

PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES



Sector comidas de la plaza de mercado de Bojacá Cundinamarca

Jenni Katerine Castillo Silva
Luisa Fernanda Aponte Cruz

Profesionales en Salud Ocupacional
Corporación Universitaria Minuto de Dios

Presentación

Esta cartilla tiene como objetivo principal dar a conocer a los comerciantes del sector comidas de la plaza de mercado de Bojacá Cundinamarca todos los factores de riesgos a los que se encuentran expuestos dentro de sus áreas de trabajo, informar acerca de las consecuencias de su exposición y dar a conocer las medidas preventivas para minimizar su impacto.

Es importante que los trabajadores de este sector económico tengan el conocimiento de todos los peligros y riesgos que implican sus labores y así tomar conciencia sobre el autocuidado y el uso de elementos de protección personal.

Dentro de la cartilla encontrará generalidades de seguridad y salud en el trabajo, especificación de cada uno de los factores de riesgo a los que se encuentra expuesto, medidas preventivas para cada uno de ellos, manejo de posturas y manipulación de cargas, pausas activas e identificación de actos y condiciones inseguras.

¿Que es Seguridad y salud en el trabajo?



Es la disciplina que se encarga de mantener el mas alto grado de bienestar físico mental y social de los trabajadores, buscando siempre la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales.

Tiene como objetivo mejorar las condiciones y/o ambientes de trabajo para garantizar áreas laborales seguras y garantizar la promoción y prevención de la salud de los trabajadores



Peligro y Riesgo

Es la fuente
situación o acto
potencial para causar
un daño humano o
deterioro a la salud

Peligro



Es la probabilidad
de ocurrencia de
sufrir algún daño o
deterioro de la
salud humana

Riesgo



Que diferencia hay entre Peligro y Riesgo

Peligros

Riesgos

Consecuencia



Cuchillo



Manipularlo sin EPP



Cortaduras o amputaciones



Sustancias químicas



No usar EPP para su manipulación



Dermatitis por contacto



Cargas pesadas



Manipular pesos superiores al estipulado



Problemas lumbares



Es de gran importancia que sepas cuales son los riesgos a los que te expones en tu jornada de trabajo



Factores de riesgo

Riesgo físico

Describe las distintas formas de energía que tiene la capacidad de causar daños a la salud. Se considera riesgo físico la exposición a temperaturas calientes y frías, ruidos, vibraciones, iluminación y radiaciones.



Uno de los factores de riesgo mas altos dentro de los establecimientos de comidas de la plaza de mercado del municipio de Bojacá Cundinamarca es la exposición a temperaturas extremas, esto debido al contacto con superficies calientes como estufas, ollas, hornos, asadores y manipulación de alimentos calientes.



Riesgo biomecánico

Los riesgos biomecánicos o ergonómicos es la exposición a posturas inadecuadas, levantamiento de cargas y movimientos repetitivos que puede generar o causar daños físicos y molestos



Las personas que laboran dentro de los establecimientos de comidas están expuestas a posturas prolongadas, debido a que permanecen la mayor parte de la jornada laboral de pie; también están expuestas a movimientos repetitivos por la manipulación de herramientas y utensilios manuales que son utilizados para picar y cortar alimentos y por último a la manipulación de cargas en tiempos específicos de la jornada laboral, esto durante el cargue y descargue de los utensilios, elementos, herramientas y productos alimenticios.

Condiciones de seguridad

En el estudio realizado se evidencia que los trabajadores del sector comidas están expuestos al riesgo mecánico, esto por la manipulación de herramientas manuales como lo son los cuchillos, rayadores, tenedores y demás herramientas que pueden dar lugar a accidentes como cortaduras o posibles amputaciones.



También se evidencia el riesgo locativo por la exposición a pisos resbalosos producto de las grasas y el agua utilizada durante la jornada de trabajo y por temas relacionados en orden y aseo. Esto puede dar lugar posibles caídas de objetos, caídas a nivel y golpes con los elementos encontrados en el área de trabajo



Riesgo Químico



Se puede evidenciar que los trabajadores tienen contacto con sustancias químicas en unas tareas específicas de su trabajo, como lo son el lavado de menajes, utensilios de cocina (ollas, bandejas, cubiertos, estufas etc.), pisos mesas y sillas y desinfección de los locales. El contacto con detergentes, jabones de loza, desengrasantes, desinfectantes y clorox sin elementos de protección personal puede causar enfermedades en la piel y alergias



Riesgo Químico

Otro factor de riesgo importante dentro del riesgo químico es la exposición a material particulado producido por el humo de la madera en la preparación de la carne a la llanera.

Los trabajadores de este sector manipulan hornos que funcionan con leña para la preparación de este alimento, exponiéndose a enfermedades respiratorias a futuro por el contacto prolongado al material particulado.



A continuación
hablaremos sobre
las medidas
preventivas para
reducir los riesgo



Medidas preventivas

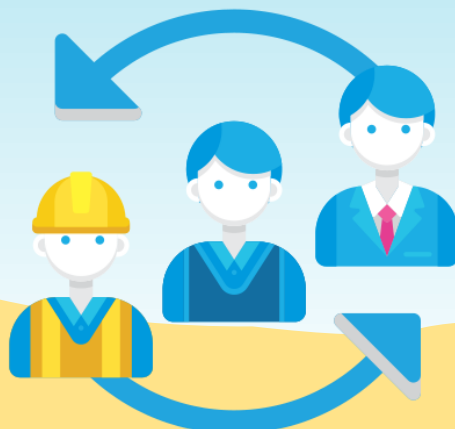
Riesgo físico por la exposición a temperaturas altas y bajas

Evitemos tener contacto con temperaturas calientes y frías a la vez

- Asignar labores específicas para cada trabajador evitando que tenga contacto con los dos niveles de temperatura a la vez. Es de gran importancia asignar responsabilidades específicas para que en el transcurso de su jornada solo haya tenido contacto con un nivel de temperatura, ya sea fría o caliente



- Hacer rotación de personal cada semana para no exponer de manera continua a los trabajadores en el mismo nivel de temperatura



Minimicemos el impacto del contacto con temperaturas calientes usando elementos de protección personal

- Guantes resistentes al calor para la manipulación de alimentos y utensilios calientes



- Ropa de trabajo con mangas largas para evitar contacto de aceite en la piel por salpicaduras



Riesgo mecánico por manipulación de herramientas manuales y locativo

Evitemos trabajar con herramientas peligrosas sin elementos de protección personal

- Guantes para manipulación de cuchillos en acero inoxidable



- Mandiles y gafas de seguridad para crear una barrera entre el trabajador y posibles salpicaduras



Evitemos posibles caídas o golpes contra objetos manteniendo en perfecto orden y aseo nuestras áreas de trabajo



Riesgo químico por la manipulación de sustancias como detergentes, jabón de loza, desinfectantes, desengrasantes, cloros y material particulado producido por el humo de la leña

Cuida tus manos del contacto con sustancias químicas utilizadas en el lavado de menajes y utensilios de cocina.

- Guantes de caucho calibre 25 y peto de caucho PVC para el lavado de utensilios



- Protección respiratoria para evitar la inhalación de los productos de aseo

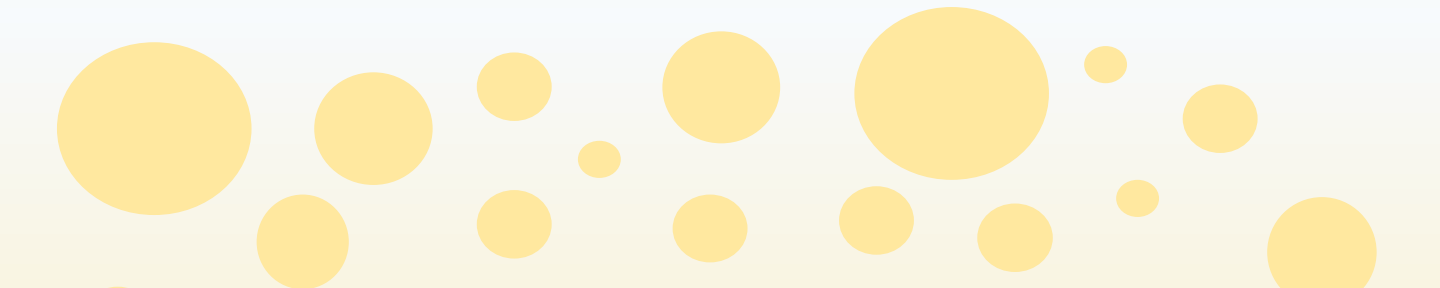


- Protección respiratoria para humo de leña producido por los asadores



A continuación hablaremos sobre las medidas preventivas para el manejo de posturas y manipulación de Cargas



- 
- ✓ Rotación de actividades que impliquen posiciones prologadas
 - ✓ Respetar los limites de peso manipulados y utilizar técnicas adecuadas de cargas ejemplo: carretas metálicas para trasportar mercancía
 - ✓ Evitar los movimientos repetitivos
 - ✓ Alternar labores pesadas con labores livianas
 - ✓ Colocar un pie elevado en un sitio fijo en caso de que se mantenga una postura prologada en un mismo sitio. (los auxiliares de cocina que estén permanentemente en el lavado de utensilios)
 - ✓ Evitar la inclinación de tronco
 - ✓ Trabajar con zapatos adecuados para evitar dolores en la planta de los pies por las posturas prolongadas
 - ✓ Implementar las pausas activas dos veces al día
 - ✓ Debe tener periodos cortos de descanso en el que el trabajador pueda sentarse y descansar la postura prolongada
 - ✓ Adecuar el sitio del lavaplatos en el que el trabajador pueda trabajar al nivel de la cintura para evitar la flexión de columna.

Implementación de las pausas activas



Pausas activas

1. Tome aire de manera profunda en tres tiempo, inhale y exhale 3 veces.

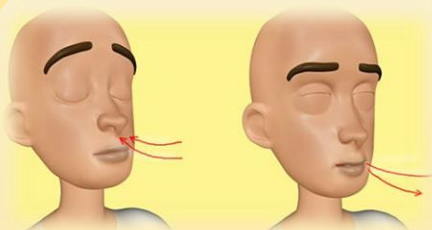


Imagen 1. inhalación y exhalación. Fuente: esencia del ser

2. Con ayuda de la mano lleve el cuello hacia el lado derecho hasta sentir una leve tensión, sostenga durante 15 segundos. Repita el ejercicio hacia el otro lado



Imagen 3. ejercicio cuello. Fuente: ARL Positiva

3. Lleve las manos hacia atrás, entrelace los dedos e intente subir las manos. Sostenga la posición lo 15 segundos



Imagen 5. ejercicio hombros. Fuente: ARL Positiva

4. Lleve el brazo hasta el lado contrario y con el otro brazo lleve hasta el hombro. Realizar por 15 segundos y cambiar de brazo



Imagen 2. ejercicio brazos. Fuente: ARL Positiva

5. Eleve los hombros y sostenga la posición por 15 segundos



Imagen 4. ejercicio hombros. Fuente: ARL Positiva

6. Estire el brazo hacia al frente a la altura de los hombros y con la otra mano haga presión de en la palma de la mano incluyendo dedos, sostener por 15 segundos y cambiar de mano



Imagen 6. ejercicio manos. Fuente: ARL Positiva

Pausas activas

7. Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome el codo con la mano contraria sostenga durante 15 segundos y cambie de lado



Imagen 7. ejercicio brazos. Fuente: ARL Positiva

8. Conserve la pierna recta, extiéndala lo mas que pueda y mantenga la posición por 15 seguido y cambie de pierna



Imagen 9. ejercicio piernas. Fuente: ARL Positiva

9. Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga la posición por 15 segundos, luego cambie de pierna



Imagen 12. ejercicio piernas. Fuente: ARL Positiva

10. Abra las piernas a la anchura de sus hombros, inclínese en posición de sentadilla y sostenga la posición por 15 segundos



Imagen 8. ejercicio piernas. Fuente: ARL Positiva

11. Cruce los dedos, eleve los brazos hacia arriba y póngase de puntas. Sostenga la posición durante 15 segundos



Imagen 10. ejercicio brazos. Fuente: ARL Positiva

12. Tome aire de manera profunda en tres tiempo, inhale y exhale 3 veces.

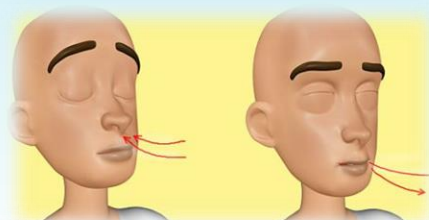


Imagen 10. ejercicio brazos. Fuente: ARL Positiva

Realiza las pausas
activas mínimo 2
veces al día para
sentirte bien



Yo cuido mi salud y
la de mis
compañeros