

Tema 18: Prevención de Riesgos Laborales en la Cocina

TÍTULO I. Marco Normativo y Generalidades

La prevención de riesgos laborales (PRL) se asienta sobre la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, que transpone la Directiva Marco 89/391/CEE. Su objetivo es promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

CAPÍTULO I. Derechos y Deberes

Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Este deber de protección incumbe al empresario y supone la existencia de un correlativo deber de los trabajadores en el ejercicio de su actividad laboral mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso se adopten.

Deberes de los trabajadores:

- Usar adecuadamente las máquinas y útiles.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección.
- No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad.
- Informar de inmediato sobre cualquier situación que entrañe un riesgo grave.
- Cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

TÍTULO II. Riesgos Específicos en Instalaciones de Hostelería

La cocina es un entorno de trabajo con riesgos físicos, químicos y ergonómicos significativos.

CAPÍTULO II. Riesgos de Seguridad

1. Caídas al mismo nivel: Provocadas por suelos húmedos, presencia de grasas o restos de alimentos. Prevención: Limpieza inmediata de derrames, uso de calzado antideslizante y mantenimiento de pasillos libres de obstáculos.
2. Cortes y Amputaciones: Derivados del uso de cuchillería, picadoras y sierras de huesos. Prevención: Uso de guantes de malla metálica, almacenamiento correcto de cuchillos en imanes o fundas, y nunca forzar la maquinaria.
3. Quemaduras y Contacto Térmico: Por salpicaduras de aceites, contacto con fogones, hornos o vapores. Prevención: Orientar mangos hacia el interior, avisar al transportar ollas calientes ('¡Quema!'), y usar protección térmica adecuada.
4. Riesgo Eléctrico: Debido a la presencia de líquidos cerca de maquinaria eléctrica. Prevención: No manipular paneles con manos húmedas y revisiones periódicas de tomas de tierra.

CAPÍTULO III. Riesgos Higiénicos y Ergonómicos

1. Exposición a Altas Temperaturas: El estrés térmico puede provocar fatiga, deshidratación o síncope. Prevención: Hidratación constante, sistemas de extracción eficaces y rotación de tareas.

2. Riesgos Ergonómicos: Carga física excesiva, bipedestación prolongada y movimientos repetitivos. Prevención: Manipulación de cargas según técnicas correctas (doblar rodillas), uso de mesas a altura ergonómica y realización de micro-descansos para estirar.

TÍTULO III. Equipos de Protección Individual (EPI) en Cocina

Los EPIs son el último recurso de protección cuando los riesgos no se han podido eliminar mediante protección colectiva o medidas organizativas.

- Calzado de Seguridad: Antideslizante, impermeable y con puntera reforzada en el sector de economato.
- Delantes Protectores: De PVC para zonas de lavado y de cuero/tejido ignífugo para brasa.
- Guantes: De malla para despiece, de nitrilo para manipulación alimentaria y térmicos para hornos.
- Protección Ocular: Recomendable en procesos de limpieza con productos químicos agresivos.

TÍTULO IV. Procedimientos de Emergencia

En toda cocina de la Administración Foral de Navarra debe existir un Plan de Autoprotección conocido por todo el personal.

- Extinción: Ubicación de extintores (CO2 para cuadros eléctricos, Polvo para general). Mantas ignífugas.
- Primeros Auxilios: Existencia de botiquín completo y señalizado.
- Evacuación: Rutas de escape despejadas y punto de encuentro establecido.