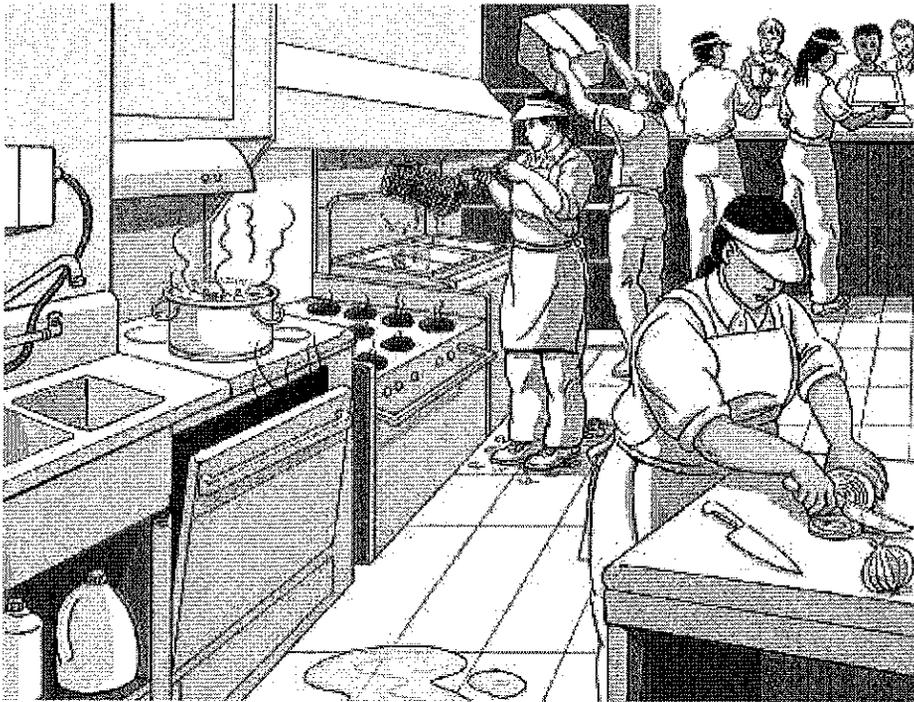


Mantenerse Seguro en el Restaurante no es Accidente

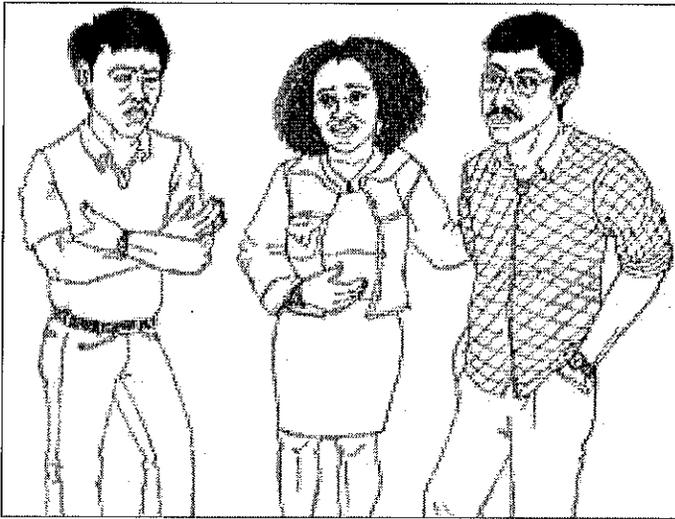


ESTE DIBUJO NO DEMUESTRA LA MANERA CORRECTA PARA NO
LASTIMARSE EN EL TRABAJO

Este material fue producido bajo la subvención Susan Harwood número SH-19478-SH9 del Departamento de Trabajo de E.U., Administración de Seguridad y Salud. El contenido de esta manual no refleja necesariamente las opiniones o las políticas del Departamento de Trabajo de los E.U, ni la mención de nombres comerciales, productos comerciales, u organizaciones implica la aprobación por el Gobierno de los E.U

CAPITULO 1

TRABAJO EN UN RESTAURANTE PUEDE SER PELIGROSO



Lin ha trabajado en un restaurante en Nueva York por tres años. Le gusta su trabajo, pero hay bastantes problemás, y quisiera que las cosas fueran mejor.

La semana pasada, casi se rompió la espalda levantando una bandeja pesada llena de platos. Su jefe le dijo, "¡Ten cuidado!" como si fuera su culpa que la bandeja pesaba tanto. El quisiera trabajar bajo condiciones mejores pero el es una sola persona, y tiene miedo que vayan haber problemás si el

Anoche Lin se reunió con dos amigos, Paco y Cynthia, quienes también trabajan en un restaurante. Lin habló de los problemás en el trabajo. "Me pagan \$7.00 la hora, no importa cuántas horas trabaje en una semana. Las condiciones están malas para todos. Un trabajador que estaba limpiando después que cerró el restaurante y se enfermó debido a los químicos que usaba y no había nadie para ayudarlo. Faltó al trabajo por varias semanas para recuperarse, y no recibió pago por los días que no trabajó. Todos sabemos que hay problemás, pero todos tenemos miedo de hablar de los mismos."

"Pues", dijo Paco, "hace unos años era igual donde trabajamos, pero las cosas han mejorado. Fuimos a un organización de trabajadores de restaurants que se llama el Restaurant Opportunities Center (ROC), y ahora nos pagan tiempo extra, y el empleador arregló unos problemás de seguridad y salud que habían en el restaurante."

"¿Como pasó eso?" pregunto Lin. "Pues", dijo Paco, "primero debes tratar de juntar toda la información que puedas sobre los problemás que tienen los demás trabajadores en el restaurante. A lo mejor, los demás también tienen los mismos problemás y van a tener que trabajar juntos si las cosas van a cambiar."

Pregunta para analizar:

¿Como se puede juntar información sobre los problemás de seguridad y salud en el restaurante donde trabaja?

RESUMEN DEL CAPITULO 1

El Trabajo Puede Ser Peligroso y No Saludable

Trabajando en un restaurante puede ser peligroso y no saludable.

Un **PELIGRO EN EL LUGAR DE TRABAJO** es cualquier cosa en el trabajo que le pueda lastimar o enfermar. La ergonomía es una ciencia dedicada a que el lugar de trabajo sea complemente al trabajador en vez de que el trabajador se cuple al lugar de trabajo, que no ha sido designado

Hay muchos peligros que se encuentra en los restaurantes.

Peligros Ergonómicos:

- Levantar objetos o cajas pesadas que una persona sola no debe levantar sin la ayuda de aparatos o ayudantes. Trabajar en posiciones difíciles o no naturales puede causar torceduras, dolor muscular y heridas de nervios en el cuello, espalda inferior y superior, hombros, codos, brazos, muñecas y dedos.
- Estar parado por largos periodos de tiempo en una sola posición en un piso duro puede causar cansancio muscular y dolor en la espalda, piernas y pies.
- Cortar con un cuchillo no afilado puede forzarle a usar más fuerza en los dedos, muñecas, codos, hombros y espalda superior. Muchas mociones repetidas pueden causar fatiga y dolor.

Otros Peligros:

- **RESBALOS/TROPIEZOS y CAIDAS:** Pisos mojados y resbalosos, derrames y superficies sucias pueden causar resbalos, tropiezos y caídas.
- **QUEMADAS:** Superficies calientes, freidoras y grasa caliente pueden causar quemadas.
- **CORTES:** Maquinaria de hornear y cortar que no tiene guardería de seguridad pueden causar cortes. A veces la guardia de seguridad no funciona. Platos quebrados pueden causar cortes.
- **QUIMICOS:** Exposición a químicos de limpieza, desinfectantes y de mantenimiento pueden causar problemas respiratorios e irritación de los ojos y piel.
- **ATAQUES:** Una falta de seguridad puede resultar en incidentes de violencia en el lugar de trabajo. Los trabajadores que manejan dinero en efectivo están más al riesgo.

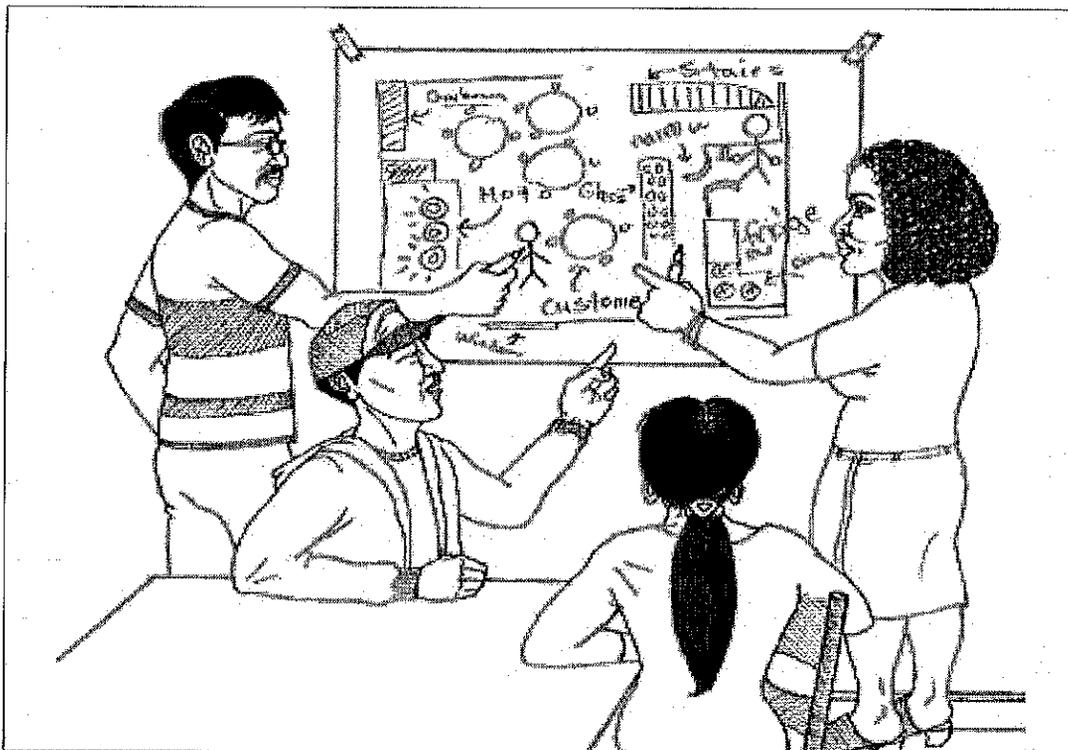
Si quiere que su lugar de trabajo sea más seguro, empiece por hablar con sus compañeros de trabajo. Junte información sobre condiciones peligrosas que existan en su lugar de trabajo. Hay varias maneras de enterarse de que se preocupan sus compañeros de trabajo. Charlar con ellos. Dibujen un mapa de peligros en el lugar de trabajo. Pídele a los trabajadores que llenen una encuesta. Cuando hayan identificado el problema, pueden buscar maneras de eliminar o reducir el peligro.

CAPITULO 2

Charlemos: HAGAMOS A NUESTROS LUGARES DE TRABAJO MÁS SEGUROS

“¿Entonces, que hicieron para hacer su restaurante más seguro?” preguntó Lin.

“Pues”, dijo Paco “primero me reuní con mis compañeros de trabajo después de trabajar una noche- es difícil hablar de todo eso mientras estamos trabajando. Alrededor de la mitad de los trabajadores asistieron y hablábamos sobre todas los problemás. Dibujamos un mapa y marcamos todos los lugares donde había peligros. Un peligro es cualquier cosa que puede causar herida o enfermedad. Fue increíble cuantos peligros habian. Despues usámos una encuesta de salud y seguridad y yo ayudé a mis compañeros a llenarla.”



“Llevámos todas las encuestas y el mapa a ROC” dijo Cynthia, “y nos invitaron a un taller de salud y seguridad para aprender como nuestros restaurantes pueden ser más seguros. Hablaron de cómo evitar torceduras del hombro y dolor de la espalda, y sobre como evitar cortaduras y quemadas, y que debe hacer el empleador para prevenir los resbalos en los pisos de la cocina. También hablábamos bastante de los químicos y como podemos prevenir que estos nos enfermen. Hay bastantes cosas que el empleador debe hacer para protegernos de heridas y yo compartí esta información con los demás trabajadores.”

“¿Entonces cuales son las cosas que podemos hacer para que nuestro restaurante sea más seguro?” preguntó Lin.

Preguntas para analizar:

En su grupo pequeño, hablen de algunas cosas que se puedan hacer para:

- 1) Prevenir las torceduras y heridas de la espalda*
- 2) Prevenir las torceduras y heridas de las piernas y los pies*
- 3) Prevenir los esfuerzos y torceduras y heridas de hombros, la nuca, los brazos y las manos*
- 4) Prevenir heridas de los nervios en los brazos y muñecas*
- 5) Prevenir cortes con cuchillos o cortarse los dedos en las maquinas*
- 6) Prevenir quemaduras*
- 7) Prevenir resbalones y caídas*

CAPITULO 3:

SU CUERPO Y TRABAJO FISICO

Hay limites en el ser humano.

Hay dos tipos de trabajos de levantar:

Hay trabajos de levantar que la mayoría de trabajadores pueden hacer sin lastimarse.

Hay trabajos de levantar que personas no deben hacer porque llevan un riesgo grande de lastimarse - seriamente. Para muchas personas esta es una idea "nueva". Antes a los trabajadores les decian que cualquier cosa se podía levantar, si se levantaba de la manera correcta. Pero ahora en el 2010 los expertos nos dicen que eso no es cierto.

Cada parte de nuestro cuerpo tiene límite.

Los huesos en nuestras espaldas pueden tomar una cantidad limitada de peso antes de que se dañen.

Nuestros ligamentos son como bandas de goma que mantienen a nuestros huesos de la espalda y otras articulaciones en su lugar propio. Solamente se pueden retorcer hasta un punto o moverse a cierta velocidad.

Nuestros huesos en la espalda tienen discos entre cada hueso que absorben fuerza. Son parecidos a una donut con jalea. Con demasiado fuerza la jalea se escapa.

Nuestros tendones conectan los huesos a los músculos. Tienen que descansar después de mociones repetidas o se hinchan y causan que los nervios duelan.

Nuestros músculos, como nosotros, necesitan energía para seguir adelante. También necesitan descanso.

Estar parado por demasiado tiempo previene que la sangre circule para ayudarnos a curarnos más rapido. Es por eso que todo duele después de estar parado por mucho tiempo.

Sabe mucho sobre su trabajo. Sabe lo que es difícil hacer, y lo que es fácil hacer, y que le duele. Si hay un trabajo que lo hace diario y que le duele o causa esfuerzo- escucha a su cuerpo. Es información importante que puede ayudar en hacer su lugar de trabajo más seguro para TODOS.

SI hay un trabajo de levantar que es seguro hacer, lo siguientes son nueve recomendaciones para levantar más seguro:

1. Estirese y caliente sus hombros, brazos, muñecas, rodillas, piernas, pies y torso. Eso va ayudarle a levantar con la espalda recta y hombros flexibles. Asegurese de que sus codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos estén calientes también. Estar flexible después de estirarse va ayudarle a moverse con más facilidad.

2. Estirarse rápido es malo para uno. Trate de estirarse despacio por 10 minutos más o menos. Estírese moviendo sus brazos y luego sus piernas en un círculo grande suavemente y despacio un miembro a la vez.
3. Haga un plan antes. Responda las siguientes preguntas antes de levantar el cargo:
 - ¿A donde va este cargo?
 - ¿Debo usar un carro de mano o portadora para llevarlo a su destinación?
 - ¿Ocupara ayuda con este cargo?
 - ¿Hay obstáculos en el camino que necesito mover antes de empezar?
 - ¿Hay material de banda que necesito quitar antes de empezar?
 - ¿Esta resbaloso el piso?
 - ¿Donde será el mejor lugar argarrar el cargo?
4. Mantenga el cargo lo más cerca al cuerpo posible. Recuerda que su “zona de fuerza” esta lo más cerca a su cinturón posible. Si el cargo esta más pesado en un lado que el otro, mantenga el parte más pesado lo más cerca a su torso posible.
5. Para mantener su cuerpo estable mantenga sus piernas aparte y una pierna un poquito adelante para balancear mejor. Evitar doblar su espalda si no es necesario.
6. Evitar retorcer el torso. El cargo debe estar enfrente del cuerpo. Es muy difícil para su espalda cuando el cargo esta a la derecha o izquierda de su cuerpo.
7. Mantener sus movimientos suaves. No levante el peso rápido ni en mociones cortas y rapidas. Su espalda requiere movimientos lentos para poder usar todos los musculos en la mejor manera posible.
8. No levante cargos demásiados pesados. Su cuerpo tiene limites. Buen postura y técnica no se puede protegerse cuando el cargo es demásiado pesado. Buscar si hay una manera de quitar parte del peso o hacer lo que levanta más ligero antes de empezar.
9. Dejar de cargar la carga si no se ve bien. Tomar un momento para pensar en un plan mejor o busar un aparto para levantar o una segunda persona. Es mejor a mover a las cargas pequeños más frecuentemente y las cargas más pesadas menos frecuentemente. Si es demásiado pesado busca una manera de (1) Hacerlo menos pesado (2) Moverlo con maquinaria (3) Pedir ayuda en resolver el problema.

CAPITULO 4:

VAMOS A ARREGLARLO: PREVENIENDO HERIDAS DE LOS MUSCULOS, ARTICULACIONES Y NERVIOS A TRAVEZ DE MEJORES DISEÑOS DEL LUGAR DE TRABAJO Y PREVENENCION DE ACCIDENTES A LA VEZ.

La ergonomía es la ciencia de diseñar el lugar de trabajo para el trabajador, en vez de forzar al trabajador a adaptarse al lugar de trabajo.

Un lugar de trabajo mal diseñado crea peligros. Estos peligros físicos incluyen:

- Posturas o posiciones no naturales o difíciles para el cuerpo
- Haciendo mociones repetitivas continuamente durante un turno de trabajo
- Estar parado en un solo lugar por mucho tiempo
- Manejar (levantar, bajar, empujar, jalar, cargar, sostener, llenar, vaciar) pesa fuerte y difícil como cajas, cajones, bandejas, equipo o basura.

Estos peligros pueden causar heridas durante tiempo, como un hombro adolorido, o las heridas pueden ocurrir de repente. La mayoría de la gente le llaman heridas de repente "accidentes". Sabemos que la MAYORIA de accidentes se pueden prevenir. Heridas serias en los restaurantes pueden ser causadas por:

- Pisos resbalosos, falta de iluminación
- Estufas, asadores, aceite y grasa caliente
- Cuchillos y maquinas sin guardias

Estas heridas pasan más frecuentemente cuando uno está cargando o moviendo cosas pesadas, o trabajando bajo mucha presión o trabajando horas largas. Un peligro puede causar a otro peligro.

Arreglando el Problema: Hay tres maneras de trabajar más seguro:

UNO: Eliminar el peligro para asegurarse que los trabajadores no estén cerca de el peligro.

DOS: Cambiar la manera de hacer el trabajo para minimizar el contacto con los peligros.

TRES: Poner equipo de protección en los cuerpos de los trabajadores.

UNO es lo más importante. Cuando usamos maquinas o equipo para eliminar o reducir el peligro se llama "control de ingeniería". Por ejemplo:

- Aparatos de levantar
- Mesas de levantar
- Superficies de diferentes alturas para prevenir doblar y alcanzar

DOS es el siguiente en importancia. Ejemplos de "cambiar el trabajo" incluyen:

- Tomar más descansos para que su cuerpo pueda recuperarse.
- Ajustar el paso del trabajo y así pueda trabajar más despacio.
- Rotar trabajos entre los trabajadores para asegurarse que todos compartan el trabajo y tengan trabajos de menos fatiga durante el día.

- Mejorar el mantenimiento de las herramientas de la cocina para asegurarse que los cuchillos siempre estén afilados.

TRES: Cuando no haya ningún otro método disponible el equipo personal de protección debe ser el último recurso. A veces la mejor solución es una combinación de dos o todas las estrategias. La decisión va a estar basada en lo que requiera el trabajo, equipo disponible y recursos del restaurante.

La manera que los supervisores y dueños organizan el trabajo es muy importante. Pólizas y procedimientos pueden ayudar a hacer el trabajo más seguro y reducir peligros y otros asuntos de seguridad.

COMO LAS POLIZAS Y PROCEDIMIENTOS PUEDEN HACER EL TRABAJO MÁS SALUDABLE

- **Periodos de descanso, menos tiempo extra, días pagadas de enfermedad y días de vacaciones** pueden reducir la cantidad de tiempo que uno este alrededor de los peligros ergonómicos que pueden causar heridas y permiten más tiempo para que su cuerpo se cure.
- **Mejor niveles de personal** pueden reducir la cantidad de trabajo y presión por la prisa y dejar que trabaje de una manera más segura. Esto es importante especialmente en la prevencion de esfuerzos y torceduras.
- **Oportunidades para avanzar que son justas e iguales** permite que los trabajadores se muevan a trabajos mejores. Muchas veces trabajos que pagan mejor llevan menos peligros que causan heridas.
- **Entrenar a los trabajadores a entender la “ergonomía” y como arreglar trabajos problemáticos va a aumentar su conciencia sobre todos los peligros.**
- **Entrenar a los trabajadores sobre los mejores métodos y prácticas que promueven el trabajo seguro y saludable.**
- Cuando los trabajadores se unen para exigir sus derechos- tener voz- pueden hablar con la gerencia y negociar maneras de hacer el lugar de trabajo más seguro y sano.

¿PORQUE ES IMPORTANTE REPORTAR LAS PRIMERAS SEÑALES DE HERIDA?

- Los primeros síntomas de herida no son siempre el dolor. Trabajadores sienten fatiga, dolor, quema, debilidad, entumecimiento y hormigueo en las manos, los brazos, los hombros, la espalda o piernas durante o después del trabajo.
- El primer paso para cesar y revertir el daño a su cuerpo es buscar ayuda inmediatamente después de sentir los síntomas. Es importante reportar el problema lo más pronto posible a la gerencia y a su doctor.
- Lo más pronto que se reconozcan y se reporten estos problemas lo más rápido que podrá recuperar medicamente.
- Lo más pronto que reporte los síntomas lo más rápido que se puede buscar una manera de hacer el trabajo diferentemente o arreglarlo con un control de ingeniería.

SOLUCIONES VERDADERAS PARA EMPLEADORES Y TRABAJADORES

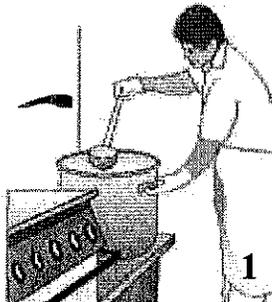
Para reducir peligros en el trabajo, expertos en salud y seguridad en el trabajo recomiendan dos tipos de soluciones- asegurarse que el restaurante tenga el equipo necesario para prevenir peligros (soluciones de "equipo"), y organizar el trabajo de una manera que reduce la posibilidad de que pase un peligro (soluciones de "prácticas del trabajo"). Abajo están listados ocho tipos de peligros y las soluciones recomendadas por ergonomistas:

PELIGRO #1: Posturas difíciles o no naturales

Posturas difíciles o no naturales pueden incluir doblar, alcanzar, arrodillar, agachar, levantar, cargar, y manejar por tiempo extendido una charola, cazuela, cubeta o caja de líquido, o barril. Para reducir estos peligros y esfuerzos en los músculos, tendones, ligas, nervios y huesos en el cuello, espalda, hombros, torso, piernas, y pies, hay muchas cosas que los dueños, gerencia, y trabajadores de un restaurante pueden hacer.

En la cocina, los dueños y gerencia de un restaurante deben:

- Comprar encimeras ajustables a la altura del trabajador. Dos niveles de estanciera adicionales puede ayudar también.
- Comprar refrigeradores y estancas para platos fáciles de alcanzar. Su gama de potencia está entre su cadera y pecho.
- Limitar que los refrigeradores tengan 18 pulgadas de profundidad.
- Instalar montaplatos para mover comida y productos entre pisos.



- Instalar fregaderos a la altura de cadera para los lavaplatos. Eso ayuda a prevenir esfuerzos en lavar platos.
- Instalar aparatos verter-asiste. **(Vea dibujos 1 y 2)**
- Diseñar caminos entre las estaciones del trabajo y los hornos, estufas, etc. que son de menos 4 pies anchos. Eso es muy importante entre el asador, horno, o estufa y la estación de trabajo.
- Comprar carros de mano y portadores para mover productos adentro y basura afuera.
- Instalar estanciera a la altura de su gama de potencia para los ayudantes de meseros a llevar la comida de los cocineros.
- Comprar escaleras con ruedas con barandas para recoger cosas de estanciera alta.
- Comprar alfombras anti fatiga para usar cuando se arrodillen.
- Asegura que todo lo necesitado en la cocina se pueda alcanzar el trabajador más bajo de estatura.

Dibujo 1: Demuestra como no se debe hacer el trabajo.

Dibujo 2: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo.

Posturas no naturales pueden incluir doblarse, estirarse, levantar cosas, cargar o bajar cosas. Para reducir este peligro use equipo de asistencia para disminuir este riesgo.



Dibujo 3: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 4: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Posturas no naturales pueden incluir doblarse, estirarse. Estas posturas pueden lastimar el cuello, hombros, espalda y sus caderas. En vez de agacharse o estirarse para alcanzar algo, trabaje en su zona de poder, entre sus caderas y su pecho. Trabaje en su zona de poder cuando este barriendo. Escobas bajas le causara a doblarse, agacharse y estirarse. Escobas con mangos más largos lo ayudaran a trabajar más seguramente.

En el frente del restaurante, los dueños y gerentes deben:

- Instalar estantes para abrigos a la altura del pecho.
- Instalar estaciones de computadora para órdenes que son ajustables y de pantalla táctil.
- Instalar luces con dimeras que manden la luz para arriba hacia el techo en las estaciones de computadora para órdenes.
- Instalar las cajas de menú a la altura del pecho.
- Instalar espacio de guardar vasos, platos y cucharilla a la altura entre cadera y pecho.
 - Comprar refrigeradores en el bar que son de la altura entre cadera y pecho.
 - Limitar que los refrigeradores tienen 18 pulgadas de profundidad.
 - Instalar fregaderos para el bar y almacenaje del hielo a la altura de cadera.
- Instalar las botellas de alcohol entre la altura de cadera a hombro.
- El diseño del bar también es importante. La distancia entre el camarero y el cliente debe de ser menor de 22”.

Los trabajadores del restaurante deben:

- Guardar cosas pesadas frecuentemente usadas en estanciera a la altura entre cadera y pecho.
- Guardar cosas no usadas frecuentemente en estanciera muy abajo o alto.
- En vez de trabajar doblado o de rodillas, trabaje a nivel entre su cadera y pecho. **(Vea dibujos 3, 4, 5 y 6)**
- Sentarse en un banco bajo para hacer trabajo hecho al nivel del suelo.
- Usar instrumentos con mangos largos. **(Vea dibujos 3 y 4)**
- Organizar su trabajo para reducir cuantas veces debe alcanzar, doblar, y agachar. **(Vea dibujos 7 y 8)**
- Usar una plataforma elevada para hacer trabajo alto.
- Mover obstáculos que están en el camino o espacio de su trabajo.

Dibujo 5: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 6: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Posturas no naturales pueden incluir doblarse, torse, estirarse, arrodillarse o doblarse, estas posturas pueden lastimar el cuello, hombros, espalda, rodillas, tobillos y caderas. No ponga vasos y tazas en la repisa de abajo. Pongalas en su zona de poder, entre sus caderas y su pecho. Solo ponga cosas en la repisa de abajo que no utilize muy frecuentemente.



Dibujo 7: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 8: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Posturas no naturales pueden incluir torse, estirarse, cargar o levantar cosas y doblarse, estas posturas pueden lastimar el cuello, hombros, espalda, y torso. Una plataforma elevada para el trabajo en alto puede ayudar. Mantenga sartenes y otro equipo en su zona de poder, puede reducir este riesgo. Asegurese de mover muebles y cualquier otro equipo de su espacio si le hace estorbo al hacer su trabajo.

PELIGRO #2: Mociones repetidas

Mociones repetitivas pueden causar heridas cuando el trabajador está haciendo la misma cosa una y otra vez. Para reducir este tipo de peligro, trabajadores en la cocina deben:

- Mantener un procedimiento y programa para afilar cuchillos diarios.
- Extender el trabajo repetido sobre todo el día y entre trabajadores.
- Cambiar las manos para compartir movimientos repetidos. Lo ideal será usar la mano derecha 50% del tiempo y la mano izquierda 50% del tiempo.
- Tomar frecuentemente periodos de descanso de actividades repetidas.

PELIGRO #3: Estar parado en el mismo lugar por mucho tiempo

Estar parado en el mismo lugar por mucho tiempo aumenta el esfuerzo en los músculos, tendones, ligamentos y nervios en la espalda inferior, caderas, piernas y pies. Para reducir este peligro y esfuerzo en el cuerpo en estas áreas.

Dueños y gerentes en un restaurante deben:

- Comprar e instalar alfombras anti fatigas que hacen estar parado más cómodo.
- Comprar taburetes o un banco bajo y chico que permita que el trabajador cambie su posición y descansen las piernas y los pies.
- Trabajadores deben tomar periodos de descanso y caminar para aumentar la circulación de sangre.

PELIGRO #4: Cargas pesadas

Cargas pesadas, especialmente los que no están estables (por ejemplo, pesa contenido que mueve como botellas de líquido) aumenta esfuerzo en los músculos, tendones, ligamentos y nervios en el cuello, espalda superior e inferior, brazos y pelvis. Para reducir el peligro de cargos pesados e inestables, hay muchas cosas que dueños, gerentes y trabajadores de un restaurante pueden hacer.

Equipo: En la cocina, gerentes y dueños de restaurantes deben:

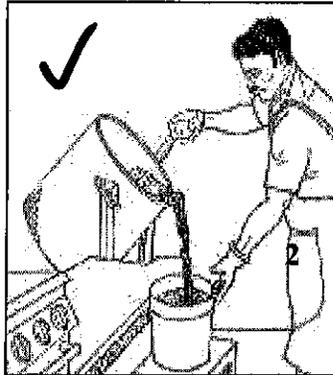
- Usar montaplatos para mover productos de comida entre los pisos.
- Comprar carros de mano o carros de plataforma o carritos para mover productos de comida adentro y la basura afuera.
- Comprar aparatos verter-asiste. **(vea las dibujos 1 & 2)**
- Instalar barandilla en los lados derecha e izquierda de las escaleras.
- Usar iluminación adecuada: luz brillante en pasillos y callejones y en las escaleras.
- Enfrente del restaurante, los gerentes y dueño deben:
- Comprar carritos de servicio con ruedas y manillar para servir la comida **(vea las dibujos 9 & 10)**

La práctica de trabajo: Los trabajadores en la cocina deben:

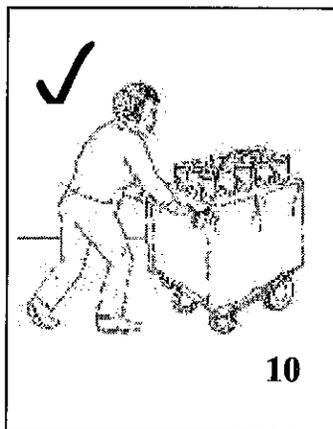
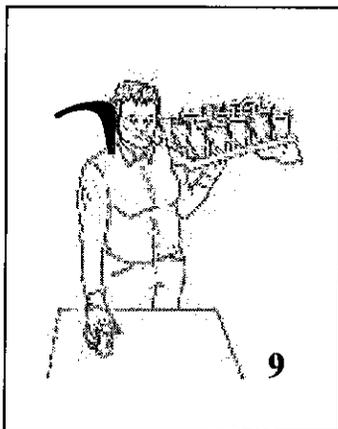
- Guardar cargas pesadas entre caderas y pecho.
- Guardar cargas más ligeras entre pecho y hombros.
- Organizar su trabajo para minimizar a alcanzar, doblar, y agachar. **(vea las dibujos 7 & 8)**
- Buscar ayuda de sus compañeros de trabajo cuando maneja productos de comida o basura.
- Limpiar el área de camino de objetos y escombros cuando maneja material pesada.
- Asegurar que el camino no está resbaloso.
- Traer su cargo lo más cerca al cuerpo posible.
- Mantener la cabeza arriba y su torso recto.
- Dar vuelta con los pies; no tuerza el torso.
- Quite los dedos de las manos y los pies de abajo de cualquier carga pesada antes de soltarlo.

La práctica de trabajo: Los trabajadores enfrente de la casa deben:

- Buscar ayuda de sus compañeros de trabajo cuando maneje producto de comida y hielo.
- Cuando sirva la comida al cliente, usa varios meceros para presentar todas las bebidas a la mesa a la vez, todas las entradas a la vez, todos los platos fuertes a la mesa a la vez, quitar todos los platos de la mesa a la vez también. Este plan realmente ayuda con el cargo.



Dibujo 1: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 2: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Cosas pesadas especialmente líquidos y otros materiales inestables pueden lastimar su cuello, espalda, brazos y cadera. Para reducir este riesgo utillice el verter-asiste.



Dibujo 9: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 10: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Cargas pesadas incluyen levantar, bajar y cargar. Servidores, aveces son difíciles de cargar y levantar y pueden ser incómodos. Cosas pesadas especialmente materiales inestables pueden lastimar su cuello, espalda, brazos, hombros y muñecas. Carritos de servicio que tienen mangos grandes y cómodos y plataformas aun más grandes pueden casi por completo eliminar este riesgo.



Dibujo 7: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 8: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Cargas pesadas incluyen estirarse, torsiarse, empujar, jalar, agacharse, cargar, levantar y bajar. Estas mociones pueden lastimar tu cuello, espalda, hombros y torso. Organizar a los sartenes y asafanes en su zona de poder puede reducir este peligro. Si esto no es posible, una plataforma elevada para trabajar puede ayudar. Asegurese de quitar muebles y otros estorbos para poder hacer su trabajo seguramente.

PELIGRO #5: El uso fuerte de los músculos de las manos

El uso fuerte de los músculos de las manos puede resultar en heridas de la espalda, hombros, brazos, muñecas, y dedos. Hay muchas cosas que los dueños, gerentes y trabajadores pueden hacer para reducir la fuerza necesaria para hacer trabajos cotidianos.

Ingeniería: Gerentes y dueños de un restaurante deben:

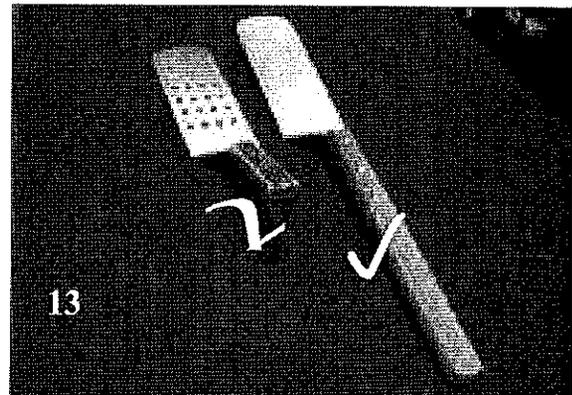
- Diseñar mangos ovales o cilíndricos de cuchillos, cucharas, tenedores y cucharones dentro de 1.25-1.75 pulgadas en diámetro **(Vea Dibujos 11, 12, 14, 15 y 16)**
- Diseñar mangos ovales o cilíndricos de cuchillos, cucharas, tenedores y cucharones de menos 5 "largas. **(Vea Dibujos 13 y 16)**
- Comprar mangos largos de goma de los cuchillos, cucharas, tenedores y cucharones para aumentar rozamiento.
- Comprar carritos o carros de mano; comprar instrumentos más ligeros; comprar instrumentos que permite que los trabajadores mantienen sus muñecas rectos.
- Comprar y sujetar asas a objetos pesados que se necesita levantar.

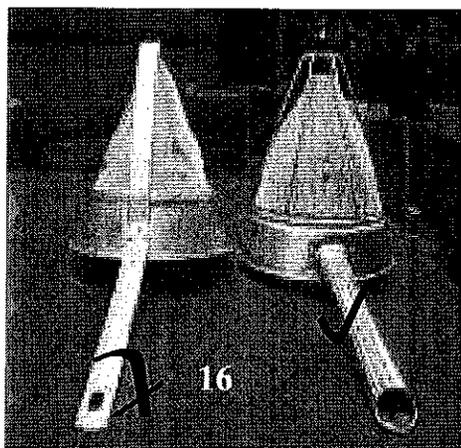
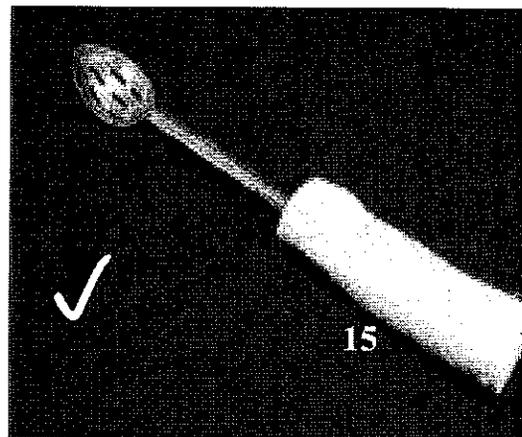
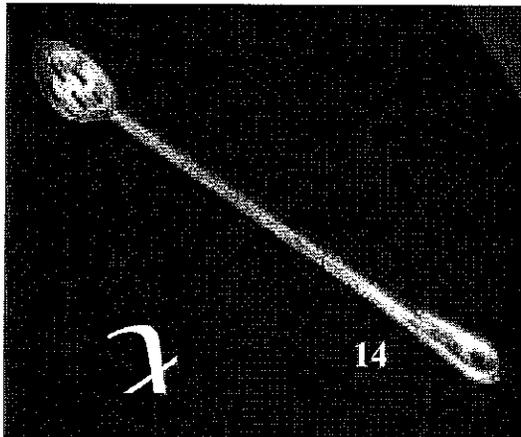
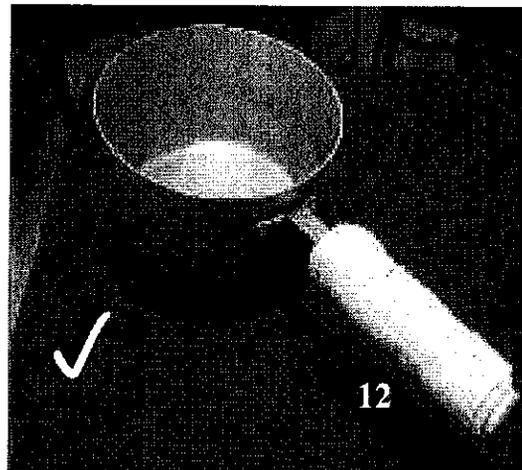
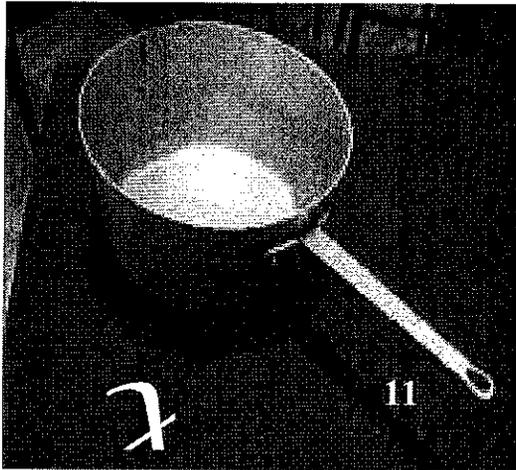
La práctica de trabajo: Los trabajadores deben:

- Agarrar objetos, instrumentos, equipo y cucharilla con la mano completo no solamente con los dedos. Mantener las muñecas rectas cuando levanta cargos pequeños.
- Mantener un programa y procedimiento diario para afilar los cuchillos.
- Levantar cosas de abajo, usando la mano entero. Evitar usando unos dedos.
- Construir mangos más gruesos en los instrumentos pequeños; dejar los instrumentos cuando no está usándolos; sujetar asas a objetos pesados que se necesita levantar. **(Vea Dibujos 12, 15 y 16)**

Los próximos tres peligros pueden causar lesiones repentinas por accidentes – y estas lesiones suceden más frecuentemente si el trabajador va cargando algo pesado, o esta trabajando bajo mucha presión o trabajando muchas horas seguidas.

Dibujo 13: Izquierda: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Derecha: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Dibujo 16: : Izquierda: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Derecha: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Trabajo fuerte con los musculos de la mano puede resultar en lesiones a los hombros, brazos, muñecas y dedos. Los mangos deben de ser al menos de 5 pulgadas y de forma oval o cylíndrica (redonda). Mangos de plástico y gruesos son más fáciles agarrar. Suelte el equipo cuando no lo este usando.





Dibujo 11: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 12: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Dibujo 14: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 15: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo Dibujo 16, Izquierda: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Derecha: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. El uso con fuerza de los musculos de las manos puede resultar en lesiones a sus hombros, brazos, muñecas y dedos. Pelliscando areas con mucho peso alrededor de los calderos puede causar lesions. Mangos de plástico y gruesos son más fáciles agarrar. Suelte el equipo cuando no lo este usando. Suelte el equipo cuando no lo este usando.

PELIGRO #6: Resbalos, tropiezos y caídas

Heridas de resbalo, tropiezo, y caída pueden ser causadas por falta de tracción, poca luz y vista reducida, no suficiente barandillas, pisos resbalosos o con aceite, derrames de grasa, y limpieza insuficiente.

Equipo: Gerente y dueños del restaurante deben:

- Mejorar tracción en las escaleras y caminos.
- Instalar barandillas en los dos lados de las escaleras.
- Comprar y usar alfombras de goma.
- Comprar zapatos resbala resistente con tacones bajas.
- Instalar iluminación brillante en las escaleras y caminos.
- Reemplazar alfombra rota, o de mala condición; arreglar pisos irregulares o difíciles.
- Comprar escaleras con ruedas y resbala resistente.

La práctica de trabajo: Los trabajadores deben:

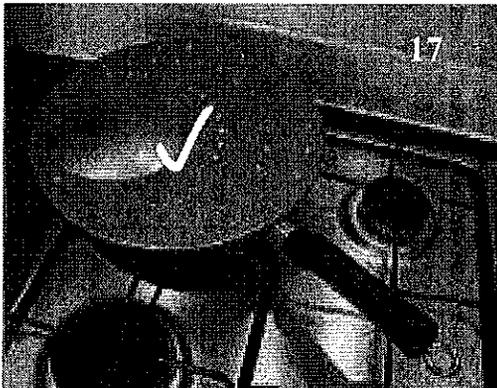
- Mantener un programa de limpieza para mantener caminos y superficies limpias.
- Trapear pisos mojados y resbalosos y limpiar derramás inmediatamente.
- Mantener los pisos y escaleras limpias y secas.
- Mover con calma y cuidado alrededor de esquinas y cuando maneje objetos como cazuelas, ollas, contenedores, cubas, comida.
- Fijar en donde no se ve o pisos con superficies difíciles. Hay que pedir frecuentemente que les arreglan.

PELIGRO #7: Quemaduras

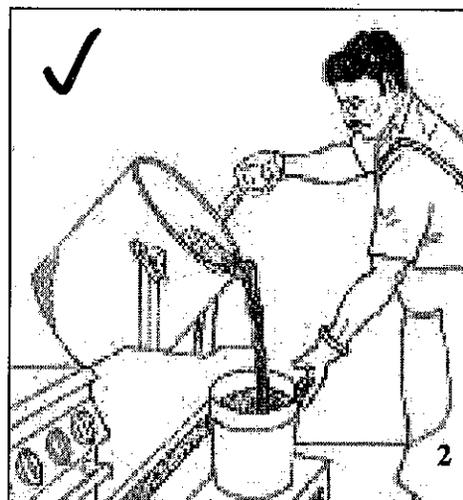
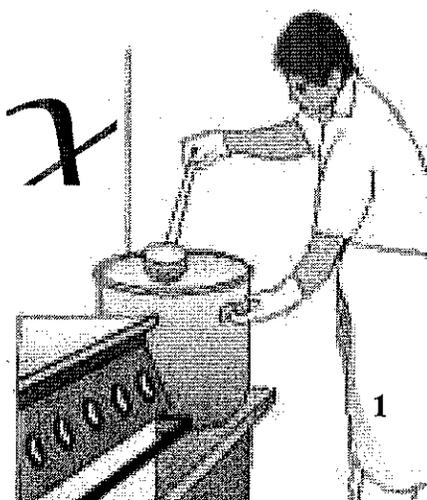
Para reducir quemaduras de superficies calientes (estufas, asadores) aceite o grasa caliente, hay muchas cosas que los dueños, gerentes, y trabajadores deben hacer.

Equipo: En la cocina, los dueños y gerentes de un restaurante deben:

- Usar guardias de salpicadura alrededor de superficies calientes. (Vea Dibujo 17)
- Usar aparatos de manejar materiales como carritos con ruedas y manillas para mover las cubetas.
- Mantener equipo en buen orden para trabajar.
- Usar mitones de horno y agarraderos secos.
- Usar verter-asiste aparato. (Vea Dibujos 1 y 2)
- Tener un botiquín para quemaduras.
- Enfrente de la casa los gerentes y dueños deben tener un botiquín para quemaduras.



Dibujo 17: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. La tapadera sobre el sartén se llama un guarda-salpica. Se usa para reducir las quemaduras de grasa de los azadores y estufas.



Dibujo 1: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 2: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Las quemaduras pueden ser causadas por superficies calientes, tal como azadores, estufas de horno, y líquido caliente, aceite y grasa. Para reducir este riesgo, use equipo de asistencia.

La práctica de trabajo: Los trabajadores atrás de la casa deben:

- Secar la comida antes de meterla en aceite caliente.
- No parar de fijar en aceite caliente.
- Dividir las cubas grandes de comida entre porciones más chicas antes de manejarlas.
- Dejar enfriar aceite y grasa antes de manejarla.
- Usar tapas y cubiertas.
- No dejar cucharas de metal en las ollas o sartenes mientras cocina.
- Poner la comida en una canasta de freidora antes de meterla despacio en aceite caliente; no deja caer comida en el aceite caliente.
- No llenar más de la mitad de la canasta de freidora.
- Suavemente levantar y bajar las canastas de freidora.
- Mantener líquidos aparte de las freidoras.
- Apagar la estufa cuando no lo usa.
- Mantener los mangos de ollas o sartenes afuera de un quemador caliente.
- Meter comida en agua hervida despacio para reducir que salpica.
- Asegurar que los mangos de ollas no sobresalga la estufa.
- Ajustar el fuego del quemador para cubrir de abajo del cacerola.
- Usar guantes de horno o mitones largos para hornos profundos.
- No abrir cocinas u hornos de vapor cuando están bajo presión.
- Abrir tapas alejados.
- Buscar ayuda cuando maneje contenedores pesados de líquido caliente.

PELIGRO #8: Cortes y laceraciones

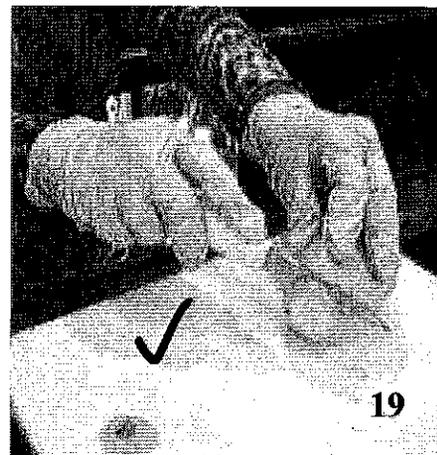
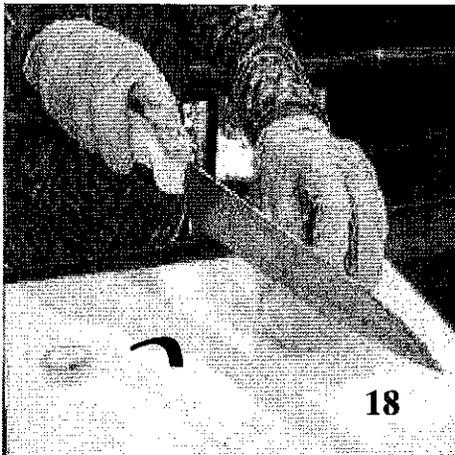
Cortes y laceraciones pueden estar causados por cuchillos y maquinas sin guardas. Para reducir el riesgo de estos tipos de heridas, hay varias cosas que gerentes, dueños y trabajadores pueden hacer.

Equipo: Gerentes y dueños en el restaurante deben:

- Usar maquinas de cortar, batir, hornear y más solamente con guardas.
- Mantener maquinaria en buena condición para reducir el chance de fallo o accidentes.

La práctica en el trabajo: Cosas que NUNCA debe hacer en la cocina:

- No quitar guardas de maquinas mientras lo usa.
- No operar una maquina al menos que recibió entrenamiento en cómo usarla.
- No cortar carne en la máquina de loncha si está demasiado delgado; usar un cuchillo para terminar de cortarlo.
- No poner joyería o ropa suelta que se puede quedar atrapado en una maquina.
- SIEMPRE reporte a la gerencia inmediatamente si las guardas de las maquinas están rotos, no funcionando o faltan.



Dibujo 18: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 19: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. Cortes pueden ser causados por el uso incorrecto del cuchillo. Por ejemplo, cuando hay que cortar un limón o lima, es peligroso usar un cuchillo grande o largo. El trabajador tiene menos control. Es más seguro utilizar un cuchillo pequeño porque el trabajador tiene más control.

Todos los trabajadores deben:

- Desenchufar maquinas y equipo cuando no lo usan.
- Mantener maquinaria en buena condición para reducir el chance de fallo o accidentes.
- Cortar/ lonchar lejos de su cuerpo.
- Mantener cuchillos afilados diarios.
- Guardar cuchillos en un estante de cuchillos, no en recipientes de metal o plástico.
- No dejar que cuchillos empape en agua sucia o con jabón. .
- Usar el cuchillo correcto para la actividad.
- Poner una toalla húmeda abajo de una tabla de cortar para reducir el movimiento de la tabla.
- No poner un cuchillo al borde de una encimera.
- Cargar los cuchillos por sus mangos con el lado afilado por abajo y lejos de Ud.
- No entregar un cuchillo a su compañero de trabajo. Ponerlo en un superficie y permite que el trabajador lo agarra.
- Mantener vidrio quebrado aparte de la basura.
- Usar una cuchara para hielo, no un vaso de vidrio.

Peligro #9: Estrés de contacto

Estrés de contacto o “estrés mecánico” sucede causado los objetos duros o afilados presionan continuamente con el cuerpo. La piel tal vez no se rompe, pero la presión puede lastimar los nervios y tejido. Los lados de los dedos, las palmás de las manos, las muñecas y brazos tienen más posibilidades de herirse ya que los nervios y el tejido suave están más cerca de la piel y de los huesos. Las rodillas y los codos también juegan riesgo de ser lastimados en la misma manera. Aunque la piel no se rompa, la presión de objetos duros o afilados puede causar daño a los nervios y otros tejidos.

Un ejemplo de estrés de contacto en las manos es llevar utensilios largos de metal con mangos afilados, delgados y sin relleno. Cuando estos utensilios pesan o contienen líquido (como un cucharón) lo puede ser pesado y requerir apriétalo duro para mantenerlo firme.

Un ejemplo de estrés de contacto en las rodillas es cuando esta arrodillas en superficies duros en una o dos rodillas atrás de la casa (cocina – BOH) y enfrente de la casa (frente del restaurante FOH). Trabajadores en BOH a veces están en arrodilladlas con una rodilla cuando alcanzan en una congelado muy bajo para sacar carne, mientras un trabajador en FOH hacen eso cuando están alcanzando para vasos en un estante muy bajo.

Equipo: Gerentes y dueños de los restaurantes deben:

- Proveer mangas gruesas con relleno y sin lados afilados que son alrededor de 1.25 y 2 pulgadas de grueso y de 5 a 15 pulgadas de largo. Los cucharones en el fin del utensilio no debe cargar un tamaño de líquido excesivo.
- Proveer alfombras por todo el BOH que se puede usar como relleno para reducir estrés de contacto, fatiga de las piernas y los pies, y resbalar en pisos mojados. Tener alfombras pequeñas en frente de los estaciones de trabajo en FOH.
- Proveer alfombras por todo el bar.



Dibujo 5: Demuestra como no se debe hacer el trabajo. Dibujo 6: Demuestra la manera más segura de hacer el trabajo. El estres de contacto es causado por arrodillarse en pisos duros. Reorganice donde guarda los vasos y tazas para eliminar la necesidad de arrodillarse. No ponga vasos y tazas en la repisa de abajo. Pongalos en su zona de poder, entre sus caderas y su pecho. Solo guarde en la repisa de abajo cosas que no utilice muy frecuentemente.

Practica de Trabajo:

- Si no existe mangas gruesas con relleno, los trabajadores pueden envolver el mango del utensilio con toallas de horno.
- Tratar de organizar el trabajo y lugar de materiales para eliminar la necesidad de estar arrodillado.
- Si no hay alfombras en BOH y se necesita arrodillar en el piso, usar un montón de toallas o cartón doblado debajo de su rodilla. Tratar de estar en una sola rodilla.
- Para los trabajadores en FOH: No pone cucharilla, platos, o vasos en el estante más bajo. Poner estos objetos en su “zona de potencia” entre cadera y pecho. **(vea dibujos 5 y 6)**

CAPITULO 5

NUESTROS DERECHOS EN EL TRABAJO

“¡Híjole”, dijo Lin, “esta información es increíble! La quiero compartir con mis compañeros de trabajo. Creo que más gente van involucrarse si saben que hay una manera de mejorar las cosas en el restaurante.”

“Si”, dijo Paco, “y lo que la gente necesita saber más que todo es que es la **responsabilidad** del empleador hacer el lugar de trabajo seguro. A veces nuestros jefes nos dicen que si nos quemamos o cortamos es por no tener cuidado, pero la mayoría del tiempo es por las condiciones en que trabajamos.”

“Hay una agencia del gobierno federal que se llama OSHA, que quiere decir la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional. Bajo la ley de OSHA, establecen reglas, que ellos llaman estándares, que requieren los empleadores a proveer condiciones de trabajo seguros. Hay un estándar que dice que debe proveer alfombras para prevenir que resbala en pisos mojados, o debe haber una guarda en una máquina para prevenir que se corte, o que nos debe dar entrenamiento en trabajar seguramente con químicos.”

Sabemos que hay bastantes leyes a proteger los clientes, pero también hay leyes que protege a nosotros. Hasta que hay leyes que dicen si no es mayor de 18 años, hay trabajos que no puede hacer porque son demasiados peligrosos para adolescentes.”



“Y no es solamente sobre problemás de salud o seguridad”, dijo Cynthia. “Gente están lastimadas en el trabajo y no reciben compensación. Otros no están pagados los que están debidos, y hay tanta discriminación- podrías trabajar en un lugar por 10 años y nunca avanzar a un puesto mejor si no apareces como ellos quieren.”

“¿Entonces como aprendo más sobre mis derechos en el trabajo?” preguntó Lin.

Preguntas para analizar:

¿Conoces Tus Derechos en el Trabajo?

1) *¿Quien es responsable en proveer un lugar de trabajar seguro?*

2) *¿Que es compensación para el trabajador y quien tiene que pagarla? ¿Puede recibir compensación cualquier trabajador lastimado en el trabajo?*

3) *¿Que tal si mi empleador no me paga tiempo extra, y no paga a mi compañero de trabajo el sueldo mínimo? ¿Hay alguien que puedo llamar?*

4) *¿Es ilegal discriminar en contra de alguien por su raza o grupo étnico?*

RESUMEN DE CAPITULO 5:

Nuestros Derechos en el Trabajo

Como trabajadores de restaurantes:

1. **Tiene el derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable.** La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) es la agencia federal que se encarga de esforzar salud y seguridad en el lugar de trabajo. OSHA requiere que los empleadores provén un lugar de trabajo libre de peligro reconocido que puede causar la muerte o daño físico al trabajador.
2. **Tiene derecho a reclamar compensación del trabajador si esta lastimado en el trabajo.** Si esta lastimado en el trabajo, tiene el derecho a reclamar compensación al trabajador. Su empleador es requerido por ley a mantener seguro de compensación del trabajador. Un empleador no debe pagar sus gastos médicos, y su empleador no debe presionarlo si quiere reclamar compensación.
3. **Tiene el derecho a recibir el sueldo mínimo.** Para los trabajadores quien reciben propina, su sueldo por hora junto con su crédito de propina debe estar de menos igual al sueldo mínimo en el estado donde vive. Habla con el Restaurant Opportunities Centers United, apuntado en el fin de este panfleto para recibir ayuda con estos asuntos.
4. **Tiene el derecho a recibir pago de tiempo extra cuando trabaja más de 40**

horas en una semana. Su empleador debe pagar 1 ½ veces el sueldo normal por cada hora que pase de 40 las horas. (Ejemplo: Si un empleado gana \$7.00 la hora, tal empleado debe recibir \$10.50 la hora por las horas trabajadas más de 40 en una semana.)

5. **Tiene el derecho a recibir un descanso para comer de ½ hora cuando trabaja un turno del día por más de 6 horas.** (Empleados quien empieza su turno antes de las 11:00 am y terminan después de las 7:00 pm deben también recibir un descanso de 20-minutos entre las 5:00 pm y las 7:00 pm.)
6. **Tiene el derecho a formar o intentar formar un sindicato con otros trabajadores en el restaurante.** Un empleador no puede tomar represalias en contra de trabajadores quienes han unidos para mejorar las condiciones en el lugar de trabajo.
7. **Bajo la ley, tiene el derecho de estar protegido en contra de discriminación.** Es ilegal que su empleador discrimine en contra de usted al contratar, despedir, compensación, transferir, avances en el trabajo, reclutamiento, recibir beneficios, o otros términos y condiciones de empleo. Hostigamiento y represalias por tomar acción en contra de la discriminación es ilegal también. Empleadores deben postular noticias sobre las leyes federales en contra de discriminación.
8. **Si tiene menos de 18 años de edad, las leyes sobre el empleo de menores de edad le aplica.** Trabajadores jóvenes están limitados en las horas que pueden trabajar y en el tipo de trabajo que se pueden hacer. No pueden trabajar en un restaurante si tiene menos de 14 años, y no pueden operar maquinas de alto riesgo como maquinas de lavar, lonchar, o batir si tiene menos de 18 años de edad.

(Del Manual para Dueños de Restaurantes, Departamento de Asuntos de Inmigrantes NYC, 2006)

CAPITULO 6

TOMAR ACCIÓN

“Bueno,” dijo Lin, “ahora yo sé lo que es malo, y que mi empleador es responsable de proveer un lugar de trabajo seguro y que tengo derechos en el trabajo. Pero eso no resuelve nuestros problemás. Necesitamos hablar con nuestro empleador sobre estos asuntos- ¿Como lo haremos? ¿Cómo haremos cambios? Todos tienen miedo a hablar- nadie quiere estar despedido.”

“Pues,” Cynthia dijo, “así lo hicimos. Nos reunimos, juntábamos toda la información, y fuimos a hablar con la gente de ROC. Ofrecen entrenamiento para trabajadores y nos ayudaron organizarnos. Nos ayudaron a llevar estos asuntos a nuestro empleador y también nos ayudaron a ir a las agencias del gobierno para pelear por nuestros derechos. Nos mostraron que al trabajar juntos tenemos la fuerza para resolver nuestros problemás y lograr cambios verdaderos en nuestros restaurantes.”

“Sabes, hay millones de trabajadores de restaurantes en este país”, dijo Lin. “Si más de nosotros nos unimos para hacer los restaurantes más seguros, podemos hacer cambios profundos. ¿Cuándo es la próxima junta?”

“La semana que entra”, dijo Paco. “Piensa en traer algunos compañeros de trabajo. Las cosas donde trabajamos están mucho mejor y siento que el empleador no se aprovecha como antes. Pero todavía hay luchas que nos quedan por pelear. ¡Me imagino que trabajaremos juntos de aquí en adelante!”

Preguntas para analizar:

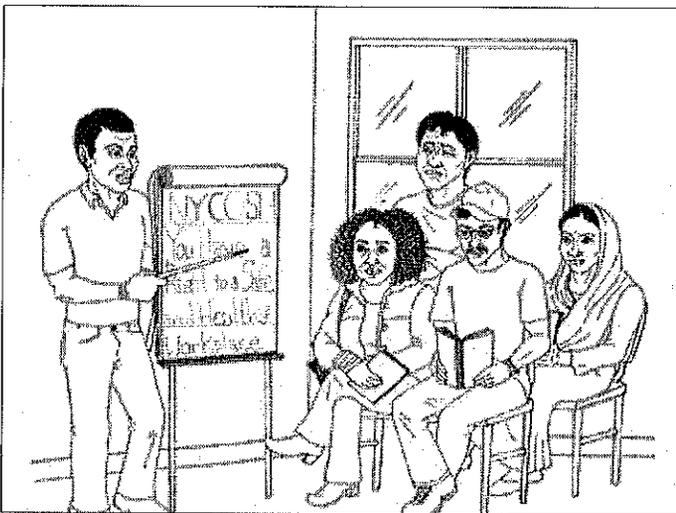
- 1) ¿De las acciones que tomaron los trabajadores en el restaurante de Paco cuales funcionará en su lugar de trabajo? ¿Porque si o porque no?
- 2) ¿Que acciones o estrategias deben tomar los trabajadores para que su empleador cambia las condiciones en su restaurante?

RESUMEN DE CAPITULO 6:

Tomar Acción

Es un derecho estar seguro en el trabajo.

Conozca sus derechos en el trabajo. Tiene el derecho a un lugar de trabajo seguro y saludable, y su empleador esta requerido por ley a mantener su lugar de trabajo seguro. Además, tiene derechos de estar pagado el sueldo mínimo, estar pagado tiempo extra y



compensación de trabajador si esta lastimado en el trabajo.

Trabaja con organizaciones de trabajadores para desarrollar estrategias efectivas para lograr victorias en su lucha. Cuando se empieza es útil hablar y trabajar con otros quienes han tenido experiencias parecidas. Sus ideas pueden ayudarlo a usted y sus compañeros de trabajo tener éxito en mejorar estos asuntos.

Recuerda que no estás solo- siempre se logra más cuando se une con otros trabajadores. Juntese con otros trabajadores de restaurantes para cambiar sus condiciones de trabajo. Sus esfuerzos lo van ayudar y también a los demás quienes comparten las mismás luchas por mejores lugares de trabajo.

NOTAS

La herramienta electronica de la Administracion de Salud y Seguridad Ocupacional en: <http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/strains>. El siguiente libro dio referencias para las dimensiones correctas para mangos: "Cumulative trauma disorders: A manual for musculoskeletal diseases of the upper limbs". El Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional. Cincinnati. Ed: Putz-Anderson, V. Taylor and Francis.1988. Agradecemos los trabajadores de el Comite de Salud y Seguridad Ocupacional de New York (NYCOSH) quien proporciono porciones de este manual (secciones de los capitulos 1, 2, 5 y 6) bajo un grant de el Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Ocupacional. Por ultimo, queremos agradecer a los expertos e investigadores del Centro para la Medicina en la Escuela de Medicina en Mount Sinai, de la Universidad de Massachusetts/Lowell Departamento de Ambiente de Trabajo y la Universidad del Estado de New York-Downstate Escuela de Salud Publica por su valiosa asistencia en la preparaci3n de este manual.

Dibujos: Beula Ticknor
7.6

