



DEPARTAMENTO DEL  
**TRABAJO**  
Y RECURSOS HUMANOS  
GOBIERNO DE PUERTO RICO



Administración de Seguridad y Salud  
en el Trabajo de Puerto Rico

Tels. (787) 754-2172/2186, (787) 756-1100/1106  
Fax: (787) 282-7975

Edificio Prudencio Rivera Martínez  
Ave. Muñoz Rivera #505  
Hato Rey, PR 00918

PO BOX 195540  
San Juan, PR 00919-5540

# Seguridad y Salud para los Trabajadores



## en los Restaurantes y “fast food”



DIVISIÓN DE PROGRAMAS VOLUNTARIOS  
PR OSHA 009

## Introducción

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de Puerto Rico (PR OSHA, por sus siglas en inglés) adscrita al Departamento del Trabajo y Recursos Humanos comenzó sus operaciones en el 1978, a raíz de la aprobación de la Ley Núm. 16 de 1975, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo de Puerto Rico. Esta Ley garantiza condiciones de trabajo seguras y salubres a todo empleado en Puerto Rico. El objetivo primordial de esta Ley es asistir y estimular a los patronos y empleados en sus esfuerzos por reducir el número de riesgos ocupacionales en los sitios de trabajo.

El patrono tiene la responsabilidad de proveer lugares de trabajo libre de riesgos ocupacionales a sus empleados y asegurarse de cumplir con todas las normas de seguridad y salud aplicables a sus sitios de empleos. Los empleados tienen la responsabilidad de cumplir con todas las normas y reglamentos de seguridad y salud aplicables a sus propios actos y conductas.

Esta ley provee los mecanismos y herramientas necesarias, tales como las inspecciones de cumplimiento y los servicios que provee la División de Programas Voluntarios, para que los patronos y empleados cumplan con sus deberes y responsabilidades. Al mismo tiempo promueve y estimula esfuerzos conjuntos entre patronos y empleados para que el lugar de trabajo esté libre de riesgos ocupacionales. De esta forma los empleados podrán regresar a sus hogares sanos y salvos.

## MATERIAL INFORMATIVO DISPONIBLE EN PR OSHA

- Cartelón de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo de Puerto Rico
- Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo de Puerto Rico
- Forma OSHO 300 – Registro de Lesiones y Enfermedades Ocupacionales
- Guía para Desarrollar un Programa de Seguridad y Salud Ocupacional
- Lista de Cotejo para Auto Inspecciones en la Industria General
- Exposición a Ruido
- Equipo de Protección Personal
- Participación Efectiva de los Empleados en los Programas de Seguridad y Salud
- Conócenos
- Violencia en el Lugar de Trabajo
- Patronos y Dueños de Lugares de Trabajo
- Programa de Reconocimiento de Logros en Seguridad y Salud (SHARP)
- Seguridad y Salud en la Industria de la Imprenta
- Seguridad en la Industria de Puertas y Ventanas de Metal
- Seguridad en la Operación de Montacargas
- Protección Contra Caídas

que está de pie sobre ellos, aumentando el flujo sanguíneo y disminuyendo la fatiga.

### **Programa de Seguridad y Salud**

A tenor con lo dispuesto en la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo de Puerto Rico, exhortamos a todos los patronos a desarrollar e implantar en sus lugares de trabajo programas efectivos de seguridad y salud, que incluyan los siguientes elementos:

- ❖ liderato gerencial y participación de los empleados
- ❖ análisis del lugar de trabajo
- ❖ prevención y control de riesgos
- ❖ adiestramientos de seguridad y salud

Los comités de seguridad y salud, compuestos por empleados y gerenciales, es uno de los mecanismos de participación de los empleados en los asuntos de seguridad y salud del lugar de trabajo.

Para mayor información y asistencia, pueden comunicarse o visitar la División de Programas Voluntarios de la Administración de Seguridad y Salud en el Trabajo del Departamento del Trabajo y Recursos Humanos.

### **RESTAURANTES Y “FAST FOOD”**

Los restaurantes y otros negocios de venta de comidas y bebidas emplean a 11.6 millones de personas en Estados Unidos. Casi un 30 por ciento de estos empleados son personas menores de 20 años. La primera experiencia de trabajo de muchos adolescentes es en la industria de los restaurantes. PR OSHA provee este folleto para ayudar a todos los trabajadores que laboran en esta industria a desempeñarse de manera segura y saludable en el trabajo.

Este folleto describe los riesgos comunes y las potenciales soluciones de seguridad y salud para los trabajadores y los patronos en la industria de los restaurantes, tales como:

- Esfuerzos excesivos y torceduras
- Resbalones/tropezones/caídas
- Quemaduras
- Violencia en el lugar de trabajo
- Riesgos eléctricos
- Químicos peligrosos
- Resguardo de máquinas
- Equipo de cocina
- Cortaduras/heridas de cuchillo
- Riesgos de incendio
- Riesgos por calor
- Ruidos
- Contaminación con microorganismos
- Permanecer de pie por periodos prolongados

### **Esfuerzos excesivos y torceduras**

Los empleados están expuestos a esfuerzos excesivos y torceduras debido a tareas que requieren movimientos repetitivos. Tareas como servir comida y atender mesas,



particularmente mientras se adoptan posturas inadecuadas, puede provocar esfuerzos excesivos y torceduras de la espalda, cuello y hombros. El estiramiento excesivo, levantamiento e inclinación hacia afuera de las ventanillas del servi-carro para entregar las órdenes a los clientes puede producir lesiones. Los trabajadores que cocinan y que voltean alimentos sobre una hornilla caliente o el tope de una estufa están expuestos a esfuerzos excesivos y torceduras por estar parados en posturas repetitivas durante períodos prolongados.

Mientras llevan a cabo tareas de limpieza, como lavado de platos, limpieza de mesas, lavado de pisos y recogido de basura, los trabajadores están expuestos a lesiones por esfuerzos excesivos y torceduras. Estas tareas usualmente conllevan estiramientos, sobre-estiramientos y levantamientos repetitivos, lo que puede provocar esfuerzos excesivos y torceduras del cuello y la espalda, particularmente si las tareas se realizan mientras se adoptan posturas inadecuadas.

Los trabajadores pueden lesionarse al estirarse para alcanzar algo y levantar cargas mientras descargan y apilan suministros para los restaurantes. El riesgo de lesión aumenta si se lleva a cabo con posturas inadecuadas.

Para evitar contaminación con estos organismos los empleados deben:

**Utilizar** el equipo de protección personal provisto tales como guantes y delantales.

**Higienizar** todo los instrumentos de cocina antes de usarlos.

**No cortar** alimentos cocidos con cuchillos que hayan sido usados para cortar previamente alimentos crudos.

**Limpiar** las áreas de trabajo entre tareas.

**Lavarse** las manos después de ir al baño.

Si tiene algún síntoma de enfermedad, **acudir** al médico.

### **Permanecer de pie durante periodos prolongados**

El estar de pie durante períodos prolongados puede causar tensión y esfuerzos excesivos en la espalda y piernas de los trabajadores.

Para aliviar la tensión y el esfuerzo excesivo sobre la espalda y piernas de los trabajadores por permanecer de pie durante periodos prolongados:

**Utilizar** zapatos con suelas interiores y exteriores debidamente acolchadas.

**Evitar** posturas estáticas, alterando continuamente la posición del cuerpo. Utilizar una barra reposa-pies o un banquillo pequeño para ayudar a variar la postura, levantando un pie y luego el otro.

**Utilizar** las alfombras anti-fatiga. Las alfombras anti-fatiga ayudan a contraer y expandir los músculos de la persona

## Ruidos

Los trabajadores de restaurantes pueden estar expuestos a ruidos, particularmente los que trabajan en el área de servi-carro debido a que usualmente utilizan auriculares para escuchar las órdenes.

La pérdida de audición inducida por los ruidos se puede prevenir en un 100 por ciento. Sin embargo, una vez ocurre, la pérdida de la audición es permanente e irreversible.

Recomendaciones para prevenir o reducir los riesgos por ruidos:

**Ajustar** apropiadamente los auriculares en la cabeza.

**Utilizar** micrófonos de buena calidad en el área de servi-carro para mejorar las capacidades receptoras.

**No** subir demasiado el volumen de los auriculares.

**Reducir** el tiempo individual de exposición del empleado a ruidos altos mediante la rotación de los empleados por el área de servi-carro.

**Visitar** a su doctor si está experimentando un silbido en los oídos o tiene problemas con la audición.

## Contaminación con microorganismos

La contaminación en los alimentos por bacterias u otros organismos es uno de los factores comunes en la cocina. Organismos tales como Salmonella, E coli, Trichinella spiralis y otros pueden llegar a los empleados a través del manejo de los alimentos, si estos no han utilizado el equipo de protección personal adecuado.

Recomendaciones para prevenir o reducir la exposición a riesgos por esfuerzos excesivos y torceduras al

### Ofrecer servicios:

**Utilizar** ambas manos para cargar artículos, como jarras de café o agua, con los codos cerca del cuerpo.

**Acercar** el vaso o taza hacia usted, al servir, en lugar de estirarse con una jarra pesada de café o agua para llenar un vaso.

**Cargar** platos con los codos cercanos a su cuerpo para reducir el esfuerzo excesivo sobre los brazos y la espalda. Los hombros, brazos y manos deben estar en una posición neutral en lugar de doblar la muñeca o extender los dedos hacia arriba al cargar platos.

**Balancear** la bandeja sobre el brazo y la mano.

**Alternar** las tareas de cargar de mano en mano.

**Llevar** la carga de manera balanceada, colocando artículos más pesados en el centro de la bandeja.

**Pararse** al lado de la persona que está sirviendo, de ser posible, en lugar de estirarse sobre las mesas y sobre las personas. En las mesas grandes, solicitar que las personas que se sientan más cerca del borde de la mesa le ayuden a pasar los platos.

**Obtener** ayuda para mover las mesas y sillas en lugar de levantarlas por sí solo.

### Durante el lavado de platos:

**Para ayudar** a limitar la flexión dorsal (doblar en la cintura hacia el frente) mientras se lavan artículos en un

fregadero hondo debe colocar un objeto, tal como un envase plástico, en el fondo del fregadero para subir el nivel de los artículos.

**Reorganizar** los espacios de trabajo de modo que sea más fácil alcanzar los suministros utilizados rutinariamente y prevenir el estiramiento excesivo y posturas inadecuadas de la espalda, los hombros y las muñecas.

**Bajar** la boquilla de la manga de lavado hasta la altura de la cintura para reducir el estiramiento.

**Limitar** el sobre-estiramiento al colocar vasos en anaqueles, llenar primero las filas más cercanas, entonces rotar el anaquel para llevar las filas traseras hacia el frente.

**Reducir** el estiramiento sobre la cabeza; tratar de mantener el campo de alcance a un nivel entre el pecho y la cintura.

#### **Durante las tareas de limpieza:**

**Usar** herramientas que tengan buenos agarres cuando se realicen limpiezas.

**Variar las actividades** para que haya un espacio de tiempo entre las tareas repetitivas.

**Variar las técnicas** para usar diferentes grupos musculares; alternar entre la mano izquierda y derecha.

**Reducir** los levantamientos durante las tareas de remoción de basura mediante el uso, donde sea posible, de bolsas de basura sobre ruedas o canastos de basura sobre ruedas para el recogido de basura.

**Utilizar** productos anti-adherentes que pueden aplicarse al interior del canasto de basura para prevenir que la bolsa plástica se pegue al interior del canasto.

Aún de mayor seriedad que el agotamiento por calor es un **ataque de calor**. Durante el ataque de calor, el cuerpo deja de sudar, haciendo imposible que pueda disipar el calor. La temperatura corporal se eleva hasta un nivel peligrosamente alto en un corto tiempo y puede provocar la muerte.

#### **Recomendaciones para prevenir o reducir los riesgos por calor:**

**Utilizar** vestimenta fresca, cómoda y respirable como las de algodón.

**Indicar** a los compañeros de trabajo si no se siente bien. **Tomar** un receso fuera del ambiente caliente para permitir que el cuerpo se refresque.

**Tomar** mucha agua. **No** ingerir bebidas alcohólicas o bebidas que contengan cafeína mientras se trabaja en ambientes calientes. Estas bebidas provocan que el cuerpo pierda agua y aumente el riesgo de una enfermedad por calor.

**Seguir** cualquier procedimiento de seguridad o **utilizar** cualquier equipo de protección (como guantes, delantales de protección) provistos para ser utilizados mientras se trabaja en ambientes calientes.

**Mantener** las áreas de cocinar lo más frescas que sea posible. Los trabajadores se tornan más calurosos y tensos durante períodos de mucho bullicio en restaurantes abarrotados de personas.

**Use** abanicos de área, acondicionador de aire, ventilación general y ventilación de extracción local en puntos de generación de mucho calor.

**Vaciar** con frecuencia las trampas de grasa; no permitir que se llenen demasiado.

**Mantener** las superficies de las hornillas limpias y libres de acumulaciones de grasa que puedan encenderse y provocar un incendio.

**No** utilizar cables deteriorados o equipo defectuoso.

**No** almacenar artículos inflamables cerca de equipo que produzca calor o llamas abiertas.

**Si el patrono espera que los empleados combatan incendios en el lugar de trabajo deberá:**

**Proveer** adiestramiento a los empleados sobre los diferentes tipos de incendios, los diferentes tipos de extintores, y de cómo y cuándo utilizar los extintores. El adiestramiento tiene que ser provisto por personal competente.

### **Riesgos por calor**

Las exposiciones a altas temperaturas pueden resultar en problemas de salud como calambres por calor, salpullidos por calor, agotamiento por calor y ataque de calor.

**Agotamiento por calor:** En altas temperaturas, el cuerpo circula grandes cantidades de sangre a la piel en un esfuerzo por eliminar el calor a través de la sudoración. Como resultado, menos sangre circula hacia los órganos vitales del cuerpo, incluyendo el cerebro. El agotamiento por calor puede provocar aturdimiento, visión borrosa, náuseas y eventualmente, un colapso. Si no se trata prontamente, mediante la reducción de la temperatura corporal de la persona, cualquier individuo que sufra de agotamiento por calor puede sufrir daño cerebral.

**Limitar** el tamaño de los recipientes de basura para limitar el peso de la carga que los empleados deben levantar y desechar.

### **Área de servi-carro:**

**Rotar** a los trabajadores a través del área de servi-carro para limitar su exposición a excesivo estiramiento y levantamiento y el desarrollo de desórdenes músculo-esquelétales.

**Evitar** posturas estáticas, cambiando constantemente de posición. Utilizar un reposa-pies o un banquillo de baja altura para ayudar en la postura, levantando un pie y luego el otro.

**Utilizar** alfombras anti-fatiga sobre superficies duras de trabajo. Las alfombras anti-fatiga pueden ayudar a contraer y expandir los músculos de la persona que está de pie sobre ellos, aumentando el flujo de la sangre y reduciendo la fatiga.

**Reducir** el estirarse mediante la organización del ambiente de trabajo de modo que la mayoría de los procesos culinarios puedan completarse a fácil alcance a la vez que se mantienen los codos cerca del cuerpo.

### **Tareas con movimientos repetitivos:**

**Rotar** trabajadores a través de tareas repetitivas.

**Usar** ayudas mecánicas para cortar, picar o mezclar alimentos (como procesadores de comida y mezcladoras) en lugar de cortar o mezclar a mano.

**Reestructurar** los trabajos para reducir los movimientos repetidos, esfuerzos manuales forzados y doblar las manos durante períodos prolongados.

**Seleccionar** herramientas de diseño ergonómico. Por ejemplo, utilizar cucharones y cuchillos de diseño ergonómico que permitan que la muñeca se mantenga derecha.

#### **Entregas/almacenamiento de suministros:**

**Almacenar** los artículos más pesados en los estantes más bajos y los artículos más livianos en los estantes superiores.

**Almacenar** los artículos utilizados con mayor frecuencia al nivel de la cintura, que es el más conveniente.

**Buscar** ayuda para levantar artículos pesados.

**Usar** un banquillo o escalera para alcanzar artículos en los estantes. No pararse sobre sillas o cajas que pudieran virarse.

**Utilizar** pasamanos si transita por escaleras, evitar velocidades indebidas y cargar solamente artículos sobre los que pueda ver de manera segura.

#### **Al hacer levantamientos de objetos o cargas:**

**Acercar** la carga lo más posible al cuerpo antes del levantamiento. Evitar estirarse sobre una carga antes de levantarla. Esto aleja la carga del cuerpo y aumenta la probabilidad de una lesión.

**Levantar** la carga con las piernas, no la espalda.

lesión por un objeto cortante que contenga sangre humana deberá someterse a una evaluación médica de emergencia. El tiempo es crucial.

#### **Riesgos de incendio**

Los trabajadores están expuestos a riesgos de incendio en los restaurantes por el equipo que produce calor, como los quemadores, hornos y hornillas. También debido al mantenimiento ineficiente del equipo, a trampas de grasa sin vaciar, almacenamiento inadecuado de artículos inflamables y al uso de cables eléctricos defectuosos o deteriorados.

Recomendaciones para prevenir o reducir los riesgos de incendio:

**Entender** los procedimientos de seguridad contra incendios del lugar de trabajo, incluyendo cómo conseguir ayuda y **seguir** los procedimientos de ocurrir un incendio.

**Extinguir** incendios por aceite caliente/grasa deslizando una tapa sobre el tope del recipiente, verter sal sobre el fuego, o utilizar un extintor de incendios de dióxido de carbono Clase B o C. **Nunca** tirar agua sobre un fuego por grasa; esto empeorará el incendio.

**Siempre** leer la etiqueta del extintor de incendios antes de utilizarlo para verificar que es del tipo correcto para usar en el incendio.

**Conocer** las ubicaciones de las alarmas de incendios. Si hay un fuego, activar la alarma.

**Saber** que si uno se prende en fuego, debe pedir ayuda, tirarse al piso y rodar.

**Nunca** cargar o mover recipientes con aceite cuando el aceite está caliente o sobre llamas.

**Utilizar** cualquier equipo de protección personal que provea el patrono, incluyendo guantes especiales para tareas de limpieza.

**Usar** los cuchillos solamente para su uso e intención propuesta para el trabajo de corte.

**Almacenar** cuchillos, sierras y cuchillas de carnicero en el área designada cuando no se estén utilizando. No almacenar las cuchillas con el borde cortante expuesto.

**Utilizar una** escoba y recogedor para recoger vidrios; no utilizar las manos.

**La exposición a jeringuillas** usadas es una preocupación creciente, a medida que los clientes con diabetes u otras enfermedades podrían necesitar inyectarse medicamentos mientras se encuentran en el restaurante. Uno se puede proteger de este riesgo de las siguientes maneras:

- **Utilizar** el equipo de protección personal provisto, especialmente guantes resistentes mientras se lavan los baños.
- **No tocar** ninguna jeringuilla o artículo médico. Si ve alguno en cualquier parte, informarlo al supervisor.
- **No compactar** las bolsas de basura con el cuerpo (por ejemplo, pararse sobre una bolsa para aplastarla); los artículos cortantes en el interior podrían sobresalir y producir cortaduras.

**Informar inmediatamente al supervisor** si piensa que puede haber sido impactado o cortado con una jeringuilla o cualquier objeto que se entienda que contiene sangre humana. Cualquier empleado que sufra un pinchazo o

**Mantener** la cabeza erguida, espalda recta y doblarse al nivel de las caderas.

**Cambiar** de posición los pies al voltearse; no torcer el cuerpo.

**Mantener** la carga directamente frente al cuerpo. Evitar estirarse hacia el lado y hacer un levantamiento y torcerse al mismo tiempo.

**Realizar** levantamientos al nivel de la cintura, con los codos cerca del cuerpo.

**Evitar** las posturas inadecuadas mientras se hace un levantamiento, tales como estirarse y torcerse o doblarse hacia los lados.

#### **Al bajar objetos o cargas:**

**Recordar** que la posición del cuerpo al bajar la carga es tan importante como la que se adopta al levantarla. Utilizar los músculos de las piernas para bajar de manera cómoda la carga, doblando las rodillas.

**Asegurarse** de que los dedos las manos y los pies están en la trayectoria del objeto antes de colocarlo nuevamente en el piso.

#### **Resbalones/tropezones/caídas**

Los resbalones, tropezones o caídas pueden ocurrir al caminar sobre comidas o líquidos que han caído al piso en el área de preparación de alimentos o cuando los trabajadores realizan tareas como cargar bandejas o envases con platos sucios, lavar platos, lavar pisos y tirar la basura. También pueden ocurrir en el área de servicio mientras los empleados trabajan alrededor de hieleras, trabajan en áreas de mucho movimiento, y cargan platos alrededor de esquinas ciegas o escaleras.

Otra forma de lesionarse por resbalones/tropezones/caídas es mientras cargan o descargan suministros en el área de entregas o almacenamiento o en el área de estacionamiento.

Recomendaciones para prevenir o reducir los riesgos de resbalones/tropezones/caídas son:

**Limpiar** inmediatamente cualquier hielo que caiga en el piso alrededor de la máquina de hielo. **Limpiar** o recoger tan pronto sea posible cualquier derrame de líquido o comida que caigan al piso.

**Utilizar** zapatos antideslizantes y evitar el uso de sandalias o zapatos abiertos, tacos altos o zapatos de lona.

**Mantener** los pasadizos y corredores libres de desórdenes y hacinamiento.

**Proveer** iluminación adecuada, especialmente en las áreas de servicio y preparación de alimentos.

**Proveer alfombras** antideslizantes en áreas que tienden a estar mojadas.

**No sobrecargar** los recipientes utilizados para el recogido de mesas. Cuando un recipiente se sobrecarga, los artículos tienden a caerse. Si se intenta agarrar un artículo, uno puede provocar que caiga el recipiente con todos los artículos, posiblemente resbalándose o cortándose con los vidrios de los platos rotos.

## Quemaduras

Las lesiones por quemaduras son comunes entre los empleados de restaurantes, especialmente en los que trabajan como cocineros en freidoras. Los factores como la falta de experiencia y la presión de mantener un ritmo de trabajo



Recomendaciones para prevenir o reducir los riesgos de cortaduras/heridas de cuchillo:

**Instruir** a los empleados sobre el manejo, uso y almacenamiento seguro de los cuchillos, incluyendo la designación de la ubicación o recipiente para almacenar cuchillos y otros equipos cortantes.

**Enfocar** la atención en la tarea de cortar mientras utiliza un cuchillo u otro utensilio cortante. Las distracciones aumentan el riesgo de cortarse.

**Siempre cortar** en la dirección opuesta al cuerpo. **Mantener** los dedos y el pulgar fuera del paso de la línea de corte.

**Colocar** los cuchillos sucios en un recipiente designado para la limpieza, en lugar de almacenarlos en fregaderos.

**Utilizar** guantes resistentes mientras se limpian utensilios cortantes.

**Mantener** los cuchillos afilados y en buenas condiciones; los cuchillos sin afilar tienden a deslizarse y pueden causar lesiones. **Informar** a los trabajadores tan pronto se afilen los cuchillos.

**No** interferir en la caída de un cuchillo. No intentar detenerlo.

- **Abrir** la tapa de la olla de vapor, estando de pie a su lado, manteniendo la tapa entre uno y la olla abierta.
- **Utilizar** guantes para remover bandejas calientes de la olla de vapor.
- **Colocar** bandejas chorreando por vapor en un carrito para ser transportadas. Si las bandejas se cargan a mano, chorrearán sobre los pisos y crearán un riesgo de resbalones.
- **Si** se apilan bandejas en la olla de vapor, remover las bandejas desde el tope de la olla hasta llegar a la bandeja inferior para prevenir quemaduras por el flujo de vapor ascendente.

#### 6. Cafeteras:

- **No** colocar cafeteras calientes cerca del borde de los mostradores donde la gente que pasa pueda entrar en contacto con éstas.
- **Verificar** y asegurarse de que el filtro del café está en su lugar antes de comenzar a colar el café.
- **No** remover el filtro hasta que termine de bajar el café.
- **Nunca** pegar los dedos en la cámara de un triturador de café para hacer caer los granos en el triturador; dar pequeños golpes sobre el recipiente ayudará a que los granos bajen hasta el molidor.

#### Cortaduras/heridas de cuchillo

Los trabajadores de restaurantes pueden estar en riesgo de cortaduras mientras preparan alimentos; manejan utensilios cortantes, como los cuchillos; limpian las mesas, lavan platos o llevan a cabo tareas de limpieza.

apresurado durante períodos de bullicio puede ser la causa potencial de accidentes. Otros riesgos incluyen exposición a: aceite caliente, grasa y vapor emanando de superficies, alimentos y bebidas calientes y equipo como estufas, hornillas, ollas de vapor y freidoras. Las freidoras de inmersión en aceite son la causa número uno de quemaduras.

Las quemaduras también pueden ocurrir mientras los empleados están sirviendo o preparando comidas o bebidas calientes o mientras están operando maquinaria para la preparación de bebidas calientes como café, té o expreso. Cargar platos calientes o platos que se han colocado bajo lámparas de calor o estirarse sobre velas colocadas en mesas también puede causar quemaduras.

Tareas de limpieza como cargar y descargar lavaplatos automáticos, lavaplatos de alimentación continua y máquinas lava-vasos, o mientras lavan platos y cacerolas pueden crear riesgos de quemaduras entre los trabajadores.

Recomendaciones para prevenir o reducir los riesgos de quemaduras:

**Adiestrarse** adecuadamente para preparar alimentos calientes. **Entender** cómo utilizar el equipo para que su operación sea una segura.

**Ejercer** precaución al preparar bebidas calientes o utilizar máquinas que provean líquidos calientes. **No** remover la jarra de café hasta que haya bajado todo el café.

**Utilizar** bandejas para cargar platos calientes. Estar consciente de que los platos bajo lámparas de calor estarán ¡calientes!

**Acatar** todos los procedimientos de seguridad y **utilizar** cualquier equipo de protección (guantes, delantales, etc.)

provisto mientras se preparan alimentos calientes. **Utilizar** guantes para protegerse los brazos o manos al cargar platos o bandejas calientes.

**Adiestrarse** en el uso y mantenimiento apropiado de la freidora de inmersión en aceite. **Utilizar** el nivel de grasa y temperaturas de cocinar correctas para la freidora de inmersión en aceite. **Tener** precaución al trabajar con o alrededor de aceite caliente.

**No** llenar demasiado o verter cantidades excesivas de papitas congeladas en las freidoras de inmersión en aceite. Llenarlas demasiado puede causar salpicaduras excesivas y burbujeo de aceite caliente.

**Utilizar** camisas de manga larga y pantalones de algodón al cocinar. Un delantal o uniforme limpio, seco y utilizado adecuadamente puede ofrecer protección contra quemaduras o salpicaduras de aceite caliente.

**Mantener** las superficies de las estufas limpias para prevenir las llamaradas causadas por la grasa.

**No** estirarse sobre las velas de mesa mientras se sirve o se remueve comida de las mesas. No llevar velas encendidas debido a que la cera puede quemar.

**No** utilizar toallas húmedas para agarrar o sostener alimentos calientes.

**No** usar recipientes de metal, papel de aluminio o utensilios en un horno microondas. **Recordar** que los alimentos calentados en un horno microondas continuarán cocinándose o calentándose luego de que se desactive el horno microondas.

**Probar** la temperatura del agua en los fregaderos antes de sumergir las manos en ellos.

ya que pueden estar bajo presión y extremadamente calientes.

- **Utilizar** el equipo de protección personal apropiado, como guantes, al remover los alimentos del horno microondas.
- **Asegurarse** de que el sellado de las puertas esté en buenas condiciones y libre de acumulaciones de comida o grasa.
- **No** usar el horno microondas si tiene la puerta averiada o no cierra apropiadamente. Los hornos microondas averiados pueden emitir radiación dañina.
- **No** calentar metales, papel de aluminio o huevos enteros en un horno microondas.
- **Mantener** el interior del horno microondas limpio para evitar salpicaduras y estallidos.
- **Si** se observa alguna chispa dentro del horno microondas, desactivarlo, desenchufarlo, informarlo al supervisor y no utilizarlo.
- **Estar** informado de que los hornos microondas interfieren con el funcionamiento de los marcapasos.
- **Estar** consciente de que la comida cocinada en el horno microondas puede permanecer caliente aún mucho tiempo después de que se haya apagado el horno.

## 5. Ollas de vapor/presión:

- **No** abrir la tapa mientras la olla de vapor está activada, desactivar el flujo de vapor y luego esperar un par de minutos antes de liberar la presión y abrir la olla.
- **Limpiar** el área alrededor de la olla de vapor antes de abrirla.

asegurarse de que el resguardo de la máquina haya sido colocado.

- **Seguir** las instrucciones del fabricante para el uso y limpieza de la máquina. **Desactivar** y desenchufar la máquina antes de su desarme y limpieza.
- **Solicitar** ayuda si no está seguro de cómo realizar una tarea.
- **No** utilizar vestimenta holgada o joyería que pueda quedar atrapada en la maquinaria.

## 2. Desmenuzadoras, cortadoras, cercenadoras, rebanadoras:

- **No utilizar** las manos para introducir porciones más pequeñas de alimentos a través de los rebanadores. **Siempre** utilizar el equipo adecuado para introducir o remover alimentos de estos tipos de máquinas.

## 3. Procesadores de comida, mezcladoras:

- **No** abrir las tapas de los procesadores para mover ingredientes mientras se procesa la comida.
- **Asegurar** que el procesador esté desactivado antes de abrir la tapa o añadir ingredientes.

## 4. Hornos microondas:

- **Asegurarse** de que el horno microondas está ubicado aproximadamente al nivel de la cintura y con fácil acceso para facilitar el levantamiento de alimentos calientes.
- **Seguir** las instrucciones del fabricante para la operación de los hornos micro-ondas.
- **Ejercer** precaución al abrir recipientes tapados. Abrir los recipientes en dirección opuesta a la cara,

**No** intentar descargar platos o vasos hasta que se hayan enfriado.

**No** abrir ollas y hornos de vapor cuando están bajo presión. **Abrir** primero la olla de vapor superior cuando las ollas estén apiladas y luego la olla inferior para prevenir quemarse debido al vapor ascendente.

**Verificar** cuidadosamente los alimentos calientes en las estufas o en los hornos microondas. Destapar un recipiente con materiales humeantes, abriendo la tapa en dirección opuesta a la cara.

**Presumir** que las cacerolas, los mangos de cacerolas y utensilios en cacerolas están calientes y utilizar guantes al manejarlos. Utilizar guantes largos en hornos profundos.

**Ajustar** las llamas de los quemadores para cubrir solamente el fondo de la cacerola. **No** permitir que los mangos de cacerolas o utensilios de cocinar sobresalgan de los mostradores o topes de estufas. **Pedir** ayuda al mover o cargar una cacerola pesada con líquido caliente.

**Utilizar** calzado fuerte que sea antideslizante y no sea de tela o abierto para proteger los pies en caso de que se derramen líquidos calientes sobre los zapatos.

## Violencia en el lugar de trabajo

La violencia en el lugar de trabajo es cuando ocurren actos de violencia o amenaza de violencia contra los trabajadores. Puede variar desde amenazas y abuso verbal hasta ataques físicos y aún homicidios a causa de la conducta iniciada por clientes, otros empleados y los patronos.

Muchos lugares de trabajo, como los restaurantes, pueden ser el blanco de violencia en el lugar de trabajo debido a la

presencia de dinero en efectivo, las horas de trabajo tarde en la noche y el contacto con el público.

Recomendaciones para prevenir o reducir situaciones de violencia en el lugar de trabajo:

**Mantener** la caja registradora cerrada cuando no se esté utilizando y al alcance de la vista de los otros empleados.

**No** contar dinero en efectivo frente a los clientes.

**Mantener** las puertas posteriores cerradas, a menos que esté recibiendo una entrega.

**Diseñar e implementar** un programa de prevención de violencia que sea específico para el establecimiento. El plan debe indicar como los empleados se comunicarán con la Policía Estatal o Municipal en caso de una emergencia.

**Comunicarse** con su cuartel de policía local para consejos de seguridad.

**Adiestrar** a los empleados a seguir el plan de seguridad cuando se interactúe con clientes insatisfechos o una emergencia como un robo o hurto.

**Instruir** a los empleados a informar y registrar incidentes de amenazas o violencia.

**Colocar** rótulos que lean: "No más de \$30 en la caja registradora en todo momento". **Instalar** cajas de depósito para limitar la cantidad de dinero en efectivo a mano para desalentar los hurtos.

**Instalar** un botón de alerta debajo del mostrador para notificar rápidamente a la policía en caso de robo.

**Utilizar** cualquier resguardo de máquinas que sea suministrado.

**Ejercer** precaución al trabajar alrededor de equipo de impulso mecánico.

**Desactivar y desenchufar** la maquinaria antes de limpiarla o remover un bloqueo.

**Solicitar** que la maquinaria sea fijada a los bancos o topes de mesa.

**No** colocar las manos en la maquinaria para manipular alimentos. Utilizar el equipo adecuado para mover alimentos en la maquinaria.

**Utilizar** vestimenta de trabajo apropiada, evitando la ropa holgada o joyería que pudiera quedar atrapada en la maquinaria; tales artículos atrapados en la maquinaria pueden halar la persona hacia la maquinaria causándole lesiones y/o la muerte.

## Equipo de cocina

Los empleados que trabajan en la cocina de los restaurantes están expuestos a los riesgos creados al utilizar diferentes equipos, tales como: las cortadoras, rebanadoras, cortadoras de legumbres, desmenuzadoras, hornos microondas y mezcladoras.

Recomendaciones para prevenir o reducir riesgos causados por equipos de cocina:

1. **Antes de operar cualquier maquinaria, los trabajadores deben:**

- **Adiestrarse** en su uso. **Utilizar** cualquier equipo de protección personal provisto por el patrono y

reemplazar los recipientes de detergentes o químicos de limpieza.

**Asegurar** que los químicos que no son compatibles entre sí no se almacenen juntos (verificar MSDS).

**Siempre** etiquetar las botellas y recipientes de limpieza. Nunca remover los productos de la botella original sin etiquetar apropiadamente el nuevo recipiente. **Almacenar** pesticidas en su recipiente etiquetado original.

**Evitar** el almacenaje de químicos líquidos en los estantes superiores. Almacenarlos en los estantes inferiores.

## Resguardo de máquinas

Usualmente, los empleados que ayudan a preparar comidas en los restaurantes están expuestos a equipo de impulso mecánico, como las mezcladoras de masa comerciales, cortadoras y picadores, los cuales pueden ser peligrosos si no tienen instalados los resguardos.

Los trabajadores pueden quedar atrapados en las aspas giratorias de la mezcladora, resultando en estrangulaciones, huesos rotos y amputaciones. Las cortaduras y lesiones por amputaciones también pueden ocurrir al utilizar o limpiar cortadoras y picadores.

El resguardo de máquinas elimina o controla estos riesgos y provee una protección esencial y requerida para el trabajador.

Recomendaciones para prevenir o reducir riesgos cuando no se resguardan máquinas:

**Adiestrarse** apropiadamente antes de utilizar cualquier equipo.

**Aumentar** la seguridad en el lugar de trabajo mediante la instalación de vigilancia de vídeo, iluminación adicional alrededor de áreas pobremente iluminadas (como contenedores de basura y áreas de estacionamiento), sistemas de alarma, detectores de movimiento en puertas o barreras resistentes a balas, donde sea apropiado.

**Instalar** marcadores de altura para ayudar a los empleados a identificar la altura de los sospechosos.

## Riesgos eléctricos

Los trabajadores de restaurantes pueden estar expuestos a choques eléctricos o riesgos de electrocución debido a prácticas de trabajo no seguras, equipo o cableado eléctrico defectuoso o el uso de receptáculos y conectores averiados.

Recomendaciones para prevenir y reducir los riesgos eléctricos:

**Identificar** e informar cualquier riesgo del lugar de trabajo a los supervisores.

**Eliminar** los riesgos eléctricos a través de salvaguardas y prácticas de trabajo seguras, incluyendo: el uso de receptáculos de interrupción contra fallas en la conexión a tierra (GFCIs). **Alentar** a los patronos a instalar estos dispositivos que salvan vidas y son baratos.

**Educarse** sobre los riesgos eléctricos. Entender cómo pueden ocurrir los potenciales accidentes eléctricos y cómo ayudar a evitarlos. Por ejemplo:

- **Remover** los enchufes de los receptáculos, halando el enchufe, no el cable. Halar el cable puede averiarlo y aumentar el riesgo de un choque eléctrico.

- **No utilizar** cables o receptáculos averiados. Esto puede promover los cantazos eléctricos.
- **Entender** que tocar el exterior de una caja de receptáculos de metal con una mano al tiempo que conecta un enser eléctrico con la otra mano puede completar el circuito eléctrico, obligando a la corriente a pasar a través de usted y exponiéndole a un posible choque o electrocución.

#### Conocer los procedimientos y políticas de emergencia eléctricas en el trabajo, incluyendo:

- **Conocer** cómo desactivar la corriente en caso de una emergencia.
- **Asegurarse** de que los paneles de control eléctrico estén rotulados apropiadamente.
- **Nunca** tocar una víctima de electrocución hasta que se haya desconectado la energía eléctrica.
- **Nunca** utilizar equipo defectuoso o receptáculos y/o conectores averiados.
- **Nunca** enchufar equipo eléctrico con las manos mojadas o mientras se toca una superficie mojada o húmeda.
- **Aprenda** cómo llevar a cabo la resucitación cardiopulmonar (CPR).

#### Químicos peligrosos

Los empleados que trabajan en restaurantes están expuestos a químicos potencialmente peligrosos, tales como limpiadores de piso y horno, pesticidas, desinfectantes, limpiadores de drenajes, jabones, detergentes y látex.

Las soluciones para la limpieza de drenajes, hornos y hornillas como también aquellos desinfectantes utilizados en el lavado de platos pueden ser cáusticas y pueden causar quemaduras de la

piel y los ojos e irritaciones de piel. La piel agrietada debido a irritación por jabón o detergentes puede infectarse.

También los guantes de látex, utilizados para proteger las manos de los químicos, pueden causar irritación de la piel o reacciones alérgicas en algunos trabajadores adolescentes.

Recomendaciones para prevenir y reducir los riesgos creados por los químicos peligrosos:

**Usar** productos de limpieza con la menor toxicidad posible.

**Leer** la etiqueta del producto y seguir sus instrucciones y recomendaciones.

**Utilizar** cualquier equipo de protección personal provisto por el patrono, tales como guantes, gafas y delantales especiales. **Después** de remover los guantes, lavarse las manos con jabón de acción moderada y agua, y secárselas bien.

**Evitar** los guantes de látex si ha sido diagnosticado con alergia al látex.

**Leer** las hojas de datos de seguridad de materiales (MSDS) de los químicos utilizados. Los MSDS proveen a los patronos y empleados con información que los protege contra exposiciones a químicos peligrosos y sobre cómo trabajar de manera segura con los productos químicos.

**No** mezclar blanqueador (cloro) y productos de amoníaco. Esta combinación creará un gas tóxico.

**Considerar** la automatización de la disposición de químicos de limpieza siempre que sea posible para evitar el contacto de los empleados con los químicos. Aún así, los trabajadores deben tener cautela y utilizar el equipo de protección personal apropiado, como gafas y guantes al