



Riesgos laborales en **COCINAS** ¿los conoces?

MUTUA BALEAR
Área de seguridad e higiene en el trabajo



Riesgos laborales en

COCINAS

¿los conoces?

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	04
1. RIESGOS DE SEGURIDAD	06
2. RIESGOS HIGIÉNICOS	22
3. RIESGOS ERGONÓMICOS	26
4. RIESGOS BIOLÓGICOS	34
5. RIESGOS PSICOSOCIALES	36
ANEXO I: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	40

INTRODUCCIÓN

GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA COCINA

El **sector del turismo supone un 14,6 % del PIB nacional** y, más de la mitad de ese porcentaje, corresponde al área de **restauración** (incluyendo **bares y cafeterías**). Este sector **ha sido uno de los principales generadores de empleo** en los últimos años y se prevé que continúe creando nuevos puestos de trabajo. **La restauración** en España está en gran medida vinculada a la actividad turística. Esta tiene unas condiciones especiales de empleo. Por una parte, presenta una fuerte estacionalidad, lo que conlleva en muchas ocasiones una inestabilidad en la plantilla, y por otra, en numerosas ocasiones, el trabajo es intensivo. Además de estas dos características, existen otras que el empresario deberá observar para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores empleados, como por ejemplo: la existencia de un elevado porcentaje de trabajadores temporales, trabajadores con trabajo a turnos, importantes puntas de trabajo, etc.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que todos los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud, así como la obligación de cooperar con el empresario y velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad laboral. La información y formación de los trabajadores constituye un pilar básico para la acción preventiva.

RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

Una de las misiones de las Mutuas Colaboradoras con la Seguridad Social es la de contribuir al aumento de la cultura preventiva. Este folleto es una recopilación de los **riesgos laborales** más habituales a los que pueden estar expuestos **las personas que desarrollan sus tareas en cocinas**, ya sea en un restaurante, un catering o un bar, y las medidas preventivas aplicables. Esperamos que la utilización y difusión de este manual pueda contribuir a la concienciación tanto de empresarios como trabajadores y fomentar la creación de **espacios de trabajo seguros y saludables**.



1. Riesgos de seguridad

RIESGOS DE SEGURIDAD

Riesgo: cortes y pinchazos

Se trata de unos de los **principales riesgos de trabajo en cocinas** debido a la manipulación de utensilios manuales (cuchillos, ganchos, tijeras, etc.), **máquinas auxiliares** (cortadoras, picadoras, sierras, etc.), latas de conserva, etc.

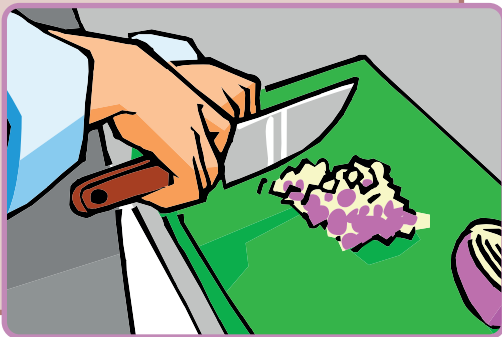
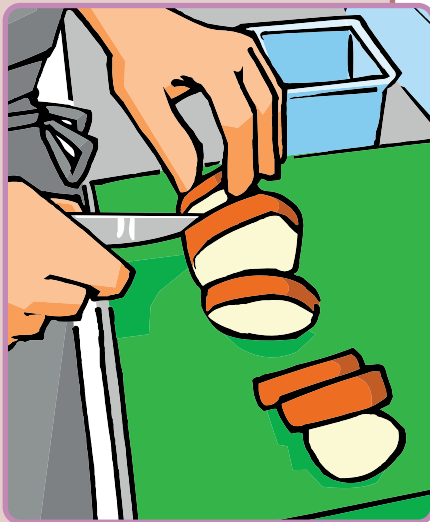
MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Mantener las herramientas de corte bien afiladas y con mangos antideslizantes. En caso contrario, comunicarlo al supervisor o al empresario.
- Manejar los cuchillos con precaución y prestando atención a la tarea. Después de usarlos, limpiarlos y guardarlos en un lugar seguro (soportes específicos para cuchillos).
- Usar el cuchillo adecuado en función del tipo de corte a realizar.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- Utilizar el cuchillo de forma que el recorrido del corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- Utilizar solamente la fuerza manual para cortar, absteniéndose de utilizar los pies para obtener fuerza suplementaria.
- No dejar los cuchillos debajo de papel de desecho, trapos o entre otras herramientas ubicadas en cajones o cajas.
- Extremar las precauciones al cortar objetos en pedazos cada vez más pequeños.

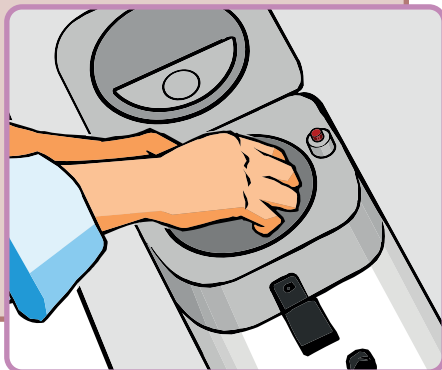


1. Riesgos de seguridad

- No utilizar cuchillos en tareas para las que no han sido diseñados (en sustitución de abrelatas, cúteres, destornilladores, pinchos para hielo, etc.).

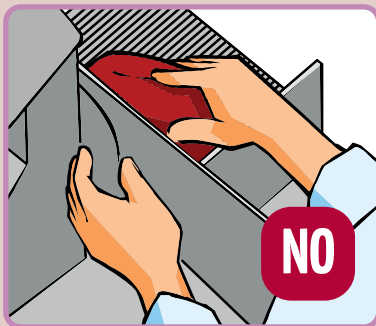


- Es importante mantener distancias apropiadas entre las personas que utilizan cuchillos simultáneamente.
- Secar los cuchillos manteniendo el filo hacia fuera. Hacerlo con un trapo o papel de cocina, no con el delantal o con el pantalón.
- En la utilización de máquinas auxiliares, no portar anillos, pulseras o mangas holgadas, ya que pueden engancharse.

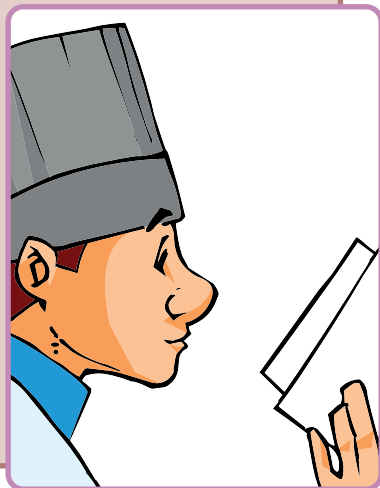


RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- Utilizar siempre los empujadores y resguardos en la utilización de máquinas auxiliares. Nunca introducir alimentos en estos equipos directamente con las manos. Muchos accidentes graves se deben a esta causa.



- Antes de utilizar una máquina por primera vez, consultar el manual de instrucciones y preguntar al supervisor o al empresario para conocer el funcionamiento en caso de duda.
- Desconectar de la corriente las máquinas en caso de atasco o procesos de limpieza.



1. Riesgos de seguridad

- No utilizar una máquina si le falta el resguardo y comunicarlo al supervisor. Las máquinas no pueden ser modificadas, deben usarse con todos los elementos y resguardos previstos por el fabricante.
- Si la evaluación de riesgos así lo recomienda, usar equipos de protección Individual (EPI) adecuados para cada operación, como: guantes y mandiles de malla metálica, gafas de seguridad en operaciones de corte de piezas cárnicas y corte o limpieza de pescado, etc.
- Las máquinas deben tener el marcado 'CE' o la adecuación técnica realizada.
- Al recoger los trozos rotos de objetos de cristal, loza, etc., utilizar los equipos de limpieza pertinentes y evitar usar las manos. Depositarlos en el contenedor de residuos adecuado. **Un gran porcentaje de accidentes en cocina se deben a este riesgo, siendo algunos de ellos muy graves. ¡No lo subestimes!**
- No meter las manos en los contenedores de desechos ni presionar con las manos las bolsas de desperdicios, ya que pueden provocar cortes.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

Riesgo: caídas al mismo nivel o resbalones y caídas a distinto nivel.

Este es otro de los accidentes más frecuentes en las cocinas:

- Caídas al mismo nivel: debido principalmente a los suelos en mal estado, sucios, con restos de comida, grasientos o recién fregados.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Comunicar si se detectan suelos en mal estado. Los suelos deben ser estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Poner especial atención en no formar charcos de agua en las zonas de fregar. Es recomendable poner alfombrillas de goma para evitar los resbalones.
- Utilizar calzado con suela antideslizante y bien sujeto a los pies, no es aconsejable el uso de zuecos porque favorecen las torceduras y los resbalones.
- Colocar carteles de “suelo mojado” durante los procesos de limpieza.



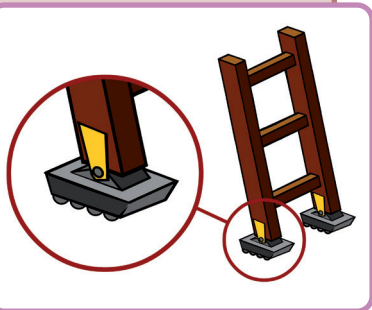
1. Riesgos de seguridad

- Limpiar los derrames de aceite y grasas con productos desengrasantes.
- Si se produce un derrame de cualquier líquido, recogerlo inmediatamente. Si no es posible, deberá señalizarse.
- El orden y la limpieza son normas básicas para evitar caídas y resbalones.

- Caídas a distinto nivel: debido principalmente a la no utilización de los medios adecuados para alcanzar objetos de las alturas o a la utilización de escaleras.

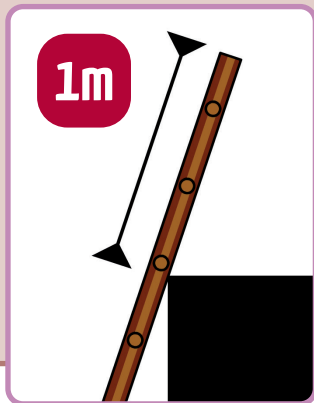
MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Para acceder a zonas altas, utilizar escaleras de mano en buen estado y colocarlas de forma segura, impidiendo el deslizamiento (nunca subirse a cajas, sillas, etc.).
- La superficie en la que se apoye una escalera debe ser plana, horizontal, resistente y no deslizante. Por tanto, hay que revisar que el suelo esté limpio y en perfecto estado antes de apoyarla.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

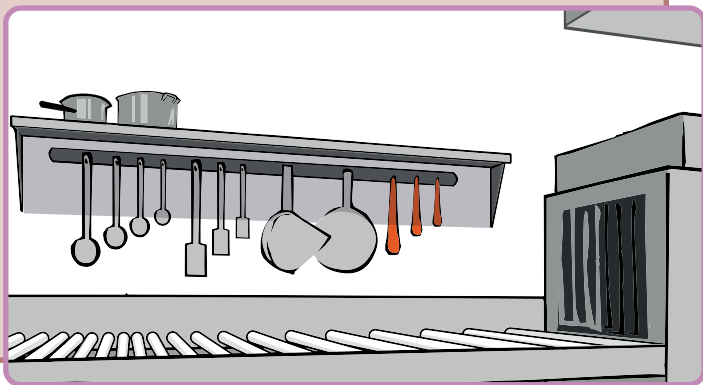
- Cuando se utilicen escaleras fijas, evitar subir o bajar con prisas, utilizar siempre el pasamanos y usar todos los escalones.
- No deben utilizar escaleras aquellas personas que sufran vértigo u otra patología similar.



Riesgo: golpes y caídas de objetos

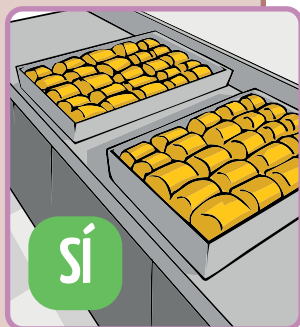
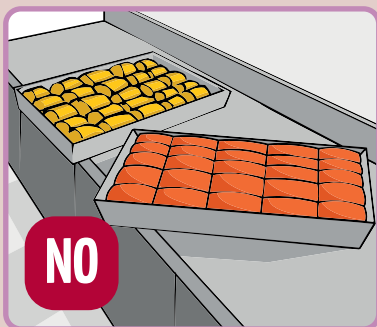
MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Mantener el puesto de trabajo limpio y ordenado.



1. Riesgos de seguridad

- Almacenar correctamente los utensilios de trabajo.
- Colocar las ollas, bandejas y sartenes en superficies planas y dejando espacio suficiente entre ellas.



- Para evitar golpes, mantener las vías de circulación libres de obstáculos y cerrar los cajones y las puertas de armarios, hornos, lavavajillas, etc.
- En caso de que así lo recomiende la evaluación de riesgos laborales, utilizar calzado de seguridad.

RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

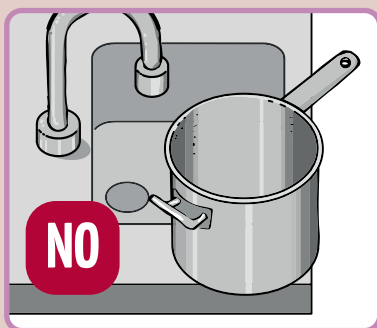
Riesgo: quemaduras

En la cocina encontramos numerosas fuentes de calor (fogones, hornos, planchas, freidoras, etc.) y también se manipulan líquidos calientes (sopas, cremas, etc.).

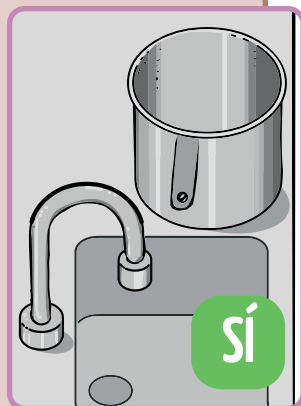
La utilización y/o manejo de estos puede provocar accidentes graves por quemaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Orientar los mangos de las sartenes y demás recipientes hacia el interior.

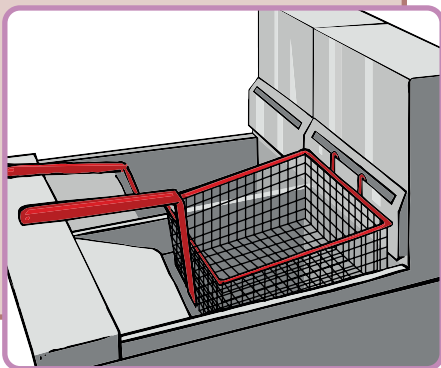


- No echar agua en sartenes calientes o en llamas.
- Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y alejar del fuego los productos inflamables (bolsas de plástico, papeles, etc.).



1. Riesgos de seguridad

- Introducir progresivamente los alimentos en los recipientes con líquidos calientes o aceites para freír.
- En las operaciones que así lo determine la evaluación de riesgos, utilizar guantes, chaquetas, mandiles, etc. para protegerse frente a quemaduras por contacto directo o salpicaduras.
- Utilizar gafas de seguridad cuando puedan producirse salpicaduras de líquidos.
- En la limpieza de freidoras y cambios de aceite, esperar a que este se enfríe y desconectar la freidora.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- En la limpieza de hornos, sartenes y planchas, esperar a que se enfríen antes de hacerlo.
- No llenar en exceso las ollas.



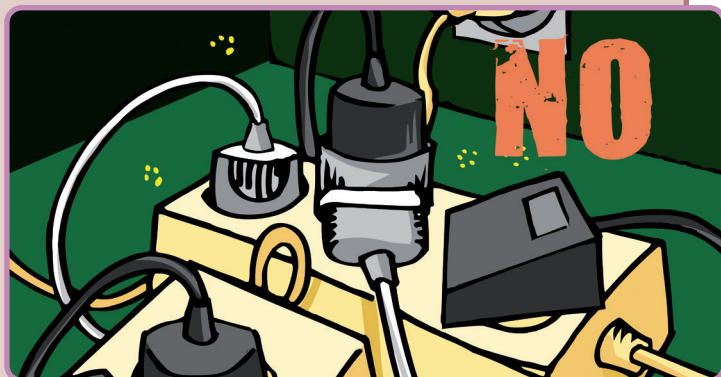
Riesgo eléctrico

En las cocinas hay multitud de aparatos eléctricos, por lo que pueden producirse accidentes por contacto eléctrico directo o indirecto. Por este motivo, es de vital importancia:

- Realizar mantenimientos periódicos mediante personal cualificado.
- No verter líquidos cerca de las tomas de corriente o cuadros eléctricos.
- Mantener las manos, pies y prendas de vestir completamente secos antes de utilizar los aparatos eléctricos.

1. Riesgos de seguridad

- No sobrecargar las tomas de corriente enchufando varios aparatos en la misma. Utilizar regletas en caso necesario.



- En caso de detectar algún aparato en mal estado (cables sueltos, cableado interior a la vista, enchufe en mal estado, etc.), comunicarlo y señalarlo con un cartel de “averiado”.



AVERIADO

Riesgo de accidente in itinere

Se conoce como in itinere aquel accidente que el trabajador sufre mientras acude al trabajo o al regresar del mismo.

Se deben cumplir las normas propias del código de circulación. Para más información, se recomienda consultar nuestro folleto de seguridad vial.

Riesgo de incendio

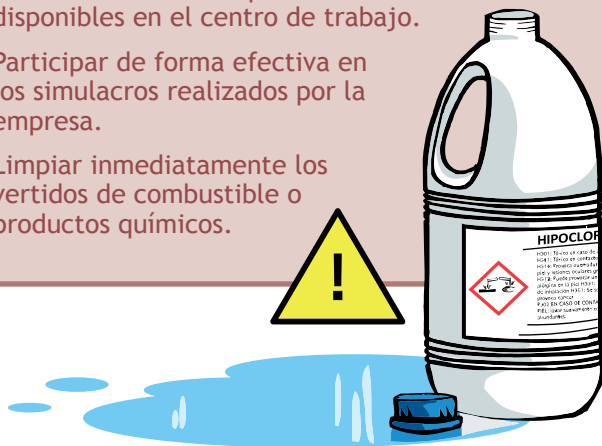
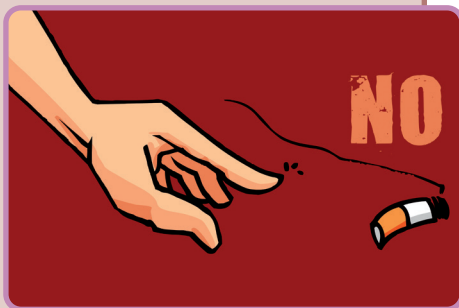
Debido a cortocircuitos, sobrecargas de conectores eléctricos, trabajos con presencia de llamas abiertas, combustibles inflamables (aceite de las freidoras, gas butano o propano), presencia de superficies calientes o fuentes de calor (hornos, planchas, grasa acumulada en la campana, etc.).

Nuestras recomendaciones para evitar y/o minimizar este riesgo son:

- Realizar las revisiones de gas y electricidad que establece la normativa.
- No sobrecargar las tomas de corriente.
- Mantener alejadas las materias combustibles de las fuentes de calor. Por ejemplo, no dejar los embalajes de alimentos de cartón o plástico junto a los fogones.

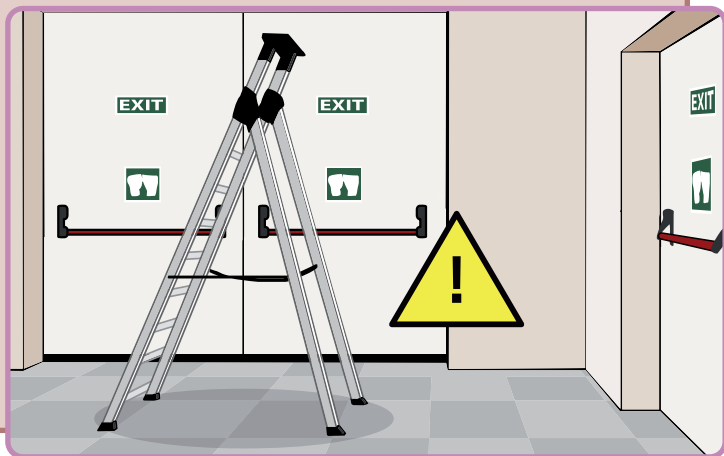
1. Riesgos de seguridad

- Seguir siempre los procedimientos de trabajo y las normas de seguridad.
- Fumar únicamente en las zonas permitidas y no arrojar nunca las colillas al suelo.
- Formar a los trabajadores de forma adecuada, teórica y práctica en el uso de los medios de protección contra incendios disponibles en el centro de trabajo.
- Participar de forma efectiva en los simulacros realizados por la empresa.
- Limpiar inmediatamente los vertidos de combustible o productos químicos.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- No obstruir ni depositar materiales en los pasillos, puertas de acceso y de emergencia, ni en los lugares donde se encuentren situados los extintores y el material de primeros auxilios.



2. Riesgos higiénicos

RIESGOS HIGIÉNICOS

Riesgo: ruido

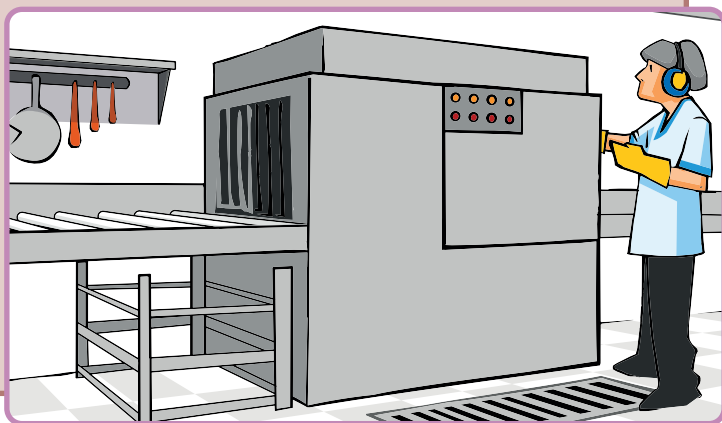
El ruido es otro de los riesgos más comunes en las cocinas debido al funcionamiento simultáneo de diferentes equipos y máquinas auxiliares, tales como tren de lavado, las campanas extractoras, las picadoras, los robots de cocina, la vajilla, las ollas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- A la hora de comprar máquinas y equipos de trabajo, tener en cuenta el ruido que emiten, tanto de manera individual como de manera conjunta con el resto de equipos de trabajo situados en la cocina.
- En la cocina, las principales fuentes de ruido suelen provenir de los **equipos de frío**, la campana, el tren de lavado, etc. Se debe realizar una evaluación higiénica de ruido por parte de un técnico competente para determinar el nivel de ruido.
- Es importante mantener en funcionamiento los equipos únicamente durante el tiempo mínimo imprescindible para realizar los trabajos.
- No poner la radio a un volumen elevado.
- No dar órdenes a compañeros levantando la voz.

RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- Adoptar comportamientos y hábitos de trabajo que favorezcan la reducción del ruido durante la ejecución de las tareas.
- En caso de que la evaluación higiénica de ruido lo determine, utilizar protección auditiva.



Riesgo: malestar ambiental y/o estrés térmico

En los trabajos en cocina es muy frecuente estar expuesto a temperaturas extremas:

- Temperaturas altas (cuando se cocina cerca de las fuentes de calor).
 - ▶ Realizar una evaluación higiénica para determinar si existe riesgo de estrés térmico.

2. Riesgos higiénicos

- ▶ Ventilar adecuadamente el puesto de trabajo y utilizar campanas extractoras para retirar los vapores producidos al cocinar alimentos.
- ▶ Es fundamental mantenerse hidratado. Beber agua con frecuencia.
- Temperaturas bajas (cuando se penetra en cámaras frigoríficas y de congelación).
 - ▶ Realizar una evaluación higiénica para determinar si existe riesgo de estrés térmico.
 - ▶ Utilizar ropa térmica para entrar y trabajar en las cámaras.

En los trabajos en cámaras frigoríficas, deben tomarse las siguientes medidas de seguridad:

- Permitir la apertura de las puertas de las cámaras frigoríficas desde el interior en cualquier circunstancia.
- Instalar un dispositivo de aviso sonoro y luminoso que permita dar la alarma a una persona accidentalmente atrapada.
- Verificar regularmente el buen funcionamiento de los dispositivos de seguridad.
- Informar a los trabajadores sobre los dispositivos de seguridad.
- Utilizar ropa de abrigo y guantes para trabajar.

Riesgo de exposición a productos químicos

Este riesgo se puede dar durante las tareas de limpieza en cocinas.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- En todo momento, se deberán mantener a disposición de los trabajadores las Fichas de Datos de Seguridad.
- Los trabajadores deberán ser formados e informados sobre los riesgos de exposición, así como sobre las medidas preventivas en la utilización de productos químicos.
- Antes de utilizar el producto, se deben leer detenidamente la etiqueta e indicaciones de peligro y cumplir todas las medidas de seguridad.
- Mantener estos productos en su envase original siempre que sea posible y convenientemente cerrados.
- Almacenar los detergentes y desinfectantes alejados de los alimentos.
- En caso de que la Ficha de Datos de Seguridad así lo indique, deberán utilizarse Equipos de Protección Individual (EPI) como guantes, mascarillas y gafas de seguridad.

Para más información, recomendamos leer nuestro folleto “Manual de etiquetas de productos químicos”.

3. Riesgos ergonómicos

RIESGOS ERGONÓMICOS

Derivados de movimientos repetitivos, planos inadecuados de trabajo (superficie de trabajo demasiado alta o baja), por mantenerse de pie durante casi toda la jornada de trabajo, por manipulación manual de cargas (piezas de carne, cajas de verduras, cajas de frutas, etc.).

Posturas forzadas y movimientos repetitivos:

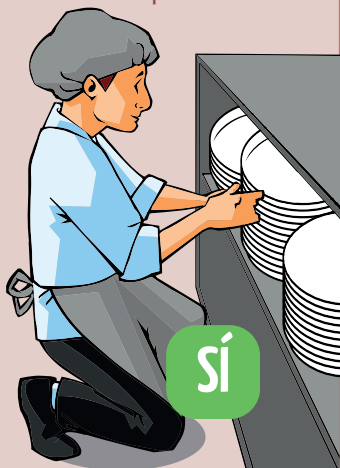
- En posturas sostenidas de pie, procurar mantener la espalda recta, doblar las piernas con frecuencia y efectuar movimientos suaves de estiramiento durante las pausas.

Y RECUERDA:
para cortar alimentos, siempre se recomienda utilizar una tabla y apoyarlos sobre un plano.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

→ Es importante asistir a la formación para aprender a adoptar posturas correctas en cada tarea con el objetivo de prevenir daños musculoesqueléticos.



→ En tareas de corte, utilizar los cuchillos adecuados para cada tipo de alimento o corte a realizar y vigilar que la muñeca esté en posición neutra.

SÍ



NO



NO

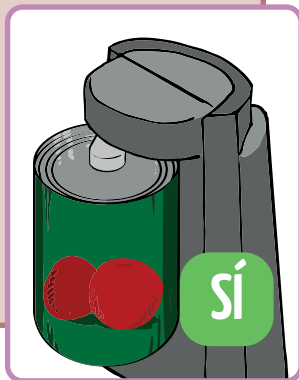
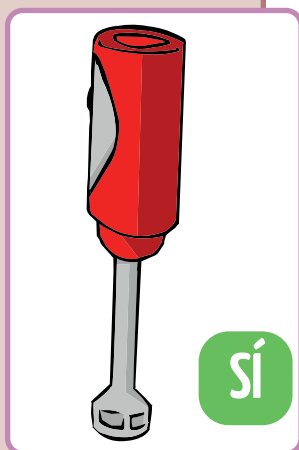


SÍ



3. Riesgos ergonómicos

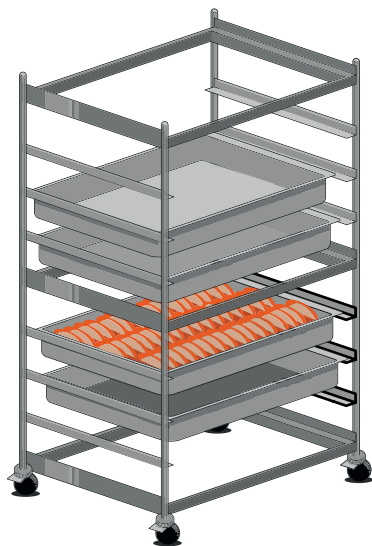
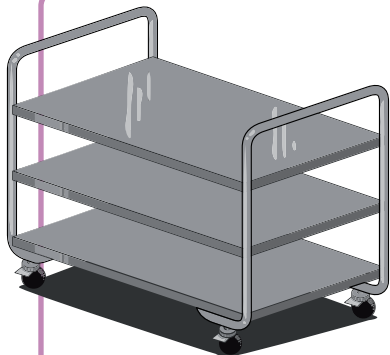
- El empleo de robots de cocina permite eliminar muchas tareas que implican movimientos repetitivos. También puede contribuir a ello comprar ingredientes ya troceados, como queso rallado, etc.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

Manipulación manual de cargas:

- Siempre que sea posible, utilizar elementos auxiliares para mover cargas (carros, carretillas, etc.).



A la hora de manipular una carga, sigue las instrucciones básicas recibidas en la formación:

- Mantener el objeto pesado próximo al cuerpo. Cuanto más alejado del cuerpo, más esfuerzo se debe hacer.

3. Riesgos ergonómicos

→ Levantar la carga con los músculos de las piernas y no con los de la espalda.

NO



SÍ



→ Evitar que una sola persona mueva cargas muy pesadas.

RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- Al transportar bandejas, no llenarlas excesivamente, cogiéndolas con las dos manos y por las asas (si las hay). Cuidar la postura al transportarlas, manteniendo los hombros bajos y el abdomen recogido.



Para más información, recomendamos la lectura del Anexo I.

3. Riesgos ergonómicos

- En el almacenaje de cargas, estas deben colocarse a una altura intermedia, ni demasiado bajas ni demasiado altas.



RIESGOS BIOLÓGICOS

Debido a la continua manipulación de alimentos, en las cocinas se presentan riesgos que pueden ser considerados contaminantes biológicos (hongos, bacterias, virus, etc.) y que pueden provocar efectos negativos en la salud del trabajador.

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Extremar la higiene personal mediante lavados o duchas provistas de jabones desinfectantes.
- Prestar especial atención al lavado de las manos. Hay que lavarse las manos:
 - ▶ Antes de empezar a trabajar.
 - ▶ Durante la preparación de los alimentos.
 - ▶ Al moverse de una área de preparación de alimentos a otra.
 - ▶ Antes de colocarse o cambiarse los guantes.
 - ▶ Después de ir al baño.



4. Riesgos biológicos

- ▶ Después de toser o usar un pañuelo o servilleta.
 - ▶ Después de tocarse el cabello, la cara o el cuerpo.
 - ▶ Después de fumar, comer, beber o mascar chicle o tabaco.
 - ▶ Después manipular carnes, pollo o pescado crudo.
 - ▶ Después de las actividades de limpieza.
 - ▶ Después de tocar platos, equipos o utensilios sucios.
 - ▶ Después de manejar basura.
 - ▶ Después de manejar dinero.
 - ▶ Si las manos se han ensuciado por cualquier razón.
- En los lugares de trabajo no se puede fumar, comer o beber.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- En caso de producirse un corte o pinchazo, desinfectar la herida y colocar un apósito impermeable o guante si este se ha producido en las manos.
- En algunas tareas puede ser necesario el uso de EPIs, tales como guantes, ropa desechable, mascarillas, gafas y botas de goma, siempre bajo la normativa de la CE. La evaluación de riesgos laborales servirá para identificar dichas tareas, así como los EPI adecuados.

5. Riesgos psicosociales

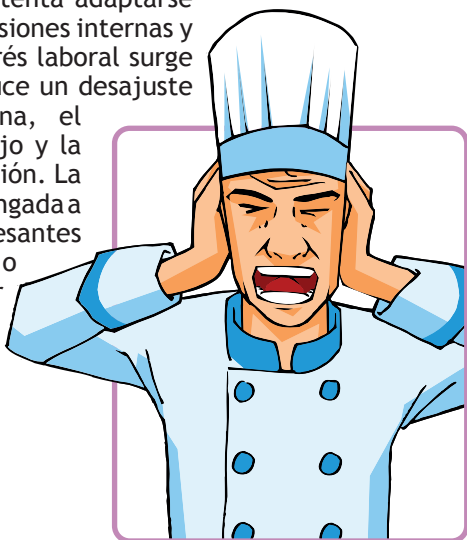
RIESGOS PSICOSOCIALES

1. ¿Qué son los riesgos psicosociales?

Son aquellos riesgos derivados de la organización del trabajo. Se pueden dar por una sobrecarga de trabajo, apremios de tiempo, por una distribución incorrecta de las tareas, por falta de participación en la toma de decisiones que afectan al trabajador, por precariedad laboral, etc.

Podemos clasificarlos de la siguiente manera:

- **Estrés:** el estrés se podría definir como la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. El estrés laboral surge cuando se produce un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. La exposición prolongada a situaciones estresantes en el trabajo puede estar relacionada con la aparición de determinadas enfermedades.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- **Carga mental:** la carga de trabajo mental viene dada por la relación entre las exigencias del trabajo y los recursos mentales de que se dispone para hacer frente a las exigencias.
- **Presiones frente a tensiones:** las presiones vienen de diversos factores (exigencias de la tarea, condiciones físicas del entorno, factores sociales y factores de la organización); las tensiones vienen influenciadas por las características individuales de la persona (habilidades y aptitudes, conocimientos y experiencia, estado de salud, edad, etc.).
- **Mobbing:** es el hostigamiento psicológico en el trabajo, según el cual una persona o un grupo de ellas ejerce una violencia psicológica extrema, de forma sistemática, durante un tiempo prolongado, sobre otra persona en el lugar de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar una evaluación psicosocial para determinar cuál es el nivel de riesgo.
- Enriquecer el trabajo: incorporar autonomía, facilitar la variedad de tareas cuando sea posible, dotar de significado al trabajo que realiza el trabajador, reconocer su labor, etc.
- Diseñar adecuadamente las tareas y adaptar el puesto de trabajo al trabajador.
- Tener en cuenta las capacidades y límites de la persona que ocupa el puesto de trabajo.
- Facilitar la flexibilidad de horarios, siempre que la tarea lo permita.

5. Riesgos psicosociales

- Organizar de forma adecuada y clara las tareas y el tiempo requerido para realizarlas.
- Recompensar el esfuerzo y la eficacia.
- Facilitar el intercambio de conocimientos entre empleados de distintas edades y áreas si el trabajo de unos afecta a otros.
- Establecer un programa de acogida a los trabajadores de nueva incorporación.



RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

- Permitir la participación de los trabajadores en el diseño, implantación y gestión de nuevas tecnologías.
- Establecer una organización definida para reducir el conflicto por ambigüedad de roles.

ANEXO 1: manipulación manual de cargas

ANEXO III: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg puede suponer un riesgo para el cuerpo, ya que manejada en unas condiciones ergonómicas desfavorables (postura inadecuada, agarre inadecuado, alejada del cuerpo, etc.), puede generar trastornos musculoesqueléticos que provoquen dolor de espalda, cervicales o lesiones en las muñecas.

RECOMENDACIONES

A la hora de manipular cargas, hay que intentar ayudarse siempre de medios mecánicos como carretillas elevadoras, cintas transportadoras, etc. Aún así, hay veces en que manipular cargas sin ayuda mecánica es inevitable. Por ello, es importante saber cuáles son las técnicas más adecuadas.



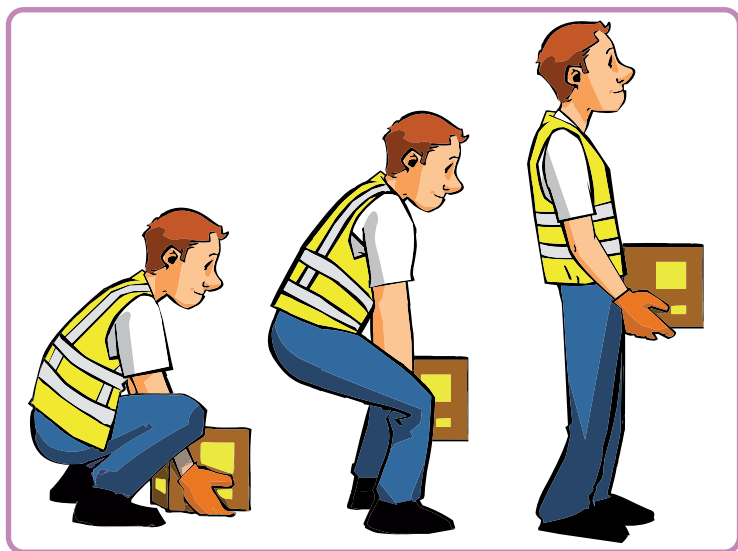
RIESGOS LABORALES EN COCINAS, ¿LOS CONOCES?

A) Inspección previa de la carga y del recorrido a seguir

posibles puntos de agarre, observar si se ha etiquetado el peso del bulto, vías libres para el transporte de la carga, etc.

B) Planificar el levantamiento de la carga

1. Mantener los pies separados y firmemente apoyados en el suelo. Agacharse flexionando las rodillas. Mantener la espalda recta.
2. Incorporarse sin dar tirones, estirando las piernas.
3. Mantener la carga lo más cercana al cuerpo, los brazos estirados y la espalda recta.



ANEXO 1: manipulación manual de cargas

El movimiento de alzado de la carga debe efectuarse de manera suave, sin tirones y con los brazos extendidos, agarrando la carga con toda la palma de la mano. Durante el transporte, la carga se mantendrá lo más pegada al cuerpo que sea posible.



C) Utilizar la fuerza de las piernas

Los músculos de las piernas son los más potentes del cuerpo humano, mucho más que los de los brazos, que son los que normalmente utilizamos para levantar y/o desplazar objetos.

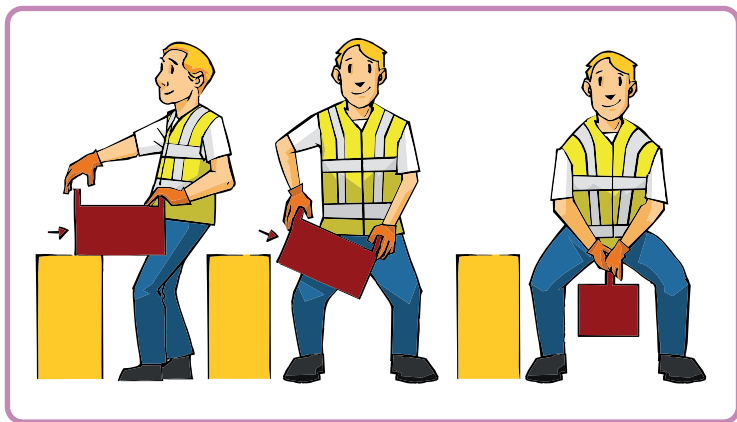
Se deben utilizar las piernas para dar el primer impulso a la carga que se va a levantar. Para ello, se deben flexionar las piernas, doblando las rodillas. Flexionar las piernas ayuda a mantener recta la columna.

D) Aprovechar el peso del cuerpo

La utilización del peso del cuerpo para realizar tareas de manipulación manual de cargas permite reducir considerablemente el esfuerzo a realizar con las piernas y los brazos.

E) Aprovechar la tendencia de caída de los objetos

Para bajar una carga desde un plano superior a otro inferior, por ejemplo de una mesa al suelo, lo que se debe hacer es aprovechar el propio peso del objeto, limitándose a frenar su caída.



ANEXO 1: manipulación manual de cargas

LÍMITES DE FUERZA O CARGA RECOMENDADOS QUE SE HAN DE TENER EN CUENTA EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Peso máximo en condiciones ideales:

- 25 kg en general.
- 15 kg para mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población.

Peso máximo en condiciones especiales:

- 40 kg para trabajadores sanos y entrenados en manipulación esporádica y en condiciones seguras (evitar si se puede: utilizar grúas, elevadores, etc.).

Para fuerzas de empuje o tracción, como indicación general no se deberán superar los siguientes valores:

- Para poner en movimiento una carga: 25 kg.
- Para mantener una carga en movimiento: 10 kg.

Peso máximo en posición sentada:

- 5 kg en general.

OFICINAS CENTRALES
Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR
Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA
Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA
Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

MANACOR
Balería12 (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

FELANITX
Plaza Arrabal, 6
07200 Felanitx
Tel. 971 58 01 62

MAÓ
San Sebastián, 60
07701 Mao
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA
Murcia, 25
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62

.....
Vicente Serra i Orvay, 49
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 61

**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**
Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C
Tel. 928 29 64 65

VECINDARIO
Fernando Guanarteme, 54
Local 3
35110 Las Palmas de G.C
Tel. 928 16 83 60

ARRECIFE DE LANZAROTE
El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

JANDÍA
Bentejuy 6 7 Bj A
35625 Jandía - Fuerteventura
Tel. 928 628 884

SANTA CRUZ DE TENERIFE
Eliás Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

LOS CRISTIANOS
Av Amsterdam
"Edif Valdés Center" 1
38350 Arona - Los Cristianos -
Tenerife
Tel: 922 964 364

PUERTO DE LA CRUZ
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz - Tenerife
Tel. 922 38 99 85

MADRID
Alcalá 79
28009 Madrid
Tel. 91 759 95 21

BARCELONA
Marqués de Sentmenat 35
08014 Barcelona
Tel. 601 746 975

MÁLAGA
C/ Salitre, 14
29002 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ
Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05

SEVILLA
Avda. Américo Vespucio 8
41092 - Isla Cartuja - Sevilla
Tel. 954 481 000

HUELVA
Avda. de Alemania 120 1-2
21002 Huelva
Tel. 956 661 878

.....
C/ de Dr. Rubio S/N
21001 Huelva
Tel. 956 661 878



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

mutuabaleares.es

elautonomo.es

cuidamostusalud.org

tresminutos.es