



Manual de seguridad y salud en charcuterías



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DEL ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

1. Riesgos de carácter general	3
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas	3
Empleo de utensilios de corte.....	5
Manipulación de productos químicos	8
Riesgos eléctricos	11
Equipos de trabajo	12
Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas	14
Exposición a agentes biológicos	15
2. Atención al público	17
3. Equipos de protección individual	21
4. Ejercicios de estiramiento y relajación	23
5. Señalización	27
Ante un accidente. ¿Qué debemos hacer?	29

Riesgos de carácter general

Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

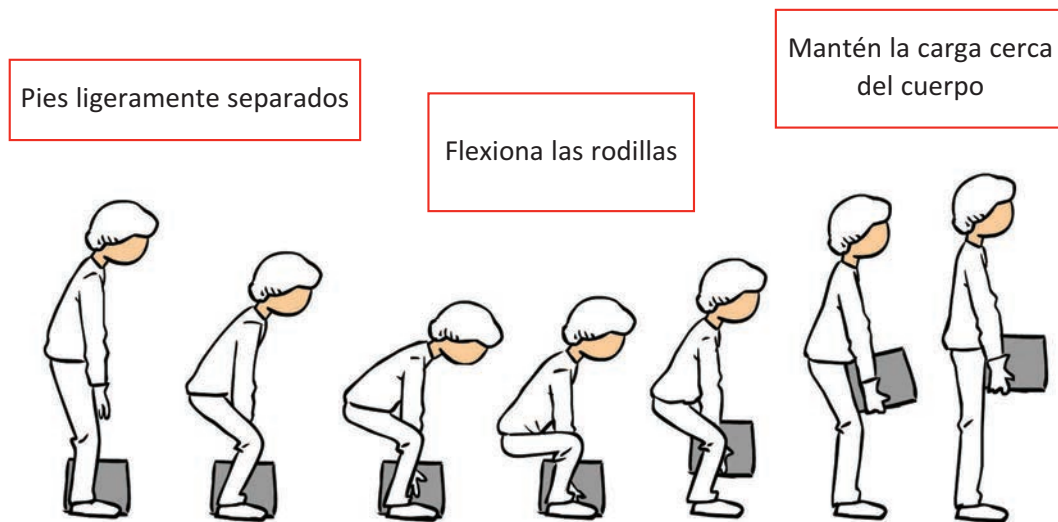
- ⚠ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, por el manejo de cargas de peso excesivo o de difícil agarre, durante la manipulación de embutidos de gran tamaño (paquetes de jamón cocido, por ejemplo), jamones o quesos de diversas dimensiones o con agarre irregular.
- ⚠ Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas o mantenidas en el tiempo, o bien debidas a la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, al filetear o deshuesar los productos comercializados.
- ⚠ Son posturas adoptadas durante la realización del trabajo que suponen que una o varias regiones anatómicas abandonan una posición de confort y pasan a una posición forzada, pudiendo generar lesiones por sobrecarga, las siguientes:
 - ✓ Permanecer muchas horas de pie (bipedestación prolongada), que se puede traducir en lumbalgias y varices.
 - ✓ Trabajar con los brazos por encima de los hombros para acceder a los jamones colgados, por ejemplo.
 - ✓ Adoptar posturas inadecuadas con las muñecas y los hombros durante las operaciones de corte y preparado de producto fresco.

Medidas preventivas

- ⚠ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas a continuación, durante las tareas que supongan manipular alimentos pesados o voluminosos, tanto para su preparación, como para su exposición. Recuerda además, que el carecer de un agarre idóneo, dificulta su manejo:
 - ✓ Realiza el esfuerzo utilizando los músculos de las piernas y brazos, y no con la espalda.
 - ✓ Asegura un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados.



- ✓ Cerciórate que las superficies no tienen aristas cortantes, astillas, suciedad o humedad y procura conseguir un agarre firme y estable.
- ✓ En caso de tener que agacharte para recoger una mercancía, flexiona la cadera y las rodillas.
- ✓ Evita siempre girar el tronco. Mueve los pies en vez de girar la cintura cuando vayas a coger o depositar una pieza, la mercancía a exponer o una caja.



- ↻ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte de los productos, alineando cuchillo y brazo, y con los codos pegados al cuerpo y lo más bajos posible.
- ↻ Ten en cuenta que las tareas que llevas a cabo durante la realización de los cortes de los productos, exigen un uso intensivo de muñeca, codo y hombro, por lo que mantener posturas neutras en las articulaciones va a reducir el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo.
- ↻ Mantén las hojas de los útiles perfectamente afiladas y procura que los guantes se encuentren limpios para mejorar el agarre, con el fin de reducir la fuerza necesaria al realizar el corte. Asimismo, utiliza aquel útil específico para el tipo de corte que vayas a realizar.
- ↻ Siempre que sea posible, coloca el género en una zona de alcance óptimo. En caso de tener que colocar la mercancía en un plano de trabajo por encima de los hombros, emplea escaleras o taburetes rodantes.
- ↻ Alterna tareas de forma que se utilicen diferentes grupos musculares, reduciendo el tiempo del trabajo repetitivo.
- ↻ Plantéate el uso de reposapiés mientras despachas, ya que al apoyar cada pie alternativamente sobre el mismo, disminuye la sobrecarga que se acumula en las piernas. Asimismo, es recomendable también disponer de una silla para poder realizar pausas cada vez que lo precises.

- ❏ Procura usar calzado de trabajo cómodo, así como disponer de suelos ergonómicos, con objeto de reducir la sensación de fatiga.
- ❏ En aquellos puestos con exposición a posturas forzadas mantenidas o que impliquen movimientos repetitivos, conviene realizar ejercicios de estiramiento en sentido contrario al movimiento mantenido para relajar los grupos musculares (ver apartado de “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 23).

Empleo de utensilios de corte

Riesgos

- ❏ Cortes durante el uso, la limpieza y el almacenaje de los utensilios de corte, así como debidos al mal estado de los mismos o a su uso en tareas para los que no han sido diseñados.
- ❏ Proyección de fragmentos (astillas, esquirlas de hueso...) durante el deshuesado.
- ❏ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores (codos, muñecas y hombros), por la realización de movimientos repetitivos y posturas forzadas en el corte, su uso de manera continuada o al trabajar con cuchillos o tijeras inadecuadas o mal afiladas.

Medidas preventivas

- ❏ Los útiles de corte como los cuchillos o las tijeras, tienen diseños adecuados para la realización de operaciones concretas (lonchear, trocear, deshuesar...). Úsalos únicamente para su fin específico y asegúrate que el afilado se ha hecho específico para esa tarea.
- ❏ Dispón del espacio de trabajo suficiente para poder llevar a cabo la tarea de corte, procurando mantener la mano y el brazo alineados.



Sí



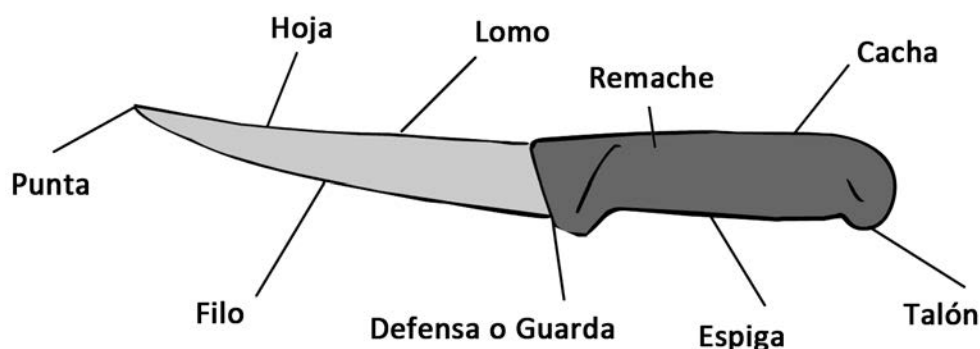
- ❖ Úsalos de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo.
- ❖ Conserva los mangos y empuñaduras de las herramientas limpias para que no se resbalen.
- ❖ En caso de que alguien solicite tu atención, detén la tarea y deposita el utensilio en las zonas establecidas antes de atenderle.
- ❖ Cuando observes alguna deficiencia en los útiles (empuñaduras, mangos antideslizantes sin fisuras...), sustitúyelos o llévalos a reparar. Asegúrate siempre que estén perfectamente afilados y respeta la dimensión mínima de las hojas de los mismos; una vez llegado a esta, sustitúyelos.
- ❖ Después de su uso, límpialos y guárdalos en las fundas, soportes o cajones destinados al efecto. En ningún caso los dejes debajo o entre las piezas de los productos de charcutería, papeles, trapos o encima de mostradores o tajos.
- ❖ No los limpies con el delantal u otra prenda, sino con un elemento absorbente (papel de cocina o trapo) manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que los limpia y protegida esta con un guante de malla.
- ❖ Recuerda que un buen afilado supone reducir la fuerza necesaria para realizar el corte.
- ❖ Realiza ejercicios de estiramiento con el fin de relajar las tensiones tendinosas y mejorar el tono muscular (ver apartado de “Ejercicios de estiramiento y relajación”, página 23).



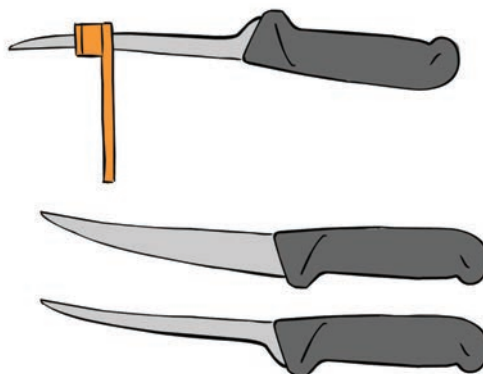
■ **Recuerda usar el guante de malla.** ■

Manejo de cuchillos

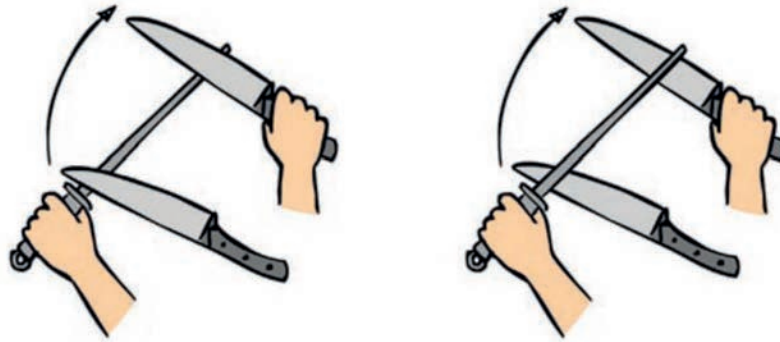
- Utiliza el tipo de agarre (espada, puñal...) más adecuado dependiendo de la tarea a realizar. Un agarre seguro garantiza una distribución uniforme de la presión a lo largo de la palma cuando se aplica fuerza reduciendo el riesgo por sobreesfuerzos.



- Empléalos siempre sujetándolos firmemente por la empuñadura.
- No sobrepases nunca la capacidad de corte de la hoja. Usa medidores con el fin de determinar cuándo deja de ser utilizable y retíralo.



- Siempre que te desplaces con un cuchillo por tu puesto de trabajo, llévalo guardado en la cuchillera y si necesitas las dos manos para coger o dejar una pieza o bandeja, déjalos en un lugar adecuado.
- En caso de dar un cuchillo a otra persona, deposítalo sobre una superficie con el filo hacia adentro para que ella lo recoja.
- Si se te cae, no intentes cogerlo en el aire. Déjalo caer y recógelo del suelo.
- No uses el filo para limpiar la superficie de trabajo; utiliza para ello el lomo del mismo.
- Cuando utilices la chaira evita que el filo vaya hacia tu cuerpo.



Manipulación de productos químicos

Riesgos

- ❖ Exposición a productos químicos como las lejías y los detergentes durante las labores de limpieza y desinfección de las diferentes estancias de la charcutería o de los útiles de trabajo, susceptibles de causar daños a la salud por inhalación o ingestión.
- ❖ Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados.

Medidas preventivas

- ❖ Antes de utilizar cualquier producto químico, recuerda que debes conocer sus riesgos y las medidas preventivas específicas establecidas para cada uno de ellos en su etiquetado y su ficha de seguridad.
- ❖ Utiliza siempre envases originales o debidamente etiquetados sin posibilidad de confusión.
- ❖ Bajo ninguna circunstancia uses los de productos alimenticios.
- ❖ Nunca abras los botes o garrafas con la boca ni forzándolos, y recuerda no dejar los envases abiertos, ya que su contenido pasaría al ambiente.
- ❖ Emplea la cantidad de producto indispensable. En caso de ser necesario realizar trasvases del producto, efectúalos lentamente y en lugares ventilados.



- ↳ Tanto en los trasvases como durante las labores de limpieza, vierte los productos químicos a una mínima distancia desde el envase al punto de vertido para evitar que se produzcan salpicaduras.
- ↳ Recoge los derrames accidentales de forma inmediata con materiales absorbentes siguiendo las indicaciones del producto.
- ↳ No comas ni bebas mientras los manipulas o después de haberlo hecho sin haberte lavado las manos.
- ↳ Emplea los equipos de protección individual establecidos en la Evaluación de Riesgos elaborada por tu Servicio de prevención.

La etiqueta

- ↳ Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización.
- ↳ Debe ser visible, estar redactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:
 - ✓ Datos sobre la empresa proveedora.
 - ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
 - ✓ Identificación del producto.
 - ✓ Pictogramas de peligro.
 - ✓ Palabras de advertencia (“*atención*” o “*peligro*”).
 - ✓ Indicaciones de peligro (Frases H).
 - ✓ Consejos de prudencia (Frases P).
- ↳ Las frases H, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- ↳ Las frases P, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.












La ficha de datos de seguridad

- La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.
- La empresa proveedora la deberá haber facilitado gratuitamente en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Pictogramas de peligros asociados

- En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.

Riesgos eléctricos

Riesgos

- ❏ Contactos eléctricos durante el uso y limpieza de los equipos presentes en la charcutería.
- ❏ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ❏ Incendio de las instalaciones como consecuencia de cortocircuitos o sobrecargas eléctricas.



Medidas preventivas

- ❏ No repares ni realices el mantenimiento electromecánico de los equipos e instalaciones eléctricas si no dispones de la capacitación y la autorización requeridas.
- ❏ Observa periódicamente que las conexiones y los cables de conexión de los equipos eléctricos se encuentran en buen estado. En caso de avería, mal funcionamiento o defecto, desconecta el equipo y avisa para su reparación.
- ❏ Desenchufa los equipos eléctricos tirando de la clavija; no del cable. Recuerda hacerlo siempre antes de proceder a su limpieza y nunca con las manos o los pies mojados, ni en presencia de agua o humedad. Asimismo, tampoco limpies con trapos húmedos, líquidos o spray un equipo o máquina que no haya sido desconectada.
- ❏ No sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ❏ Cuando tengas que disponer cableado sobre el suelo, recuerda que ha de estar protegida y señalizada tal disposición. En todo caso, evita que discurra por lugares con humedad, con riesgo de contacto con los productos químicos utilizados para limpieza y sobre aristas cortantes o zonas por las que se produzcan desplazamientos.
- ❏ En caso de incendio, nunca utilices agua donde puedan existir elementos con tensión eléctrica.



Equipos de trabajo

Riesgos

- ❖ Atrapamientos y cortes durante el uso y la limpieza de máquinas como la cortafiambres, la picadora o las batidoras de mano, así como con los órganos móviles por hacer uso de las mismas sin los resguardos de seguridad.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente en las extremidades superiores, por la realización de movimientos repetitivos, aplicar fuerza durante las operaciones y adoptar posturas inadecuadas al cortar los productos o colocarlos para su exposición.



Medidas preventivas

- ❖ Sigue siempre las instrucciones de uso proporcionadas para cada equipo de trabajo (picadoras, sierras, amasadoras, mezcladoras de carne, etc.) y utilízalos solo si has recibido el adiestramiento y las pautas necesarias, además de contar con la autorización de la empresa.
- ❖ Nunca quites los resguardos de seguridad ni uses una máquina que los tenga inutilizados o no cuente con los medios de protección, como son los empujadores de las picadoras y cortadoras, por ejemplo.
- ❖ Cuando utilices la máquina picadora o la cortafiambres, emplea el empujador y utiliza los topes de seguridad para evitar un corte, en el caso de la segunda. La pieza de fiambre puede deslizarse y hacer que pierdas su control provocando un accidente. Asimismo, recuerda no sujetar o empujar las piezas directamente con la mano, ni siquiera los cortes de los finales de las piezas.
- ❖ Desconecta los equipos de la red eléctrica y bloquéalos si se produce un atasco o durante su limpieza.



■ **Comprueba siempre que las máquinas mantienen los medios de protección (guías, empujadores, resguardos...) y úsalos.** ■

- ↙ Verifica el buen estado de limpieza de las distintas piezas y componentes, así como su desinfección comprobando que no queden restos de utilizaciones anteriores, y antes de empezar de nuevo a trabajar, cerciérate de que todos los dispositivos de seguridad se encuentran en su sitio.
- ↙ Presta especial atención al afilado, lubricación y limpieza de las cortadoras para minimizar sobreesfuerzos.
- ↙ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible durante las labores de corte.
- ↙ Siempre que sea posible, manipula los productos entre la altura de los codos y los nudillos, y con la mercancía lo más pegada al cuerpo posible.
- ↙ Procura que la ropa de trabajo sea ajustada, prescinde de colgantes (collares, pulseras...) y lleva el pelo recogido.
- ↙ Aplica en todo momento las recomendaciones propuestas en el apartado de “*Manipulación manual de cargas y posturas forzadas*” (página 3), cuando tengas que manipular las piezas de charcutería, tanto para su preparación, como para su exposición.



Tareas con presencia en el interior de cámaras frigoríficas

Riesgos

- ❖ La exposición laboral a ambientes fríos al acceder a las cámaras frigoríficas para reponer alimentos, puede generar desde incomodidad o enfriamiento local hasta, en casos más graves, la hipotermia (enfriamiento general del cuerpo por la pérdida del calor corporal).
- ❖ El riesgo de sufrir lesiones por frío aumenta cuando se usa ropa inadecuada, esta se encuentra mojada produciendo una pérdida rápida de calor y en el caso de afecciones patológicas (deshidratación, diabetes o problemas de circulación...).

Medidas preventivas

- ❖ Usa ropa de trabajo adecuada para el desarrollo de las tareas habituales de tu puesto de trabajo y abrigo para los trabajos específicos en las salas de congelación. Recuerda que no hacer uso de la ropa de protección frente al frío o pasar más tiempo del establecido en el interior de la cámara frigorífica puede generar una hipotermia.
- ❖ Mantén tu piel seca. La ropa humedecida favorece la pérdida de energía calorífica.
- ❖ Protege tus extremidades. Así evitaras el enfriamiento localizado.
- ❖ Comprueba que no hay acumulación de placas de hielo en las zonas de entrada y salida de las salas de congelación o en las cámaras.
- ❖ Verifica periódicamente que los dispositivos de seguridad, tales como el sistema de apertura desde el interior, se encuentran en buen estado de conservación.
- ❖ Respeta los tiempos de descanso de recuperación en función de la temperatura de la cámara, según se refleja en la siguiente tabla:

R.D. 1561/95 de 21 de septiembre, sobre Jornadas especiales de trabajo

Temperatura de la cámara

Descansos de recuperación *

Entre 0° y -5° C

10 minutos cada 3 horas

Entre -6° y -18° C

15 minutos cada hora

A partir de -18° C

15 minutos cada 45 minutos

** Los descansos están referidos a tiempo de trabajo ininterrumpido en cámara. Para temperaturas de menos de -6° C la permanencia máxima en el interior de las mismas será de 6 horas. La diferencia entre la jornada normal y las seis horas de permanencia máxima en el interior de las cámaras podrá completarse con trabajos realizados en el exterior de las mismas.*

Exposición a agentes biológicos

Riesgos

- Exposición a riesgos biológicos durante el uso de las máquinas utilizadas para el desarrollo de las tareas propias de la charcutería, la manipulación de restos orgánicos, vísceras o sangre durante la preparación de producto fresco (hamburguesas, longalizas...), así como en los mostradores, locales, etc.



Medidas preventivas

- Limpia y desinfecta dentro de la periodicidad previamente establecida los locales, los mostradores, los tajos, los equipos de trabajo, las herramientas de corte, así como los equipos de protección individual (EPIs) y la ropa de trabajo.
- No comas ni bebas en el interior del establecimiento y lávate las manos siempre antes de abandonar el puesto de trabajo, así como al finalizar la jornada de trabajo.
- Tapa con apósito impermeable y resistente al agua cualquier herida que tengas, de tal forma que esté aislada.
- Guarda la ropa de trabajo en lugares que no contengan otras prendas.
- Verifica el buen funcionamiento de los sistemas de control y prevención de parásitos.
- Emplea los equipos de protección individual frente a riesgos biológicos, de acuerdo con la tarea que estés realizando y según establezca la evaluación de riesgos.

Atención al público

- ✦ Este apartado aborda, además de la relación con el cliente durante la venta del producto, todo lo referente a la organización, gestión y administración de una charcutería.
- ✦ En ella se realiza la recepción del producto, la elaboración de diferentes artículos, organizando el puesto de trabajo, seleccionando, clasificando y dosificando carnes y grasas, aplicando los diferentes tratamientos para conseguir productos cárnicos crudos, frescos, tratados mediante el oreado y secado (chorizos, morcillas, salchichón, jamones cocidos y curados, platos precocinados, patés...), así como la preparación para su posterior comercialización.
- ✦ A continuación, se indican las tareas propias de la gestión y organización más destacadas de una charcutería, una vez recibido el género:
 - ✓ Comprobar que los medios de transporte de las materias primas y auxiliares, reúnen las condiciones técnicas e higiénicas requeridas por los productos transportados.
 - ✓ Constatar que las materias primas y auxiliares recepcionadas, son las correspondientes al pedido realizado con anterioridad y que cumplen las especificaciones de compra previamente establecidas.
 - ✓ Verificar que el empaquetado, envoltura y etiquetado se ajustan a las normas establecidas.
 - ✓ Mantener un registro de entradas, donde se haga constar la procedencia, temperatura de recepción y la aceptación final o rechazo de la mercancía.
 - ✓ Preparar y disponer los diferentes productos en el mostrador con objeto de venderlos adecuadamente tratados y en las mejores condiciones de higiene y presentación.
 - ✓ Organizar el control del «stock» de almacén en los periodos previamente calculados.
 - ✓ Comprobar la caducidad y el estado de los productos almacenados.
 - ✓ Preparar e incorporar sustancias (salazones, soluciones conservantes) para estabilizar los productos.
 - ✓ Manejar los procesos de curado, procesos de fermentación y deshidratación.



↻ Aplicar los tratamientos de calor para pasteurizar o esterilizar los productos.

↻ Gestionar la producción de producto fresco: salchichas, hamburguesas, longanizas, etc., organizando la selección y clasificación de piezas e ingredientes necesarios de acuerdo con la formulación del producto.

↻ Clasificar los distintos tipos de residuos generados de acuerdo a su origen, estado y necesidad de depuración.



↻ En relación con las tareas de atención al público y la gestión comercial de la charcutería, los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos como el analizado, que requieren atención al público, entendidos como aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de padecerlo, son las siguientes:

- ✓ Incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, en especial respecto al nivel de satisfacción aportado o el cumplimiento de los objetivos fijados.
- ✓ Sobrecarga de trabajo.
- ✓ Realización simultánea de diversas tareas como la manipulación del producto a comercializar, la atención al cliente y la gestión propia del negocio.
- ✓ Turnos de trabajo sin pausas.
- ✓ Falta de espacio en el puesto de trabajo.
- ✓ Tiempos de espera excesivos en determinadas ocasiones, con el consiguiente incremento de la presión que ello supone.

Medidas preventivas

↻ Conoce los protocolos y procedimientos de trabajo habituales.

↻ Mantén el entorno de trabajo lo más despejado y ordenado posible con objeto de lograr la mayor sensación de espacio.

- ↪ Procura mantener un proceso de comunicación fluido, coherente y agradable. Para ello, es recomendable:
 - ✓ Saludar con afecto y mantener una actitud amistosa.
 - ✓ Intentar ponerse en el lugar de la otra persona para identificar y comprender sus necesidades.
- ↪ Alterna tareas y efectúa de manera periódica cambios de postura con objeto de reducir la fatiga física y mental.
- ↪ Trata de minimizar las esperas, gestionando de forma eficiente las colas o turnos de atención.

Equipos de protección individual

- ✦ La utilización del Equipo de Protección Individual es una medida eficaz para la propia seguridad, debiendo usarse con el mayor cuidado posible.
- ✦ Toda persona debe mantener en perfecto estado de conservación el equipo de protección personal, procediendo a su cambio cuando se encuentre deteriorado.
- ✦ Sigue siempre las indicaciones del manual del equipo durante su uso y mantenimiento.

Calzado de seguridad

- ✦ Emplea calzado de seguridad de suela antideslizante con resistencia al corte.

Guantes de seguridad

- ✦ En la mano con la que NO usas el cuchillo, utiliza guante de cota de malla y manguito anticorte.
- ✦ Si necesitas un mejor ajuste a tu mano, puedes colocarte un adaptador.



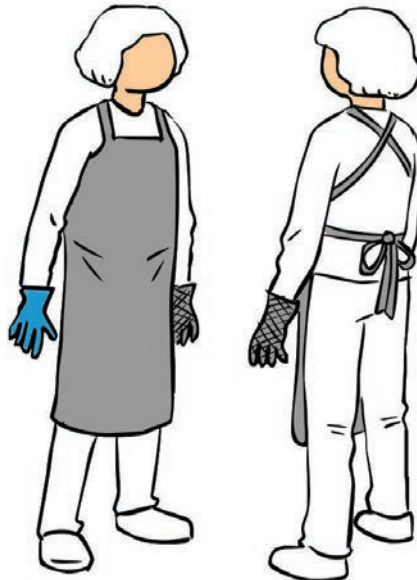
- ✦ En la mano con la que usas el cuchillo es recomendable llevar un guante anticorte.
- ✦ Utiliza siempre los guantes de tu talla.



- ❖ No es recomendable el uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos cuando manejes equipos donde exista riesgo de atrapamiento. Sigue las recomendaciones del fabricante y lo señalado al respecto en la Evaluación de Riesgos.

Mandil anticorte

- ❖ Utiliza manguito y mandil (nivel 2) contra los cortes y pinchazos producidos por cuchillos en las labores como el deshuesado, que requieren que la punta o el filo del cuchillo pueda estar dirigida hacia el cuerpo.
- ❖ Ajústalo bien a la altura de los hombros y la cintura para reducir el peso del mandil sobre las cervicales.



Ejercicios de estiramiento y relajación

- ↪ La adopción de posturas forzadas y el manejo de cargas en diversas tareas asociadas al trabajo propio de una charcutería, representan un factor de riesgo crítico en la aparición de lesiones de tipo muscular y articular.
- ↪ La mayoría de estas son localizadas en las extremidades superiores (muñeca, codo y hombro) por la realización de movimientos repetitivos, por ejemplo, durante la realización de diferentes cortes o en la preparación de jamones, y en la columna vertebral (cervical, dorsal y lumbar) debido a la adopción de posturas forzadas y al manejo de cargas como en el preparado de pedidos o su colocación en el expositor, entre otras.

■ *“La mejor manera de prevenir un accidente es trabajando en el fortalecimiento, estiramiento y relajación de nuestro cuerpo”* ■

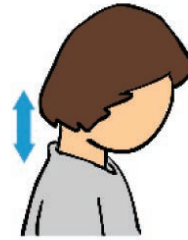
- ↪ Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.
- ↪ Recuerda además, que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- ↪ Asimismo, es importante respetar el límite del no dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.
- ↪ Al inicio de la actividad a realizar, el estiramiento debe ser muy suave para evitar una relajación excesiva de la musculatura y al finalizar la jornada laboral se debe intensificar.
- ↪ Para su realización, basta con adoptar las siguientes recomendaciones:
 - ✓ Establecer una posición de inicio.
 - ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligeramente moderada.
 - ✓ Mantenerlo entre 15 y 30 segundos, excepto en aquellos ejercicios en los que especifique un tiempo diferente, y al terminar, volver de forma paulatina a la posición original.
 - ✓ Reposar de 5 a 10 segundos entre ejercicio y ejercicio.



- ↻ A continuación, se muestran una serie de ejercicios recomendados para mitigar la sobrecarga muscular que puede producirse en el desarrollo de las tareas realizadas durante la jornada laboral.

Estiramiento de las cervicales

- ↻ Procura hacer estos ejercicios lentamente, ya que la tensión muscular puede provocar mareos.
- ↻ Extiende hacia arriba con la cabeza, metiendo un poco el mentón hacia dentro y mantén el estiramiento.
- ↻ Debes notar tensión en la parte posterior del cuello.



- ↻ Pon tus dos manos, una encima de la otra en el pecho, justo donde termina el cuello, sin presionar la clavícula.

- ↻ A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo.

- ↻ Cuando tengas el punto de tensión, gira la cabeza hacia el lado contrario al que tienes situadas las manos e inclina la cabeza hacia atrás como si quisieras alejar la oreja de las manos.



- ↻ Repite el ejercicio en ambos lados.

- ↻ Sitúa la mano en el lateral de la cabeza, por encima de la oreja con la palma abierta. Mantén el otro brazo recto con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.

- ↻ Inclina suavemente la cabeza, acercando tu oreja al hombro y mantén dicha postura unos segundos.

- ↻ Repite el ejercicio en ambos lados.



- ↳ Sitúa la mano con la palma abierta por detrás de la cabeza y los dedos orientados hacia abajo.
- ↳ Mantén el otro brazo recto, con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.
- ↳ Inclina suavemente la cabeza, acercando la punta de la nariz la axila.
- ↳ Repite el ejercicio en ambos lados.



Ejercicios de espalda

Relajación global de la musculatura posterior

Flexiona progresivamente el tronco hacia adelante. Inclínate siempre desde las caderas, no desde la zona lumbar.



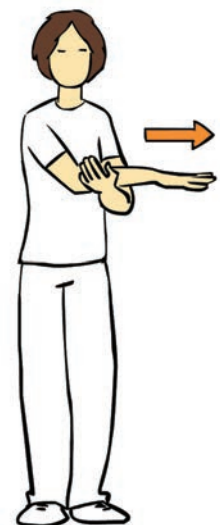
Estiramiento de columna



De pie, con las manos entrecruzadas por encima de la cabeza, realiza un empuje hacia arriba siguiendo la línea de la columna.

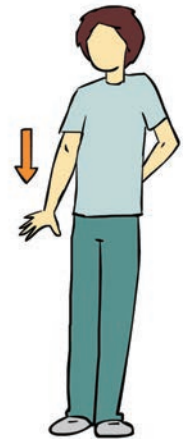
Extremidad superior

Las tareas que conlleva el trabajo en una charcutería, requieren el uso habitual de la musculatura de brazos y hombros.



Estiramiento deltoides

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargándolo suavemente hacia la horizontal.



Estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro permitiendo el estiramiento del antebrazo de este.

Estiramiento de la muñeca y los antebrazos

La extensión es un movimiento que aproxima el dorso de la mano a la cara posterior del antebrazo, mientras que la flexión acerca la palma de la mano a la cara anterior del mismo.

Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia atrás, notando tensión pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.



Mantén el brazo recto. Agarra tus dedos con la otra mano y tira de los mismos hacia abajo, notando tensión pero sin sentir dolor. Mantén esta postura 10 segundos.

La importancia de realizar estiramientos radica en que permiten mantener la musculatura flexible y con capacidad de adaptación ante la posible sobrecarga.

Además de estas recomendaciones sobre el estiramiento, es importante fortalecer la musculatura mencionada, con la realización de algún tipo de deporte.

Ten en cuenta que un músculo fortalecido se fatiga menos y protege la articulación.

Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación que puedes encontrar en tu lugar de trabajo.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.



Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad.



Paso obligatorio de peatones.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.



Atención, riesgo de atrapamiento.



Atención, caídas a distinto nivel.



Atención, paso de carretillas.



SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de equipo portátil.



Situación de BIE.



Situación de pulsador de alarma.



Escalera de mano.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de Salvamento.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de seguridad.



Lavado de ojos.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.

ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

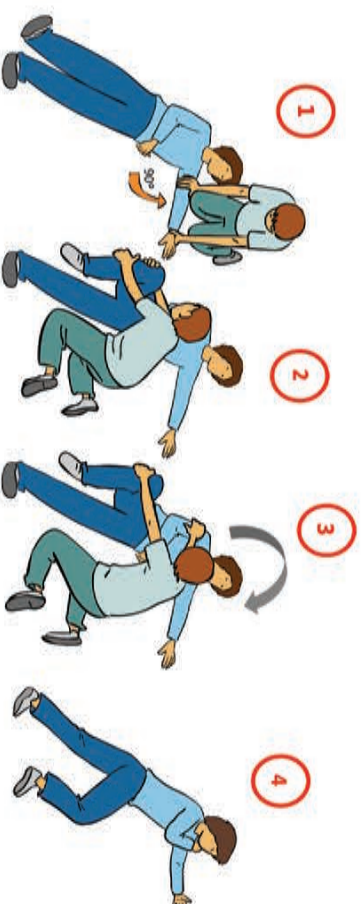
EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61

PRINCIPIOS GENERALES



**RECUERDA QUE A LA VÍCTIMA
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.
NO TRASLADARLA CON URGENCIA.**

POSICIÓN DE SEGURIDAD



LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acústale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, aflojale la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



NO

HERIDAS

- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



QUEMADURAS

- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**
91 562 04 20

Edita:

FREMAP, Mutua colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-16427-2021

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>