

Un Menú Para Proteger la Salud y Seguridad de los Trabajadores de Restaurantes

Un proyecto del Labor Occupational Health Program
en UC Berkeley y Young Workers United



Este programa, *Un menú para proteger la salud y seguridad de los trabajadores de restaurantes*, es un proyecto del Programa de Salud Laboral (Labor Occupational Health Program at UC Berkeley) y Jóvenes Trabajadores Unidos (Young Workers United). Si tiene preguntas, por favor comuníquese con:

Programa de Salud Laboral

2223 Fulton Street, 4th Floor
Berkeley, CA 94720-5120

Valeria Velazquez
(510) 643-2090
vvelazquez@berkeley.edu

Jóvenes Trabajadores Unidos

215 Golden Gate Avenue
San Francisco, CA 94102

Tiffany Crain Altamirano
(415) 621-4155
youngworkersunited@gmail.com

Esta capacitación se lleva a cabo con el apoyo de una beca #SH22240SH1 de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Trabajo de los EE.UU. No necesariamente representa las opiniones o políticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., y el hecho de que se mencionen organizaciones, marcas o productos comerciales no significa que el gobierno de los EE.UU. los recomiende o respalde.

Reconocimientos

Estos materiales fueron adaptados de otras publicaciones, incluyendo:

Guía de capacitación sobre seguridad en los restaurantes y Protegiendo la salud y seguridad de los trabajadores de restaurantes – Cuaderno de trabajo. Estos fueron desarrollados como parte del Programa de Capacitación y Educación en Salud y Seguridad para Trabajadores (WOSHTEP, por sus siglas en inglés). Este programa es administrado por la Comisión de Salud y Seguridad y de Compensación al Trabajador, parte del Departamento de Relaciones Industriales, mediante acuerdos con el Programa de Salud Laboral de la Universidad de California en Berkeley, el Programa de Salud y Seguridad Ocupacional de la Universidad de California en Los Ángeles, y el Centro Occidental de Salud y Seguridad Agrícola de la Universidad de California en Davis.

Seguridad cuando hace calor: Cómo reportarle un problema Cal/OSHA – desarrollado por Cal/OSHA 2010.

Un Menú Para Proteger la Salud y Seguridad de los Trabajadores de Restaurantes



**Un proyecto del Labor Occupational Health Program
en UC Berkeley y Young Workers United**

La salud y seguridad en los restaurantes

En todo lugar de trabajo hay peligros que pueden causarles lesiones o enfermedades a los empleados. Esta capacitación se enfoca específicamente en los restaurantes. Usted aprenderá sobre los peligros que comúnmente se encuentran en los restaurantes y cómo prevenir lesionarse. También aprenderá sobre sus derechos a un lugar de trabajo seguro.

¿Qué lesiones sufren los trabajadores de restaurantes?

La lesiones más comunes son **las torceduras y distensiones musculares** – éstas representan un tercio de las lesiones que se reportan en los restaurantes.

Otras lesiones frecuentes son las **cortaduras, golpes y quemaduras**.

La mayoría de estas lesiones se pueden prevenir.

El restaurante más seguro es aquel en el cual se eliminan tantos peligros como sea posible mediante una planificación cuidadosa y buenas decisiones sobre cómo hacer el trabajo. Los trabajadores tienen un papel importante en la identificación de peligros y en hacer sugerencias para solucionarlos.

Si previene un accidente laboral, puede **salvar** vidas y **ahorrar** dinero:

- Se reducen los gastos del Programa de compensación al trabajador lesionado
- Se evita la pérdida de tiempo productivo cuando ocurre un accidente
- ¡Se aumenta la moral y el ánimo de todos los trabajadores!



La historia de Luis



Luis trabaja en un restaurante muy ocupado llamado “The Honey Pig.” El restaurante tiene capacidad para unas 180 personas. Luis trabaja en la mesa de preparación. El está encargado de cortar verduras y carne, y debe mantener la máquina de cortar limpia.

Un lunes en la tarde, Luis llegó al restaurante aprisa de su trabajo de la mañana, en el cual es conserje en una escuela. Ese día tenía 10 pedidos de porciones de verdura al mismo tiempo cuando descubrió que su compañero de trabajo del turno de la mañana no había limpiado la máquina de cortar verduras.

Luis intentó limpiar rápidamente entre las cuchillas de la máquina, y usó sus manos para sacar algunos pedazos de verdura que estaban atorados en el fondo. La máquina no estaba desconectada y como el botón para encender la máquina era muy sensible, Luis accidentalmente la encendió. La máquina trozó sus tres dedos de en medio.

¿Recuerda alguna historia parecida a la de Luis?

Sí No

¿Qué causa las lesiones de trabajadores como Luis?

La historia de Kim

Kim ha trabajado tiempo completo como mesera en un restaurante desde que llegó a los Estados Unidos hace cinco años.

Últimamente, ella se cansa con mucha facilidad, sufre muchos dolores de cabeza y en las articulaciones, y se siente fatigada. Recientemente, el restaurante ha estado muy ocupado y ha habido mucha presión para que los trabajadores trabajen muy rápido.



Kim ha intentado tomar medicinas que compra en la farmacia, sin embargo, el dolor en sus hombros, brazos, y manos no mejora. Todas las meseras en el restaurante han estado quejándose de que las charolas y bandejas están muy pesadas. El supervisor dice que el restaurante está muy ocupado y no hay nada que él pueda hacer.

¿Recuerda alguna historia parecida a la de Kim?

Sí No

¿Qué causa las lesiones de trabajadoras como Kim?

¿Qué es un peligro laboral?

Un **peligro laboral** es cualquier cosa o situación que pueda lastimar a un trabajador o trabajadora físicamente o mentalmente.

Los peligros en el trabajo se pueden clasificar en diferentes categorías, tal como:

- **Peligros de seguridad**, que pueden causar accidentes o lesiones de inmediato. Por ejemplo, cuchillos, estufas calientes, hornos, y pisos resbalosos son peligros que pueden resultar en quemaduras, cortes o huesos rotos.



- **Peligros de ergonomía**, que resultan en problemas musculares como torceduras o distensiones. Ejemplos incluyen hacer movimientos repetitivos, tal como picar verduras por horas, o levantar o mover cosas pesadas como los suministros.



- **Otros peligros de salud**: otras condiciones que pueden enfermar a los trabajadores, tal como el ruido, las sustancias químicas, el calor o el estrés.



Los empleadores y los trabajadores y trabajadoras de restaurantes deben desarrollar habilidades para identificar todo tipo de peligros en el trabajo, encontrar soluciones eficaces y comunicarse con regularidad sobre las formas de prevenir lesiones y enfermedades.

¿Qué está mal en esta imagen?



Cómo aumentar la seguridad en los restaurantes

Hay muchos peligros en los restaurantes, pero también hay medidas que se pueden tomar para mejorar mucho la seguridad. Hay tres maneras principales de proteger a los trabajadores:

1. Eliminar el peligro o aislarlo

Esta es la mejor manera para evitar las lesiones ya que, ¡el lugar de trabajo en sí se vuelve más seguro! Por ejemplo, se pueden usar productos químicos de limpieza que no son tóxicos, o asegurar que los aparatos eléctricos grandes tengan resguardos.

2. Mejorar los procedimientos de trabajo

Se pueden reducir los peligros a través de procedimientos que fomentan la seguridad. Algunos ejemplos de buenos procedimientos son ofrecer capacitación de salud y seguridad de manera continua, limpiar los derrames de inmediato, o pedir ayudar para levantar cosas pesadas.

3. Usar equipo de protección personal

Existe una variedad de equipo de protección que los trabajadores pueden usar, tal como guantes de hornear, lentes y zapatos antideslizantes. Para que el equipo proteja al trabajador se requiere que ajuste bien, que se le dé mantenimiento apropiado y además depende de que el trabajador recuerde y sepa cómo usarlo correctamente.

La meta debe ser introducir cambios que eliminen o aislen el peligro y que no dependan de procedimientos que tienen que se enforzados. A veces, eliminar el peligro es la solución más difícil o la que toma más tiempo. Quizá necesiten identificar una variedad de medidas para protegerse.

Ejemplo

Muchos trabajadores de restaurantes se resbalan y se caen sobre pisos que son muy resbalosos. ¿Que medidas se pueden tomar para prevenir que los trabajadores se caigan debido a pisos resbalosos?

1. ¿Hay alguna forma de deshacerse del peligro?

Instalar “salpicaderas” en el equipo para prevenir que el agua o la grasa caiga sobre el piso.

2. ¿Cuáles cambios en los procedimientos de trabajo serían útiles?

Usar tapetes antirresbaladizos. Poner carteles de precaución y limpiar los derrames de inmediato.

3. ¿Hay ropa o equipo de protección que les serviría a los trabajadores?

Usar zapatos antideslizantes.



¿Qué soluciones se ven en esta imagen?



Hoja de trabajo para mejorar la seguridad

Propongan una combinación de medidas para reducir los peligros. Recuerden sugerir:

- Maneras de eliminar el peligro, o mantenerlo aislado
- Maneras de mejorar procedimientos de trabajo
- Equipo de protección personal

Peligros	Soluciones

Los derechos de salud y seguridad laboral

Según la ley, los trabajadores tienen derecho a un lugar de trabajo sano y seguro. Cal/OSHA es la agencia responsable por la salud y seguridad en el trabajo. Cal/OSHA establece y hace cumplir las normas que explican lo que los empleadores deben hacer para mantener la seguridad en el lugar de trabajo.

Norma de comunicación de peligros

(Hazard Communication Standard)

Quisiera usted saber:

- ¿Qué tan peligrosa es una sustancia química?
- ¿Cómo le puede afectar la salud?
- ¿Qué sustancias químicas se utilizan en su lugar de trabajo?



“La norma de comunicación de peligros” le da al trabajador el derecho a saber acerca de las sustancias químicas con las que trabaja y requiere que los empleadores:

- Hagan un inventario de todas las sustancias químicas que se utilizan o están almacenadas en el lugar de trabajo.
- Pongan etiquetas en todos los recipientes de sustancias químicas.
- Obtengan y tengan disponible para todos los trabajadores copias de las hojas “MSDS” (Hoja de datos sobre la seguridad del material). Las hojas MSDS le dan información detallada sobre la sustancia química, los posibles efectos a la salud y explica cómo protegerse al usar esa sustancia.
- Provean entrenamiento sobre las sustancias químicas y cómo usarlas de manera segura.

Programa de prevención de lesiones y enfermedades

(Injury and Illness Prevention Program)

Quisiera usted...

- ¿Dar sugerencias para mejorar la seguridad en su lugar de trabajo?
- ¿Recibir entrenamiento en su propio idioma?



Bajo esta norma, cada empleador debe establecer un “Programa de prevención de lesiones y enfermedades” eficaz para promover la salud y seguridad en el trabajo.

Este programa debe incluir información específica tal como:

- El nombre de la persona responsable por el programa.
- Un sistema de comunicación para asuntos de seguridad, que debe incluir una manera en que los trabajadores puedan reportar condiciones inseguras sin temor a represalias.
- Sistema para investigar toda lesión o enfermedad relacionada con el trabajo.
- Capacitación para los trabajadores sobre peligros específicos, en el idioma que los trabajadores entiendan.
- Un plan para corregir inmediatamente condiciones peligrosas encontradas en el lugar de trabajo.

El derecho a reportar un problema a Cal/OSHA

(Right to Report a Problem to Cal/OSHA)

¿Está usted preocupado sobre un peligro que sigue sin solucionarse y no sabe a dónde acudir para conseguir ayuda?



Usted tiene derecho a presentar una queja ante Cal/OSHA, la agencia encargada de cerciorarse de que los lugares de trabajo sean seguros para todos los trabajadores. Cal/OSHA averiguará si usted y otros trabajadores están en peligro de padecer una enfermedad o de morir a causa del trabajo. No les harán ninguna pregunta acerca de su estatus migratorio.

Usted puede comunicarse directamente con Cal/OSHA, o puede pedirle ayuda a organizaciones comunitarias. Es ilegal que su patrón lo despida o lo castigue por reportar o presentar una queja acerca de condiciones laborales peligrosas.

Cal/OSHA responderá más rápidamente si usted le da la siguiente información:

- 1. El nombre de su patrón o su compañía**
- 2. La ubicación del trabajo**
- 3. El problema – Detalle el problema lo mejor que pueda**
- 4. El número de trabajadores en el lugar de trabajo y los idiomas que hablan**
- 5. El horario de trabajo**
- 6. Su nombre** – Cal/OSHA no le dirá a su patrón quien llamó. Usted no tiene que dar su nombre si no lo desea.

Cómo reportarle un problema a Cal/OSHA

Llame, envíe una queja por fax y/o acuda en persona a la oficina de Cal/OSHA de su zona.

Para localizar su oficina local:

- Llame al 1-866-924-9757 (ingrese su código postal para encontrar la oficina de Cal/OSHA más cercana)
- Busque en <http://www.dir.ca.gov/dosh/districtoffices.htm>

Para obtener el formulario de Cal/OSHA en el Internet, busque en:

<http://www.dir.ca.gov/dosh/CompFormSpaGeneral.pdf>

Lo que hará Cal/OSHA

Los inspectores de Cal/OSHA acudirán a un lugar de trabajo si piensan que el patrón no está cumpliendo con las normas laborales de salud y seguridad o que los trabajadores corren peligro de lesionarse o morir.

Les harán preguntas al patrón y a los trabajadores para obtener más información sobre los peligros. Usted tiene derecho a hablar con el inspector o inspectora en privado. Pídale al inspector su número de teléfono si prefiere hablar cuando no esté en el trabajo.

- Menciónele al inspector todos los problemas y los cambios que se necesitan para proteger su salud – usted es el experto en cuanto a las condiciones en su trabajo. El inspector solicitará servicios de interpretación si no habla su idioma.
- Si se determina que el patrón no ha cumplido con una norma de seguridad, Cal/OSHA le dará una notificación de la infracción y le impondrá una multa. El patrón tiene que corregir el problema antes de una fecha específica.



Otros derechos

Además de los derechos de salud y seguridad descritos anteriormente, los trabajadores tienen derecho a:

- Por lo menos, el salario mínimo de California, \$8 por hora.
- Descansos de por lo menos 10 minutos (con paga) por cada 4 horas de trabajo, más un descanso de 30 minutos para comer (sin paga) si trabajan por lo menos 5 horas.
- Trabajar sin acoso sexual o racial.
- Formar o unirse a un sindicato.

En San Francisco, los trabajadores tiene derecho a:

- Por lo menos un salario mínimo de \$10.24 por hora.
- Baja por enfermedad – Trabajadores tienen derecho a una hora pagada por cada 30 horas que trabajan. Lo máximo que pueden acumular es 72 horas de baja por enfermedad. Para empresas pequeñas con menos de 10 empleados, lo máximo para acumular es 40 horas.
- Beneficios de salud, si su empleador tiene 20 o más empleados.

¿Cómo les ayuda la ley a estos trabajadores?

Roberto y Julia trabajan en Joe's Big Steak y ambos tienen preocupaciones sobre su seguridad. Hace tres meses, los trabajadores comenzaron a usar un nuevo líquido para lavar los trastes y con frecuencia Roberto tiene dolor de cabeza después de usarlo. Ahora tiene sarpullido y se pregunta si es que debería usar guantes o hacer algo más para protegerse.

Julia trabaja en la cocina donde varios trabajadores han sufrido quemaduras por el aceite caliente que salpica de la freidora. Mientras que ambos han recibido entrenamiento sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos, no se acuerdan de haber recibido entrenamiento sobre su propia seguridad en el trabajo. No hay tiempo. El restaurante está muy ocupado. La manager les dice que todos deberían estar felices de tener trabajo, y Roberto y Julia no se atreven a decirle nada.

1. ¿Cuáles son los problemas?

2. ¿Cómo les ayudan estas leyes a trabajadores como Roberto y Julia?

a) Norma de comunicación de peligros - (página 9)

b) Programa de prevención de lesiones y enfermedades - (página 10)

c) El Derecho a reportar un problema a Cal/OSHA - (página 11)

Tomando acción para proteger su seguridad

¿Qué deberían hacer primero los trabajadores como Roberto y Julia?

- a. Roberto y Julia deberían reportar el problema a Cal/OSHA de inmediato.
 - b. Se deberían reunir con sus compañeros de trabajo para hablar sobre los problemas y juntos planear lo que van a hacer.
 - c. Deberían hablar con la manager o la gerencia sobre sus preocupaciones, sus derechos y las posibles soluciones, para después juntos planear lo que pueden hacer.
 - d. Se deberían negar a trabajar bajo estas condiciones.
 - e. Otro:
-

Recursos para cuando regrese al trabajo

Esta sección incluye recursos que puede utilizar para promover la seguridad en el restaurante donde trabaja:

- **Una lista de control de peligros del restaurante** – puede utilizarla al hacer una inspección del restaurante para identificar los peligros. (página 19)
- **Cinco “Hojas de consejos”** que incluyen sugerencias para reducir peligros específicos. Estas Hojas describen **lo que puede hacer la gerencia** para aumentar la seguridad y **lo que pueden hacer los empleados** en cuanto a seguir prácticas laborales o usar ropa y equipo de protección.

Las Hojas abarcan los siguientes temas:

- Evite las quemaduras con cosas calientes (página 20)
 - Evite las cortaduras con cosas filosas (página 22)
 - Evite las lesiones por resbalones y caídas (página 24)
 - Evite las lesiones causadas por los peligros ergonómicos (página 26)
 - Evite que haya heridos en los robos o los asaltos (página 28)
- **Información sobre:**
 - Planes para las emergencias en el trabajo (página 30)
 - Qué hacer cuando ocurren lesiones en el trabajo (página 31)
 - Programa de compensación de trabajador lesionado (página 33)



Próximos Pasos

Los trabajadores y trabajadoras de restaurantes y los empleadores deben trabajar juntos para prevenir lesiones y enfermedades, mantener la productividad y mejorar el funcionamiento general del lugar de trabajo. Los trabajadores y trabajadoras están en una posición importante para identificar los peligros y sugerir soluciones. Los empleadores pueden proveer los recursos y tienen el poder de decisión para implementar los cambios que evitan que los trabajadores y trabajadoras se lesionen o se enfermen. Las siguientes son algunas cosas que los trabajadores de restaurantes y sus empleadores pueden hacer para proteger la salud de todos:

¿Qué pueden hacer los trabajadores y trabajadoras?

- Reportar peligros y lesiones a su gerente o empleador inmediatamente.
- Practicar cómo usar un mapa de peligros y la lista de control de peligros.
- Sugerir soluciones efectivas a los peligros presentes en su lugar de trabajo.
- Asistir a capacitaciones sobre salud y seguridad.

¿Qué le pueden pedir los trabajadores y trabajadoras a la gerencia?

- Establecer reuniones de seguridad para escuchar las preocupaciones de los trabajadores.
- Establecer y apoyar un comité de salud y seguridad que tendría la tarea de identificar los peligros y encontrar soluciones.
- Proveer capacitación sobre la seguridad en el trabajo para todos.

Puntos clave para recordar:

- Un peligro laboral es cualquier cosa o situación que puede lastimarlo físicamente o mentalmente.
- Recuerde que algunos peligros laborales son más evidentes (se reconocen más fácilmente) que otros. Algunos peligros laborales son condiciones que nos hacen daño a largo plazo o después de un tiempo.
- Los trabajadores y trabajadoras están en una posición importante para identificar los peligros y sugerir soluciones. Los empleadores pueden proveer los recursos y tienen el poder de decisión para implementar los cambios que evitan que los trabajadores y trabajadoras se lesionen o se enfermen.

Lista de control de peligros del restaurante

1. Lea la lista a continuación y marque todos los peligros que usted cree que hay en su restaurante. La lista no abarca todos los peligros, pero le ayudará a pensar en los más frecuentes. Use las líneas en blanco para añadir los peligros que usted considera importantes, pero que no aparecen en la lista.
2. Decida cuáles son los **tres** peligros más graves, en su opinión. Márquelos con un círculo.
3. Lea las hojas de consejos en las páginas 20-32 para ver sugerencias para reducir estos peligros.

Cosas calientes

- | | | |
|---|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hornos y asadores | <input type="checkbox"/> Estufas y parrillas | <input type="checkbox"/> Freidoras |
| <input type="checkbox"/> Hornos de microondas | <input type="checkbox"/> Cafeteras | <input type="checkbox"/> _____ |

Cosas filosas

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cuchillos | <input type="checkbox"/> Máquinas eléctricas de rebanar y de moler | <input type="checkbox"/> Procesadoras de alimentos |
| <input type="checkbox"/> Vidrio roto | <input type="checkbox"/> Abrecajas y herramientas | <input type="checkbox"/> _____ |

Resbalones y caídas

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pisos resbalosos | <input type="checkbox"/> Pisos atestados de cosas | <input type="checkbox"/> Salidas que no están desjadas |
| <input type="checkbox"/> Cordones eléctricos | <input type="checkbox"/> Subirse a algo para alcanzar cosas | <input type="checkbox"/> _____ |

Peligros ergonómicos

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Levantar cosas en mala posición o cosas difíciles de manejar | <input type="checkbox"/> Levantar cargas pesadas | <input type="checkbox"/> Agacharse o alcanzar cosas en mala posición |
| <input type="checkbox"/> Movimientos repetitivos | <input type="checkbox"/> Pasar ratos muy largos de pie | <input type="checkbox"/> _____ |

Robos y asaltos

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trabajar a solas | <input type="checkbox"/> Trabajar muy tarde por la noche | <input type="checkbox"/> Manejar cantidades grandes de dinero en efectivo |
| <input type="checkbox"/> Mala visibilidad desde la calle | <input type="checkbox"/> Falta de un sistema de alarma | <input type="checkbox"/> _____ |

Sustancias químicas

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Productos para lavar platos | <input type="checkbox"/> Productos de limpieza | <input type="checkbox"/> Pesticidas |
| <input type="checkbox"/> _____ | | |

Otros peligros

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|

Evite las quemaduras con cosas calientes

Estufas, hornos, asadores, parrillas

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Asegúrese de que las parrillas y otras superficies calientes tengan barras de seguridad incorporadas, para que los trabajadores no toquen las superficies sin querer.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No ponga demasiadas ollas en la estufa al mismo tiempo.
- Aleje las asas de las ollas de los quemadores y asegúrese de que no sobresalgan de la orilla de la estufa.
- No prenda muy fuerte la lumbre de los quemadores; bájela para que sólo cubra el fondo de las ollas.
- No llene las ollas demasiado, para que no se desborden cuando hiervan.
- Levante las tapaderas de las ollas con cuidado para protegerse contra el vapor.
- Use pinzas cuando meta los alimentos en agua hirviendo.
- Consiga ayuda para mover o cargar una olla pesada, llena de líquido caliente.
- Nunca deje desatendidos el aceite o la grasa calientes.

Use ropa y equipo de protección

- Use guantes (manoplas) o agarraderas de tela gruesa cuando revise los alimentos que estén en la estufa, cuando ponga alimentos en agua hirviendo o cuando meta las manos en el horno o en el asador.
- No use nunca una tela húmeda (como por ejemplo, una toalla húmeda) en vez de un guante o una agarradera.

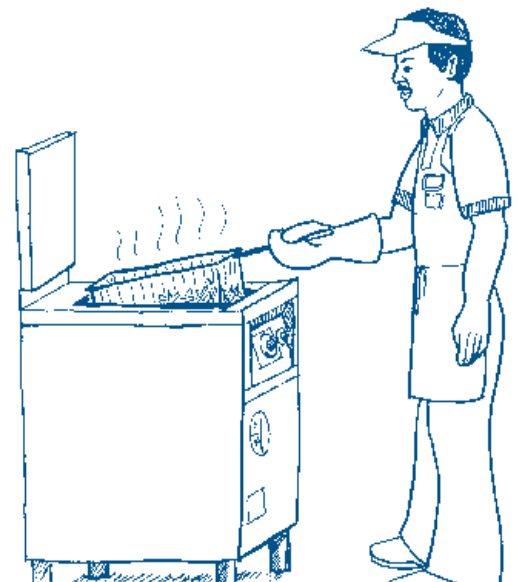
Freidoras

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Consiga freidoras que tiren la grasa usada automáticamente.
- Consiga freidoras que metan los alimentos en el aceite caliente automáticamente.
- Use freidoras con salpicaderas.

¿SABIA USTED?

Los trabajadores menores de 16 años tienen prohibido hornear y sólo pueden hacer tareas de cocina fáciles con parrillas eléctricas o de gas, siempre y cuando no se trate de concinar a fuego abierto.



Use procedimientos de trabajo seguros

- Seque los alimentos húmedos y sacúdales los cristales de hielo que tengan antes de ponerlos en la canasta de la freidora. Los alimentos húmedos hacen que salpique el aceite y producen vapor.
- No llene las canastas a más de la mitad.
- Meta y saque las canastas con cuidado.
- No se pare muy cerca del aceite caliente y no se incline encima de él.
- No ponga bebidas ni otros líquidos cerca de las freidoras.
- No cuele el aceite caliente y no lo cargue. Espere hasta que se haya enfriado.
- Siga las direcciones para añadir más aceite o grasa.
- Tape el aceite de la freidora cuando no lo esté usando.

Use ropa y equipo de protección

- Use guantes o agarraderas de tela gruesa.
- No use nunca una tela húmeda (como por ejemplo, una toalla húmeda) en vez de un guante o una agarradera.

Hornos de microondas

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Consiga hornos que se apaguen en cuanto se abra la puerta.
- Revise los sellos de las puertas de los hornos de microondas con regularidad.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No use papel aluminio ni envases o utensilios de metal en un horno de microondas.
- Abra los envases con cuidado después de sacarlos del microondas, para permitir que salga el vapor.

Use ropa y equipo de protección

- Use guantes o agarraderas de tela gruesa cuando saque algo del microondas.

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Los trabajadores también se pueden quemar si se resbalan o se tropiezan. Podrían tocar una superficie caliente o caer contra ella. Vea la **Hoja de consejos: Evite las lesiones por resbalones y caídas**.

Evite las cortaduras con cosas filosas

Cuchillos

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Asegúrese de que los trabajadores tengan cuchillos del tipo y del tamaño adecuados a cada trabajo.
- Deles abrecajas para abrir las cajas de cartón.
- Asegúrese de que tengan un lugar adecuado para guardar los cuchillos (como un bloque de madera o un portacuchillos colocado sobre el mostrador o empotrado en la pared).
- Asegúrese de que tengan suficiente tiempo para trabajar de una forma segura.

¿SABIA USTED?

Los trabajadores menores de 18 años tienen prohibido usar, limpiar, desarmar o armar aparatos eléctricos grandes, como las máquinas de panadería y máquinas de rebanar.

Use procedimientos de trabajo seguros

- Mantenga afilados los cuchillos. Los cuchillos desafilados son peligrosos.
- Nunca deje los cuchillos remojando en agua.
- Ponga un trapo húmedo debajo de la tabla de cortar para que no se deslice.
- Si alguien lo interrumpe mientras esté cortando algo, deténgase y ponga el cuchillo en un lugar plano y seguro.
- Para pasarle un cuchillo a otra persona, póngalo sobre un mostrador o páseselo con la hoja volteada hacia abajo.
- Si un cuchillo se está cayendo, déjelo que se caiga. Dé varios pasos hacia atrás. Adviértales el peligro a los demás. Nunca trate de atrapar el cuchillo.
- Siempre que sea posible, cargue y guarde los cuchillos en fundas o en estuches.
- Cuando esté cortando algo, meta los dedos de la mano que esté sosteniendo lo que esté cortando.

Use ropa y equipo de protección

- Si tiene que cortar muchas cosas, use guantes anticortes, que le queden bien, que le cubran las muñecas y que tengan costuras resistentes y apretadas.



Procesadoras de alimentos y máquinas de rebanar y de moler

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Asegúrese de que los aparatos eléctricos grandes tengan resguardos.
- Mantenga los cordones eléctricos, los enchufes, las tomas eléctricas, los caparazones y las cuchillas en buen estado.
- Asegúrese de que las tomas eléctricas no se engrasen ni se agrieten, para evitar cortocircuitos.
- Coloque el equipo eléctrico lejos del agua.

Use procedimientos de trabajo seguros

- Antes de usar una máquina, asegúrese de que estén puestos los resguardos.
- No acerque las manos, la cara, el cabello ni las joyas a las partes móviles.
- Cuando vaya a limpiar o reparar un aparato eléctrico, use siempre el procedimiento de bloqueo y etiquetado.
El bloqueo consiste en colocar un dispositivo especial, generalmente en el enchufe o en el circuito de energía, para impedir que alguien más prenda el aparato. El etiquetado consiste en poner un aviso en el dispositivo de bloqueo, que les indique a los demás que no deben quitar el dispositivo ni conectar la corriente. El bloqueo y el etiquetado deben usarse juntos.
- Mantenga seco el piso cerca de las tomas y los aparatos eléctricos.

Use ropa y equipo de protección

- Póngase guantes anticortes, anteojos de protección, manguillas y protectores de brazos cuando use las máquinas.

Cristalería y vajilla

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Aparte un basurero para el vidrio roto y las tapas filosas de las latas, y márkelo bien.
- Guarde los vasos, las botellas y la vajilla lejos de las zonas donde pasa mucha gente.
- Guarde los vasos en estantes, sin encimarlos.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No sirva la comida o el hielo con vasos de vidrio; use cucharas de metal o de plástico resistente.
- No use vasos, tazas o platos rajados o desportillados.
- Cuando necesite recoger pedazos de vidrio, use una escoba y un recogedor.

Use ropa y equipo de protección

- Si es necesario, use guantes y anteojos de protección cuando recoja pedazos de vidrio.
- Use guantes o una toalla cuando destape los frascos de vidrio.

Evite las lesiones por resbalones y caídas

Cómo moverse sin peligro

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Para que los trabajadores no choquen, asegúrese de tengan suficiente espacio para trabajar.
- Tenga suficiente espacio de almacenaje para que las zonas de trabajo y los pasillos estén despejados.
- No ponga cordones eléctricos en los pasillos. Asegúrese que haya suficientes tomas eléctricas para que no se necesiten cordones prolongadores.
- Mantenga las alfombras en buen estado.
- Disponga el comedor y la cocina de modo que tengan esquinas amplias y con visibilidad, para que no haya choques.
- Las escaleras deben tener superficies antirresbaladizas y barandales.

¿SABÍA USTED?

Cuando los trabajadores necesitan ropa y equipo de protección, los patrones tienen la obligación legal de dárselos.

Algunos patrones les dan zapatos seguros con suelas antideslizantes a los trabajadores, como parte de su uniforme.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No se mueva demasiado rápido.
- No cargue cosas tan altas que no pueda ver por dónde va.
- Advíértales a los otros trabajadores cuando esté caminando detrás de ellos.

Use ropa y equipo de protección

- Use zapatos impermeables, de tacón bajo, con suelas antideslizantes.
- Asegúrese de que las agujetas de los zapatos estén apretadas y bien amarradas.
- No use zapatos con suelas lisas o de cuero, zapatos de plataforma o de tacón alto, o calzado que no le cubra los dedos.
- No se ponga pantalones demasiado largos o flojos, que podrían hacer que se tropiece.

Algunos fabricantes de calzado tienen productos consuelas antideslizantes y también ofrecen arreglos especiales para venta a empleadores. Por ejemplo, dos de éstos son:

Keuka Footwear: www.keukafootwear.com

Shoes for Crews: www.shoesforcrews.com



Derrames y limpieza

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Debe haber tapetes antirresbaladizos, que no se deslicen y que estén en buen estado, en las zonas que puedan mojarse. Pero recuerde que uno se puede lastimar la espalda moviendo los tapetes pesados.

Use procedimientos de trabajo seguros

- Limpie los derrames de inmediato.
- Limpie los pisos con regularidad para que no se acumule la grasa.
- Use un trapeador limpio y limpiadores de piso aprobados.
- Use carteles de advertencia para que la gente no camine sobre los pisos mojados.

Caídas que ocurren al subirse a algo o al tratar de alcanzar algo

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Tenga disponibles suficientes bancos y escaleras del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- Las zonas de trabajo, de entregas y de almacenaje deben estar bien iluminadas.
- Organice las zonas de trabajo de modo que no haya mucha necesidad de subirse a escaleras o bancos y alcanzar cosas. Por ejemplo, guarde las cosas que se usan con más frecuencia en estantes accesibles.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No se suba nunca a una caja, un carrito u otro objeto para alcanzar algo. Use un banco o una escalera.

Evite las lesiones causadas por los peligros ergonómicos

Manejo de las cargas

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Diseñe el lugar de trabajo de modo que los trabajadores tengan suficiente espacio para moverse sin peligro cuando levanten o carguen algo.
- Deles tinas y bandejas (charolas) de servicio más pequeñas.
- Disminuya la necesidad de levantar y cargar cosas. Tenga disponibles carretillas de mano y herramientas para levantar cargas, y manténgalas en buen estado.
- Instale un conducto de basura.
- Enséñeles a los trabajadores cómo levantar las cargas de maneras seguras.

¿SABÍA USTED?

Los peligros ergonómicos se deben al diseño inadecuado del equipo y del lugar de trabajo. Deterioran el cuerpo y dolor en las manos, los brazos, el cuello, la espalda y otras partes del cuerpo.

Use procedimientos de trabajo seguros

1. Antes de levantar una carga, planee cómo la va a levantar

- No trate de cargar más de lo que pueda. Si es necesario, haga más viajes o pida ayuda.
- No llene demasiado las tinas o las bandejas.
- Use guantes si los necesita.
- Asegúrese de que tenga libre el paso para llegar adonde quiera depositar la carga.

2. Cómo levantar la carga

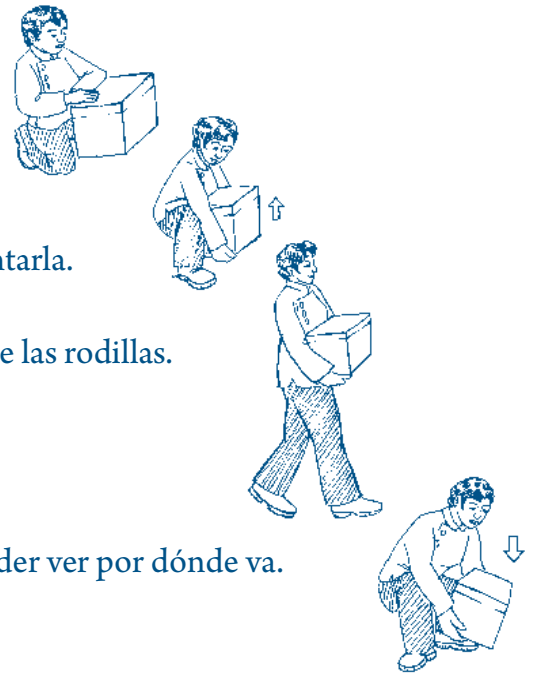
- Acérquese a la carga lo más que pueda, antes de levantarla.
- Levante la carga con las piernas, no con la espalda.
- Mantenga la cabeza en alto y la espalda erguida; doble las rodillas.
- No use sólo las manos para levantar la carga.

3. Cómo mover la carga

- Mantenga la carga cerca del cuerpo.
- Fíjese por dónde va. No levante la carga si no va a poder ver por dónde va.
- Mueva los pies, en vez de voltear el cuerpo.

4. Cómo bajar la carga

- Deje que los músculos de las piernas soporten la carga mientras la baja.
- Mueva los dedos de las manos y de los pies para no aplastárselos cuando deposite la carga.



Formas de agacharse y de alcanzar objetos

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Almacene las cosas pesadas en estantes bajos para que no sea necesario estirarse para alcanzarlas.
- Tenga disponibles escaleras y bancos del tamaño adecuado y manténgalos en buen estado.
- Cambie el diseño de las ventanillas de autoservicio para que los trabajadores no tengan que estirarse para servir a los clientes.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No se agache ni se estire para alcanzar un objeto pesado o difícil de manejar. Pida ayuda para levantarlo y moverlo de una manera adecuada.
- No trate de alcanzar nada que le quede más arriba de los hombros.
- No se suba nunca a una caja, un carrito u otro objeto para alcanzar algo. Use un banco o una escalera.
- Siempre que pueda, empuje los carritos en vez de jalarlos.

¿SON EFICACES LOS CINTURONES LUMBARES?

Según los expertos, los cinturones lumbares no sirven para evitar las lesiones de la espalda y, en algunos casos, pueden aumentar el riesgo de una lesión de ese tipo. El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH, por la sigla de su nombre en inglés) recomienda que los patrones no confíen en los cinturones lumbares para proteger a los trabajadores, sino que creen un programa de ergonomía. Como parte de ese programa, se recomienda que los patrones analicen el lugar de trabajo, disminuyan los peligros y adiestren a los trabajadores.

Movimientos repetitivos

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Instale las mesas y las sillas permanentemente, para que no sea necesario sacarlas y guardarlas todos los días.
- Consiga tapetes para el piso, para proteger a los trabajadores contra el impacto constante con las superficies duras.
- Alterne las tareas, sobre todo las que necesiten hacerse con el mismo movimiento una y otra vez.
- Cuando sea posible, consiga equipo mecánico para hacer las tareas repetitivas.

Use procedimientos de trabajo seguros

- Tome pausas frecuentes para estirarse, sobre todo si pasa mucho tiempo cargando cosas, agachándose, alcanzando cosas o repitiendo el mismo movimiento.
- Tenga buena postura.
- Cuando tenga que caminar o estar de pie mucho tiempo, use tapetes para el piso, tome pausas y, si puede, alterne sus tareas.
- Cuando necesite estar sentado mucho tiempo, asegúrese de que tenga la parte baja de la espalda bien apoyada, tome pausas y, si puede, alterne sus tareas.

Evite que haya heridos en los robos o los asaltos

Medidas básicas de seguridad

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Cuelgue a la vista los números telefónicos de emergencia.
- Cuelgue a la vista las leyes contra el asalto, el acecho y los actos de violencia.
- Asegúrese de que el lugar de trabajo esté bien iluminado.
- Asegúrese de que haya buen alumbrado y sistemas de seguridad en los estacionamientos y otros lugares a donde las personas vayan solas de noche.
- Asegúrese de que haya más de una salida que los trabajadores puedan usar en caso de una emergencia.
- Por lo menos 2 personas deben trabajar cada turno, sobre todo de noche.
- Adiestre a los trabajadores para que sepan qué hacer en caso de un robo, un crimen o una situación que podría volverse violenta.
- Cree un proceso para reportar las amenazas y los incidentes violentos.
- No exija que los(as) meseros(as) usen uniformes sugestivos o “sexys”.

¿SABÍA USTED?

La violencia en el lugar de trabajo es una de las principales causas de muerte en el trabajo. Los intrusos son los responsables de la mayoría de los actos de violencia en el trabajo — no los trabajadores.



Use procedimientos de trabajo seguros

- Disminuya el ruido de fondo para que los trabajadores se den cuenta si hay un problema.
- Los trabajadores deben acompañarse cuando salgan a los estacionamientos o a usar el transporte público.
- Las puertas traseras deben estar cerradas con llave por la noche, pero los trabajadores deben poder salir fácilmente.

Cómo manejar el dinero en efectivo

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Deje despejada la zona alrededor de la caja registradora para que se pueda ver bien desde la calle.
- Cuelgue avisos que indiquen que sólo hay un poco de dinero en efectivo en la caja registradora.
- Guarde las cantidades más grandes de dinero en efectivo en una caja fuerte con buzón.

Use procedimientos de trabajo seguros

- No cuente el dinero en efectivo en frente de los clientes.
- Dos compañeros deben hacer juntos los depósitos de dinero en efectivo.

Sistemas de seguridad

Aumente la seguridad en el lugar de trabajo

- Asegúrese de que los cerrojos funcionen bien y mantenga las alarmas en buen estado.
- Tenga alguna forma de comunicarse con la policía o el personal de seguridad, como por ejemplo, un botón de alarma o una alarma silenciosa.
- Instale espejos o cámaras de vigilancia.

Haga planes para las emergencias en el trabajo

Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para afrontar diferentes tipos de emergencias. Todos los trabajadores deben recibir capacitación para que conozcan el plan y para que sepan lo que deben hacer. El plan debe responder a todas las preguntas siguientes.

Planes de escape y salida

- ¿Cuál es el plan de escape para los incendios, inundaciones, temblores y derrames de sustancias químicas?
- ¿Dónde están y cómo se abren las salidas de emergencia?
- ¿Adónde debe ir usted si es necesaria una evacuación? ¿Hay un lugar acordado para reunirse en esa situación?

Extinguidores de incendios

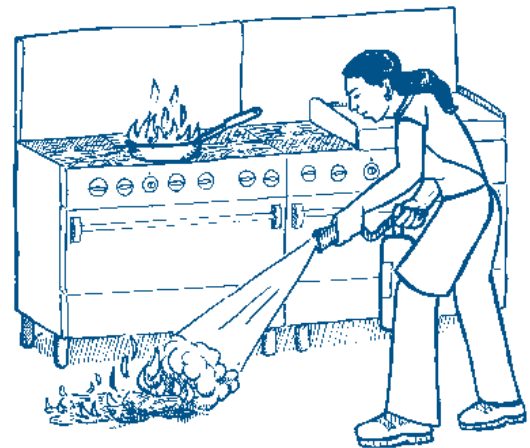
- ¿Cómo funciona el sistema de alarma de incendios y cómo debe usted reaccionar?
- ¿Dónde están los extinguidores de incendios?
- ¿Cuál es la manera adecuada de manejar los extinguidores? Todas las personas que quizás necesiten usar un extinguidor de incendios deben tener capacitación para que sepan cómo hacerlo.

Otras partes del equipo de emergencia

- ¿Dónde se encuentran los lavaojos y las regaderas de emergencia (si es que los hay)?
- ¿Dónde están los botiquines de primeros auxilios?
- ¿Cuáles de los trabajadores de cada turno tienen capacitación en primeros auxilios? A menos que haya un hospital cerca de allí, deben estar disponibles por lo menos dos personas capacitadas.

Si alguien queda herido

- ¿A quién hay que avisarle si alguien queda herido?
- ¿Quién es la persona encargada de dar primeros auxilios?
- ¿Cuándo y cómo hay que obtener atención médica?



Qué hacer cuando ocurren lesiones en el trabajo

Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para afrontar las lesiones. El plan necesita indicar la manera en que los trabajadores deben reportar las lesiones y conseguir ayuda sin demorarse. Debe designar al personal encargado de dar primeros auxilios y explicar cómo comunicarse con el personal médico, cuando eso sea necesario.

Cortaduras

Use procedimientos de trabajo seguros

- Enséñele al personal designado de cada turno a dar primeros auxilios para las cortaduras. Los primeros auxilios evitan que la herida empeore y ayudan a proteger a los demás trabajadores.
- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas encargadas de dar primeros auxilios.
- Entienda cuáles son los peligros del contacto con la sangre de otra persona y tome las precauciones debidas. La sangre puede portar organismos que causan enfermedades, como la hepatitis B o el SIDA.

Exposición a la sangre

Use procedimientos de trabajo seguros

- Asegúrese de que sólo dé primeros auxilios el personal debidamente preparado y encargado de hacerlo.
- Si no está disponible ningún trabajador debidamente preparado, manténgase alejado de la sangre. Pásele gasas o una toalla a la víctima para que se comprima la herida.
- Asegúrese de que los trabajadores sepan cómo reportar un incidente en que haya habido exposición a la sangre. También deben saber cómo recibir valoración médica y una vacuna contra la hepatitis B, si la desean.
- Tenga un sistema para registrar y analizar los incidentes en que haya habido exposición a la sangre.

Use ropa y equipo de protección

- Tenga a la mano botiquines de primeros auxilios, guantes y otro equipo de protección para el personal encargado de dar primeros auxilios.

¿Y si me lesiono en el trabajo?

- Avísele a su supervisor de inmediato.
- Si es necesario, obtenga tratamiento médico de emergencia.
- Su empleador tiene la obligación legal de proporcionarle beneficios de compensación del trabajador, como tratamiento médico para su lesión y pagos si pierde su sueldo más de 3 días. Su empleador debe darle un formulario de reclamación. Llene el formulario y regreéselo a su empleador.



Quemaduras

Use procedimientos de trabajo seguros

- Enséñele al personal designado de cada turno a dar primeros auxilios para las quemaduras. Los primeros auxilios son la mejor manera de disminuir el daño causado por las quemaduras.
- Asegúrese de que todos sepan quiénes son las personas encargadas de dar primeros auxilios.
- No trate las quemaduras con ungüentos, aerosoles, antisépticos, remedios caseros, mantequilla o grasa.
- Si la persona se quema más del 15% del cuerpo, dele primeros auxilios adecuados a su estado. Llame al 911 o siga las normas del restaurante para llevar a la persona a un médico o a un hospital de inmediato.

Use ropa y equipo de protección

- Tenga a la mano botiquines de primeros auxilios, guantes y otro equipo de protección para el personal encargado de dar primeros auxilios.

Primeros auxilios para las quemaduras y el choque

Quemadura de 1^{er} grado: Una quemadura que sólo daña la capa exterior de la piel.

Tratamiento: Enjuague la zona quemada con agua fría.

Quemadura de 2^o grado: Una quemadura que daña la capa de la piel debajo de la superficie.

Generalmente aparecen ampollas.

Tratamiento:

1. Sumerja la zona quemada en agua fría o cúbrala con un paño limpio remojado en agua helada, hasta que se quite el dolor.

2. Seque la zona sin tallarla y póngale un paño seco y limpio o un vendaje. Si es necesario, mande a la persona al médico.

Quemadura de 3^{er} grado: Una quemadura que destruye todas las capas de la piel.

Tratamiento: No le ponga hielo ni agua helada a la quemadura. No quite la ropa que esté pegada a la quemadura. Tome las siguientes medidas:

1. Mantenga abiertas las vías respiratorias. Si es necesario, restablezca la respiración y la circulación.

2. Tape la zona quemada con un paño limpio para protegerla.

3. Dé tratamiento para el choque.

4. Llame al 911 o siga las normas del restaurante para llevar al herido a un médico o a un hospital de inmediato.

Choque: Una persona en estado de choque estará fría, pálida y sudorosa; es posible que se desmaye.

Tratamiento: No dé líquidos ni medicinas. Tome las siguientes medidas:

1. Mantenga abiertas las vías respiratorias. Si es necesario, restablezca la respiración y la circulación.

2. Llame al 911 o siga las normas del restaurante para llevar al herido a un médico o a un hospital de inmediato.

3. Pídale a la víctima que se acueste con los pies en alto, a menos que eso vaya a lesionarla aun más.

4. Tape a la persona para que no se enfríe.

Programa de compensación al trabajador lesionado

Todos los lugares de trabajo deben tener un plan para atender lesiones. Los empleados deben saber cuándo y cómo reportar las lesiones.

¿Deben estos trabajadores de restaurante reportar su lesión a su supervisor?



A. Carlos se cortó la mano cuando estaba cortando verduras con un cuchillo. Necesitaba puntos y una vacuna contra el tétanos.



B. A Sara le duelen los brazos cuando trabaja como mesera. Hay días en que apenas puede levantar las charolas.

Se debe reportar ambas lesiones al supervisor. Si se lastima en el trabajo, la ley exige que su empleador le proporcione beneficios del programa de compensación del trabajador. Estos beneficios podrían incluir:

- **Atención Médica.** Pagada por su empleador, para ayudarlo a usted a recuperarse de una lesión o de una enfermedad causada por el trabajo.
- **Beneficios por Incapacidad Temporal.** Pagos que usted recibe por los salarios perdidos si su lesión le impide hacer su trabajo habitual mientras se recupera.
- **Beneficios por Incapacidad Permanente.** Pagos que usted recibe si no se recupera completamente.
- **Beneficios para Cuando Necesita Cambiar de Trabajo.** Un vale para ayudarlo a pagar servicios de reorientación profesional o para mejorar sus habilidades si usted no se recupera completamente, su empleador no le ofrece trabajo y usted no vuelve a trabajar para su empleador.
- **Beneficios por Muerte.** Pagos que reciben su cónyuge, sus hijos u otros familiares a su cargo si usted pierde la vida a causa de una lesión o enfermedad laboral.

No es necesario que usted sea un residente legal de los Estados Unidos para poder recibir la mayoría de los beneficios de compensación del trabajador.

