movilización.
- Mantener puertas, ventanas, cajones y estantes cerrados.
- Una adecuada iluminación, que permitan tener una visión amplia de los obstáculos.

4.13 Recomendaciones para evitar la ansiedad

La ansiedad es la respuesta a una condición de estrés que altera la actividad normal de la persona. Es frecuente en toda actividad cotidiana principalmente cuando existe la presencia una sobrecarga de trabajo.

Sugiero algunas acciones a fin de disminuir su incidencia:

- Planificar adecuadamente las actividades de trabajo.
- Distribuir el trabajo en forma equitativa.
- Eliminar pensamientos negativos.
- Establecer períodos de descanso durante la jornada de trabajado.
- Ejercicio físico.

CONCLUSIONES

Las labores en la cocina de un restaurante implican muchos riesgos, que pueden darse por varios factores, por desconocimiento, falta de comunicación, negligencia o incapacidad física o mental. También puede deberse al desgaste de los equipos por uso y en consecuencia su defectuoso funcionamiento y también a su manejo inadecuado. Esto llevaría por supuesto a consecuencias nociva para el trabajador y riegos para su salud que pueden ir desde muy leves hasta muy graves e incapacitantes, en consecuencia del presente ensayo puedo establecer las siguientes conclusiones:

- Ante todo, el personal debe estar informado sobre el manejo adecuado de todos los implementos de uso rutinario en la cocina.
- Debe seguir escrupulosamente las instrucciones del fabricante tanto, sobre su correcto manejo, como de su mantenimiento.
- Todos los utensilios de cocina han de ser diariamente revisados a fin de detectar oportunamente desperfectos que puedan ocasionar mal funcionamiento y por ende ser causa de accidentes y de ser necesario repararlos de inmediato o desecharlos definitivamente.
- Mantener la limpieza permanente del lugar de trabajo principalmente de los suelos que a veces se encuentran impregnados de restos alimenticios y sustancias grasosas que ocasionan resbalones y caídas ,causa frecuente de lesiones.
- Evitar sobreesfuerzos al levantar objetos muy pesados, o pedir la colaboración de otros trabajadores, es causa frecuente de lesiones osteomusculares a veces severas.
- El trabajador debe protegerse con guantes anti calóricos especialmente para la manipulación de objetos muy calientes.
- Procurar que la red eléctrica del lugar de trabajo y de todo el establecimiento no tenga desperfectos a fin de evitar cortocircuitos que pueden provocar incendios de grandes proporciones.

- El personal de cocina debe contar imprescindiblemente con implementos de protección personal como gorras, mascarillas, guantes, zapatos antideslizantes, para evitar resbalones o caídas, delantales y vestimenta apropiadas para el trabajo que realiza.
- Debe evitarse trabajar con heridas abiertas o con cualquier deterioro de la salud, debe le trabajador acudir a su lugar de labor diaria en optimo estado de salud, considerando no solo su bienestar personal sino en bien de quienes acuden diariamente a un restaurante.
- No a todos los restaurantes llegan alimentos o materias primas con estricto control sanitario, por lo mismo una observación meticulosa de los mismos previa a su preparación y el uso de guantes desechables, evitaría contaminaciones peligrosas, no solo a personal de trabajadores, sino a también a los comensales.
- Se debe realizar fumigaciones en todas las áreas de trabajo
- El piso de la cocina debe ser de material antideslizante

Con el presente ensayo se ha desarrollado un programa de prevención de riesgos laborales en las cocinas de los restaurantes, con criterios técnicos y prácticos que se aplicarán diariamente en estas áreas.
Además se ha elaborado un manual de recomendaciones, que es una guía para prevención de accidentes de trabajo.

RECOMENDACIONES

Es necesario dentro de la cocina de un restaurante establecer los tipos de incidentes o accidentes que se sucintan con más frecuencia, determinando su origen y evaluando los mismos a fin de buscar soluciones.

Además es indispensable la elaboración de un manual de seguridad que contenga un plan de control con normas básicas para prevención de accidentes e incidentes, y minimizar los factores de riesgo en las cocinas.

Este ensayo ha servido para valorar la cantidad de accidentes y riesgos laborales que se suscitan en el día a día en la cocina de los restaurantes, buscar correctivos que ayuden a minimizar los mismos, y que sea de uso cotidiano para quienes estamos vinculados al ámbito de la gastronomía, para orientarnos a realizar nuestra actividades y labores diarias con más precaución.

Adjunto al presente El Manual de Recomendaciones antes indicado (Ver anexo 3).

.

BIBLIOGRAFÍA

1. ASFAHL C Ray, 2000. “Seguridad Industrial Salud” Editorial Prentice Hall hispanoamericana, S.A. México.
2. Cortes, José. “Técnicas de prevención de riesgos laborales: Seguridad e higiene del trabajo”. 9na Edición. 2007. Editorial Tébar.
3. Msc.Ing. SANCHEZ LEON Luis Marcelo. “Curso de Seguridad y Salud Ocupacional en el Sector Gastronómico.”
4. Armendáriz, Catalina. Monge, Elena. “Riesgos de enfermedades laborales de los meseros de los restaurantes del sector de la Avenida González Suárez en la ciudad de Quito”. 18 de Abril del 2012. Internet. www.dialnet.unirioja.es. Acceso 14 diciembre 2012
5. Licardie, Jacqueline. “Desarrollo de normas de seguridad industrial en la empresa procesadora industrial de comida pic S.A.” Octubre del 2003. Internet www.biblioteca.usac.edu.gt Acceso 14 diciembre 2012
6. Parra, Jairo. Quirama, Laura. “Diseño de la estructura organizacional y administrativa, así como el programa de salud ocupacional en la estación de servicio Brio La Ponderosa (Estación de Servicio, Restaurante y Mini Mercado)”. Universidad Tecnológica de Pereira, 2010. Internet. www.repositorio.utp.edu.co Acceso 15 diciembre 2012.
7. “Conceptos básicos de seguridad y salud en el trabajo” Internet http://www.camarazaragoza.com Acceso 5 enero 2013.
8. “Que es el ruido”. Internet www.fceia.unr.edu.ar Acceso 5 enero 2013
9. Águila, Antonio. “Procedimientos de Evaluación de riesgos ergonómicos y psicosociales - Vibraciones” Internet www.ual.es Acceso 5 enero 2013.

10. “Definiciones de riesgo laboral”. Internet www.definicionesabc.com Acceso 6 enero 2013
11. “Personal de bares y Restaurantes”. Internet. www.fphib.es Acceso 6 enero 2013
12. “Los Productos químicos en el lugar de trabajo”. Organización internacional del trabajo. Internet. www.training.itcilo.it Acceso 6 enero 2013
13. “Estudios de sustancias nocivas” Internet. www.atexga.com Acceso 8 enero 2013
14. Gómez, Fernando. “Riesgos Biológicos”. Universidad de la Republica. Internet www.capacitacion.edu.uy Acceso 8 enero 2013.
15. “Riesgo Mecánico Bajo Control” UDM. Internet www.udm.com Acceso 8 enero 2013.
16. “Riesgo químico bajo control” UPM. Internet. www.upm.es. Acceso 8 enero 2013
17. Tipos de iluminación”. Internet www.tiposde.org Acceso 8 enero 2013
18. “A Menu for Protecting the Health and Safety of Restaurant Workers” 2010. Internet www.osha.gov Acceso 10 enero 2013.
19. “Factores de Riesgo Ocupacional”. Universidad del Valle. Internet www.saludocupacional.univalle.edu.co Acceso 10 enero 2012.
20. “Guía Básica de Prevención de Riesgos Laborales – ayudante de Cocina”. 2010. Internet. www.fe.ccoo.es Acceso 10 enero 2013.
21. “Manual para la 3 prevención de los riesgos laborales en la hostelería”. Federación Española de Hostelería (FEHR). 2003. Internet www.fehr.es Acceso 11 enero 2013.

22. “Manual Básico de Prevención de Riesgos Laborales”. Familia profesional Hotelería y Turismo. Internet. www.llegarasalto.com Acceso 11 enero 2013.
23. “Factores de Riesgo Ocupacional”. Universidad del Valle. Internet www.saludocupacional.univalle.edu.co Acceso 11 enero 2012.
24. “La contaminación cruzada” 07 abril 2009 Internet www.cocinascentrales.com Acceso 15 enero 2013.
25. Parra, Miguel “Conceptos básicos en salud laboral”. 2003. Internet www.oitchile.cl Acceso 19 enero 2013.
26. Simón, Juan Carlos. “Prevención de Riesgos Laborales. Sector de la hostelería. Guía de buenas prácticas” 2007. Internet www.hostecar.com Acceso 19 enero 2013.
27. Márquez, Elio. “Factores de riesgo ergonómico”. Instituto de Valencia. Internet www.descarga.besign.com.ve Acceso 19 enero 2013.
28. “Prevención de riesgos laborales: La ergonomía” 01 agosto 2011. Internet www.microsoft.com Acceso 19 enero 2013.
29. Moreno, Bernardo. Báez, Carmen. “Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas” Noviembre 2010. Internet www.insht.es Acceso 19 enero 2013.

GLOSARIO

Accidente de Trabajo.-La legislación determina que un accidente de trabajo es toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena

GLP: Gas licuado de petróleo

Prevención.-Prevención es la acción y efecto de prevenir.-

Riesgo.-El término hace referencia a la proximidad o contingencia de un posible daño.

ANEXOS

ANEXO # 1

- Encuestas

ANEXO # 2

- Evaluación de personas encuestadas
- Identificación de riesgos laborales

ANEXO # 3

- Manual de recomendaciones

ANEXO # 4

- Fotografías de cocinas de locales estudiados

ANEXO # 1

ENCUESTA

INVESTIGAR LOS RIESGOS Y LABORALES EN RESTAURANTES

1. **Nombre del local**
2. **Nombre del trabajador**
3. **Dirección del local**
4. **Indique su rango de edad**

   Menos de 18

   18-29

   50-59

   60 o más
5. **Sexo:**

   Masculino…… Femenino…….
6. **Nivel educacional**:

   Primario……..Secundario…… Superior……..Otro…….
7. **Años de experiencia en trabajos de cocina**

   Menos de 1 año

   1 - 5 años

   6 – 10 años

   11 – 15 años

   Más de 15 años
8. **En qué área de cocina trabaja usted**…….
9. **Ha sufrido accidentes en su área de trabajo**

   SI…….. NO……..

10. **Que accidentes ha sufrido en su trabajo**

    Cortes con cuchillo

    Cortes con otras maquinas

    Quemaduras

    Resbalones

    Caídas

    Lesiones o fracturas por caídas

    Ninguno

11. **Cuál cree usted que es el motivo principal de causa de un accidente en una cocina**……..

12. **En el tiempo de trabajo en cocina. ¿a qué riesgos se ha visto Expuesto?**.....

13. **Considera usted que existen riesgos en su área de trabajo**

    Si…….. NO……

14. **Existe instalación adecuada de gas en la cocina**

    Si……. NO……..

15. **Existe ventilación en su área de trabajo** Si…….

    NO……

16. **Esta usted expuesto a este tipo de riesgo en su trabajo**

    Ruido

    Vibraciones

    Temperatura

    Humedad

17. **Está expuesto a condiciones ambientales**

    Vapor……. Polvo…….. Humo…….. Otros

18. **El trabajador realiza su trabajo con :**

    Sobre esfuerzo físico

    Malas posturas

    Manipulación de carga

    Otros

19. Tiene algún tipo de afecciones o molestias por su trabajo

Carga de trabajo

Trastornos en el sueño

Trabajo a presión

Ansiedad

Estrés

20. Que sugerencia propondría para un correcto manejo de la cocina

21. Cree usted que el trabajador necesita capacitación

Sí…… NO……

ANEXO # 2

EVALUACION DE PERSONAS ENCUESTADAS

AREA ANALIZADA	SEXO	EDAD DEL TRABAJADOR					AÑOS DE EXPERIENCIA					NIVEL EDUCACIONAL				ACTIVIDAD QUE CUMPLE	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
COCINA		-18	18 -29	30 - 49	50 -59	60 - +	-1	1 - 5	6 -10	11 - 15	15 - +	PRIMARIO	SECUNDARIO	SUPERIOR	OTRO		
RESTAURANTE EL ASADOR	HOMBRE		X					X						X		Preparacion de platos	HACER USO ADECUADO DE INSTALACIONES Y UTENSILIOS
	MUJER			X					X					X		Preparacion de platos	PONER MAYOR ATENCION A INDICACIONES
RESTAURANTE RAYMIPAMBA	HOMBRE		X					X						X		En general	PONER ATENCION A LO QUE SE HACE ,LIMPIEZA Y CONTROL
	MUJER			X							X	X				En general	NO SER DESCUIDADA
RESTAURANTE LA VINOTECA	HOMBRE		X						X					X		Cocina caliente	FALTA CAPACITACION
	MUJER		X					X						X		Frias y calientes	EL TRABAJO ME HA OCASIONADO AFECCION GASTRICA
HOSTERIA SAN ANTONIO	MUJER				X				X				X			Todas	SER PRECAVIDOS Y TOMAR CON CALMA
	MUJER			X						X				X		Todas	EN ESTA AREA HAY MUCHO STRESS, POR MAS NORMAS DE SEGURIDAD QUE SE MANEJE, UNO SIEMPRE ESTA EXPUESTOS A SUFRIR ACCIDENTES
RESTAURANTE BLACK PEEPER	HOMBRE		X					X						X		Todas	ORDEN Y LIMPIEZA
	HOMBRE		X					X						X		Todas	BUENA ORGANIZACIÓN, EXPERIENCIA Y BUENA ESTRUCTURA DE COCINA
RESTAURANTE LA CASA DEL CENTRO	HOMBRE		X					X						X		Chef supervisor	MAS ORDEN
	HOMBRE			X				X							X	Ayudante en general	NO SER DESCUIDADO, HACER CON LOS 5 SENTIDOS , SIN PRISA POR QUE ES ENEMIGO DE LA SEGURIDAD
JARDINES SAN JOAQUIN	HOMBRE		X							X				X		Todas	FALTA INFORMACION
	HOMBRE			X					X			X				Todas	AFECCION GARGANTA- ESTOMAGO

IDENTIFICACION DE RIESGOS LABORALES

FACTORES DE RIESGO

AREA ANALIZADA / COCINA	TRABAJADORES ENCUESTADOS	FACTORES FISICOS						FACTORES MECANICOS							FACTORES QUIMICOS						FACTORES BIOLOGICOS			FACTORES ERGONÓMICOS					FACTORES PSICOSOCIALES						
		ILUMINACION DEFICIENTE	TEMPERATURA	RUIDO	VIBRACION	VAPOR -HUMEDAD	VENTILACION INSUFICIENTE	CORTES	QUEMADURAS	DESORDEN	CAIDAS	TRABAJO A DISTINTO NIVEL	RESBALON	GOLPES	POLVOS	HUMO	GASES	VAPORES QUIMICOS	SMOG (CONTAMINACION AMBIENTAL)	MANIPULACION DE QUIMICOS (solidos)	POR DESCOMPOSICION DE MATERIA ORGANICA	PRESENCIA DE VECTORES (coedores, moscas, cucarachas)	INSALUBRIDAD - AGENTES ORGANICOS	SOBRESFUERZO FISICO	LEVANTAMIENTO MANUAL DE OBJETOS	MOVIMIENTOCORPORAL REPETITIV	DOLOR DE ESPALDA	POSICION FORZADA (DE PIE, SENTADA, ENCORVADA)	TURNOS ROTATIVOS	TRABAJO A PRESION	ALTA RESPONSABILIDAD	TRASTORNOS EN EL SUEÑO	DESCUIDO DEL TRABAJADOR	ANSIEDAD	ESTRESS
RESTAURANTE EL ASADOR	HOMBRE					X		X	X							X																			
	MUJER							X	X		X																			X					X
RESTAURANTE RAYMIPAMBA	HOMBRE		X					X																X											
	MUJER		X	X				X	X																		X	X							
RESTAURANTE LA VINOTECA	HOMBRE		X	X		X		X	X				X	X			X											X				X			X
	MUJER		X			X			X				X	X		X								X				X							
HOSTERIA SAN ANTONIO	MUJER		X	X		X		X	X		X		X											X			X	X		X				X	X
	MUJER		X	X		X		X	X		X		X											X			X	X		X			X		X
RESTAURANTE BLACK PEEPER	HOMBRE							X	X	X	X																X	X							
	HOMBRE							X	X		X	X															X	X							X
RESTAURANTE LA CASA DEL CENTRO	HOMBRE		X	X				X	X							X													X	X			X		
	HOMBRE							X	X		X																						X		
JARDINES SAN JOAQUIN	HOMBRE							X	X																			X		X			X	X	
	HOMBRE		X	X				X	X		X					X	X							X			X	X				X			X
	TOTALES		8	6		5		13	13	1	7	1	4	2	0	4	2							5			6	9	1	5	0	2	4	2	6

ANEXO 3

MANUAL DE RECOMENDACIONES

PARA PREVENCION DE ACCIDENTES EN UNA COCINA DE RESTAURANTE

FACTORES	RECOMENDACIONES	
CORTES	USAR CUCHILLOS PARA CADA TAREA	
	CUCHILLOS BIEN AFILADOS	
	TRABAJAR CORTES SOBRE TABLAS	
	USAR PROTECCIONES	
	SEGUIR ESPECIFICACIONES DE FABRICANTE EN MAQUINAS	
	AREAS CORTANTES CON PROTECCION	
QUEMADURAS	NO LLENAR LIQUIDOS HASTA EL BORDE DEL RECIPIENTE	
	MANGOS DE RECIPIENTES HACIA EL INTERIOR DE LA ESTUFA	
	USAR EQUIPOS DE PROTECCION	
	CAMBIAR ACEITES Y GRASAS EN FRIO	
	COMPROBAR TOMAS DE GAS APAGADAS	
	LIMPIAR BORDES DE GRASA EN HORNOS	
	COMPROBAR CALOR DE HORNOS PREVIAMENTE	
	VERIFICAR INSTALACIONES ELECTRICAS	
	DESCONECTAR EQUIPOS ELECTRICOS PARA LIMPIARLOS	
	DESCONECTAR EL EQUIPO ELECTRICO LUEGO DE USARLO	
MALAS POSTURAS	TENER A MANO INSTRUMENTAL DE TRABAJO	
	ALTERNAR POSICION DE CARGA A CADA PIE	
	ALTERNAR POSICION Y MOVIMIENTOS	
TEMPERATURA	UBICAR EXTRACTORES DE AIRE CALIENTE EN LA PARTE SUPERIOR	
	USAR UNIFORME ADECUADO	
	CLIMATIZAR AMBIENTES	
	GENERAR EXCLUSAS ENTRE AREAS CALIENTES Y FRIAS	
RUIDO	ALTERNAR ACTIVIDADES	
	MANTENER ADECUADAMENTE LOS EQUIPOS	
ESTRÉS	PLANIFICAR EL TRABAJO CON ORDEN	
	TURNOS ADECUADOS DE TRABAJO	
	PREVER TRABAJO EXTRA	
	PLANIFICAR TIEMPOS DE DESCANSO Y VACACIONES	
	PROVEER EQUIPOS ADECUADOS	
CAIDAS	TENER PISOS ANTIDESLIZANTE	
	USAR CALZADOADECUADO Y ANTIDESLIZANTE	
	DIFERENCIAR AREAS DE TRABAJO , BODEGAS Y OTRAS	
	AREAS LIBRES DE OBSTACULOS	
	NO CORRER EN AREAS DE TRABAJO	
DOLORES DE ESPALDA	ROTACION DE ACTIVIDADES	
	HERRAMIENTAS Y UTENCILIOS A MANO	
	REALIZAR LABORES DE CARGA EN FORMA ADECUADA	
	REALIZAR CARGAS PEGADAS AL CUERPO	
HUMEDAD	PROMOVER CIRCULACION DE AIRE INTERIOR	
	RENOVAR EL AIRE INTERIOR CONMEDIOS MECANICOS	
RESBALONES	BUENALIMPIEZA DE AREAS DE TRABAJO	
	USO DE CALZADO ADECUADO	
	SEÑALAR AREAS DE MANTENIMIENTO Y MOJADAS	
	BUENA ILUMINACION	
SOBRESFUERZOS FISICOS	REPARTIR TRABAJO EQUITATIVO ENTRE TODOS	
	REALIZAR TRANSPORTE DE CARGAS CON MEDIOS MECANICOS	
	MOVER CARGAS DEMFORMA MANUAL PEGADAS AL CUERPO	
	CARRO DE CARGA EMPUJAR NO HALAR	
GOLPES	SEÑALAR AREAS DE TRABAJO , CIRCULACION, BODEGAS	
	MANTENER CERRADAS LAS PUETRAS, CAJONES, ESTANTES	
	BUENA ILUMINACION AYUDA A VISION	
ANSIEDAD	PLANIFICAR ADECUADAMENTE ACTIVIDADES	
	DISTRIBUIR EQUITATIVAMENTE EL TRABAJO	
	ELIMINAR NEGATIVISMO	
	REALIZAR EJERCICIO FISICO Y DE RELAJACION	
	Graficos tomados de	
	http://www.fe.ccoo.es/comunes/recursos/25/doc31015_Guia_Basica_de_Prevencion_de_Riesgos_Laborales.-_Ayudante_de_cocina..pdf	

ANEXO # 4

FOTOGRAFIAS DE ALGUNAS COCINAS DE RESTAURANTES ESTUDIADOS

Fotos tomados en la cocina de "Jardines de San Joaquin"

Foto # 1

Foto # 2

Fotos tomadas en la cocina del restaurante “Black Pepper”

Foto # 3

Foto # 4

Fotos tomadas en el restaurante "La Vinoteca"

Foto # 5

Foto # 6

En las fotografias citadas anteriormente podemos observar orden, limpieza, espacios amplios e iluminacion correcta.