

# Ficha de Apoyo Preventivo

## Campaña Seguridad a la carta

### Caídas en cocinerías



#### 1 | Introducción

Las caídas a mismo y distinto nivel representan el accidente reportado con mayor frecuencia en trabajos en cocinerías, ocasionados principalmente por condiciones propias de las labores que se realizan y también de las instalaciones. Aunque generalmente las caídas no generan lesiones graves en las personas afectadas, existen factores como la altura de la caída, la edad y enfermedades que pueda padecer un trabajador accidentado, que inciden directamente en la gravedad de las lesiones. Para evitar sufrir un accidente de este tipo, es necesario tomar las precauciones necesarias.

#### 2 | Causas

- Pisos resbaladizos por presencia de agua, aceite o grasa.
- Superficies irregulares o en mal estado.
- Espacios obstaculizados con objetos y desorden.
- Utilización de calzado inadecuado como, por ejemplo: sandalias, zapato con suela, entre otros.
- Iluminación deficiente en las zonas de trabajo.
- Dificultad para acceder a los implementos y utensilios, como, por ejemplo: estantes en altura, estantes con mucha profundidad o a nivel de piso.
- Falta de concentración.

#### 3 | Medidas preventivas

- En caso de derrame de líquidos o salpicadura de aceite, limpie el piso de manera inmediata.
- Reparar superficies en mal estado, en caso de no ser posible, prohíba el tránsito o bien, instale señalética de advertencia.
- Mantener los espacios de trabajo ordenados, libres de obstáculos y suciedad.
- Utilice calzado, con planta de material antideslizante (bota Alborán, zapato adriático).
- Procure contar con una buena iluminación en la zona de trabajo, si es necesario, instale luces de apoyo que ayuden a mejorar la visibilidad.
- Organice los implementos de cocina que más utilice (vajilla, utensilios, condimentos, etc.) a su alcance, idealmente a la altura de la cintura. De esta forma se evita realizar movimientos forzados que puedan hacer perder el equilibrio y provocar una caída.
- Manténgase atento y concentrado a las condiciones del entorno y superficies por donde circula.

