



PRUEBAS SELECTIVAS DEL SERVICIO MURCIANO DE SALUD

TEMARIO

**TURNO ESPECÍFICO DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL
PERSONAL DE SERVICIOS/
OPCIÓN PINCHE**

**TEMA 6 (SEGUNDA PARTE):
RIESGOS EN LA COCINA. PLAN DE
EMERGENCIA ANTE UN POSIBLE INCENDIO,
SEÑALES DE SALVAMENTO O SOCORRO,
MEDIOS PARA LA EXTINCIÓN**



Dirección General de Recursos Humanos del Servicio Murciano de Salud. Unidad de Desarrollo Profesional. 2021

TEMA 6 (SEGUNDA PARTE)

Riesgos en la cocina. Plan de emergencia ante un posible incendio, señales de salvamento o socorro, medios para la extinción

OBJETIVOS

- Conocer los riesgos más frecuentes para la salud y la seguridad existentes en la cocina.
- Conocer qué es una situación de emergencia.
- Conocer los contenidos de un plan de emergencia.
- Conocer las causas que originan los incendios y cómo evitarlas.
- Saber qué hacer en caso de incendio.
- Saber cómo se realiza una evacuación eficaz y segura.
- Conocer la utilización de los medios más habituales de extinción de incendios.

CONTENIDOS

1. Riesgos en la cocina
2. Plan de emergencia y autoprotección.
3. Cómo prevenir los incendios.
4. Qué hacer en caso de incendio.
5. Señales en relación con los incendios.
 - 5.1. Señales relativas a la lucha contra incendios.
 - 5.2. Señales de salvamento y socorro.
6. Medios para la extinción de incendios.

1. Riesgos en la cocina.

En el trabajo de la cocina existen ciertos riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores que se pueden reducir o evitar adoptando medidas de prevención.

En el documento **NORMAS DE TRABAJO SEGURO EN LA COCINA** del **Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca** figuran los más comunes y son los siguientes:

CAÍDAS

Riesgo: las caídas pueden producir lesiones como heridas, contusiones, rozaduras, torceduras, luxaciones, esguinces, etc, o bien, lesiones graves como fracturas.



Medidas de prevención: No corras por la cocina. No pises sobre superficies mojadas. Usa el calzado facilitado por la empresa.

CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN, GOLPES CONTRA OBJETOS

Riesgo: En ocasiones manipulamos objetos pesados, (cajas de alimentos, cacerolas, bandejas, etc) con el riesgo de que se caigan o rompan y nos lesionemos.

Medidas de prevención:

- No debes acceder a dependencia con la luz apagada. No dejes cajas, carros, etc. en zonas de tránsito.
- Si tienes que manipular algún objeto pesado, solicita ayuda a tus compañeros.

SOBRECARGA FÍSICA. FATIGA POSTURAL

Riesgo: las posturas inadecuadas y o posturas forzadas son causa de muchos problemas músculoesqueléticos.

Medidas de prevención:

- Para prevenir su aparición debes, dentro de lo posible, alternar las tareas a realizar (preparar alimentos, cocinar, fregar, etc).
- En la medida de las posibilidades dentro del servicio, es conveniente rotar por los distintos puestos de trabajo.

SOBRESFUERZOS

Riesgo: algunas tareas pueden exigir una fuerza física que está por encima de la que el trabajador puede tolerar.

Medidas de prevención:

- Para transportar objetos pesados se deberá utilizar la ayuda de los carros, carretillas y transpaletas, que existen para ello.
- La manipulación de cajas y objetos de forma manual se realizará transportando el menor peso posible, manteniendo la espalda recta y la carga cerca del cuerpo, sin realizar giros del tronco.

ESTRÉS TÉRMICO

Riesgo: la exposición prolongada a temperaturas extremas (calor-frío), o el cambio brusco de una situación térmica a otra opuesta (por ejemplo, cuando pasamos del calor de la cocina al frío de las cámaras de refrigeración) puede ocasionar problemas de salud.

Medida de prevención:

- Utiliza la ropa adecuada a cada situación.
- Si tienes que realizar tareas en cuartos fríos o acceder a cámaras frigoríficas utiliza ropa de abrigo.

EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS

Riesgo: un trabajador puede tener daños al exponerse a productos químicos presentes en la cocina, como los productos que se utilizan para la limpieza. Normalmente se produce por contacto con la piel o vía respiratoria.

Medida de prevención:

- En la utilización de productos químicos, debes tener muy en cuenta la etiqueta del envase, o la ficha de seguridad del producto. Sigue estrictamente las recomendaciones de éstas antes de manipularlo.

- Siempre deberás utilizar guantes, mascarilla y gafas de protección.

ESTRÉS. RIESGOS PSICOSOCIALES

Riesgo: en ocasiones la exigencia de las tareas a realizar nos someten a una presión de trabajo excesiva, lo que nos produce un cierto grado de estrés, que nada beneficia a nuestra salud, a la relaciones con los demás y en definitiva al desarrollo normal del trabajo.

Medida de prevención: planifica tu trabajo antes de iniciarlo.

CORTES POR OBJETOS

Riesgo: en el manejo de cuchillos y otros objetos cortantes o punzantes como latas de conserva, etc, se pueden producir cortes y heridas.

Medida de prevención:

- Llevar mucho cuidado al manipular esas herramientas.
- Mantener los cuchillos bien afilados.
- Utilizar el modelo adecuado a la tarea que se va a realizar (carne, pescado, verduras, etc).
- Usar las máquinas de manera adecuada, sin poner fuera de funcionamiento las protecciones de que disponga.
- Usar guantes anticorte en casos en los casos que sean necesarios.



CONTACTO TÉRMICO

Riesgo: Uno de los riesgos más frecuentes en cocina es el contacto térmico con superficies calientes de cacerolas, sartenes, cocinas, etc, así como la proyección de vapor.

Medida de prevención:

- No llenar los recipientes hasta arriba.
- Comprobar el termostato de la freidora antes de introducir los alimentos.
- Cambiar el aceite en frío.
- Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones.
- Abrir despacio y con cuidado las tapaderas de los recipientes calientes.
- Usar siempre guantes de protección térmica.

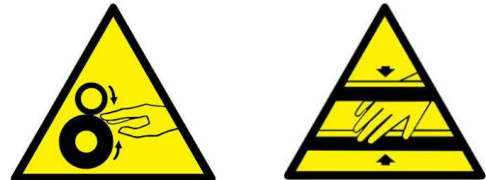
INSTALACIONES DE GAS

Para encender el fogón se procederá de la siguiente forma: primero se aproximará la llama y después se abrirá la llave de paso de la cocina.

En caso de escape de gas: No accionar interruptores eléctricos, no encender mecheros o cerillas, cerrar las llaves de paso y ventilar la zona. Avisar inmediatamente al Servicio de Mantenimiento.

MÁQUINAS EN GENERAL

Riesgo: el uso de máquinas puede entrañar riesgos importantes de diverso tipo (atrapamiento, cortes, quemaduras, etc...).



Medida de prevención:

- En tareas de limpieza de las máquinas, éstas deberán estar desconectadas de la fuente eléctrica.
- En trabajos con máquinas, la ropa debe estar “bien entallada” de manera que no puedas quedar atrapado.
- Ante cualquier fallo o avería de la maquina comunícalo a tu superior para que se pueda avisar al Servicio de Mantenimiento.

RIESGO ELÉCTRICO

Riesgo: en el trabajo en la cocina existe la posibilidad de contactar con la corriente eléctrica, lo que supone un grave riesgo.



Medida de prevención:

- Revisa el estado de cables y enchufes antes de conectarlos a la red eléctrica.
- Evitar el uso de ladrones
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- No intentes hacer “chapuzas”. Si surgen problemas con la instalación eléctrica con las máquinas de funcionamiento eléctrico, comunícalo a tu superior para que pueda avisar al Servicio de Mantenimiento.

INCENDIO

Ver los apartados tercero y cuarto de este tema.

2. Plan de emergencia y plan de autoprotección.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a los empresarios a estudiar las **situaciones de emergencia** que pueden ocurrir en la empresa y adoptar las medidas que sean necesarias en materia de:

- primeros auxilios.
- lucha contra incendios

- evacuación de trabajadores

Además, tiene que designar al personal que se va a encargar de poner en práctica estas medidas.

También debe comprobar cada cierto tiempo si esas medidas funcionan correctamente.

Una **situación de emergencia** es un accidente o suceso que se produce de manera inesperada y que requiere que haya una intervención rápida para tratar de evitar daños en las personas o bienes. Por ejemplo, un incendio es una situación de emergencia.



Para cumplir con la ley, el empresario tiene que elaborar un **plan de emergencia**, que es el documento en el que se establecen las actuaciones básicas que debe realizar el personal para controlar, de una forma ordenada y rápida, las emergencias que puedan producirse y garantizar la evacuación segura de sus ocupantes. En ese plan se deben responder las siguientes preguntas:

QUÉ SE DEBE HACER

QUIÉN DEBE ACTUAR

CUÁNDO SE DEBE ACTUAR

CÓMO SE DEBE ACTUAR

DÓNDE SE DEBE ACTUAR

ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

El plan de emergencia puede formar parte de un **Plan de Autoprotección**, que es un documento más amplio en el que se incluyen:

- ✓ medidas para prevenir y controlar los posibles riesgos para las personas y bienes.
- ✓ el plan de emergencia
- ✓ las relaciones con los organismos públicos que tienen que intervenir en algunas situaciones de emergencia, como son los bomberos o la policía.

Todos los centros de trabajo del Servicio Murciano de Salud deben tener un documento donde se establezcan las actuaciones que se deben realizar en caso de emergencia.

Los hospitales con más de 200 camas tienen que tener un Plan de Autoprotección, que como hemos visto es un documento más amplio.

Sin embargo, en otros centros de menor tamaño la ley sólo obliga a tener el Plan de Emergencias.

3. Cómo prevenir los incendios.

Lo primero que hay que hacer en relación con un posible incendio es desarrollar nuestro trabajo de manera que no provoquemos situaciones que pueden dar lugar a un incendio.

A continuación se indican conductas a tener en cuenta para evitar incendios:

- ✓ Mantener el espacio de trabajo **limpio y ordenado**.
- ✓ **NO** sobrecargar los enchufes. No utilizar “ladrones”.

- ✓ **NO** colocar materiales sobre los aparatos de iluminación o calefacción, como por ejemplo papel o tela.
- ✓ En caso de avería de algún aparato eléctrico se debe **avisar** al responsable o coordinador del centro para que lo arregle el personal especializado en ello del Servicio de Mantenimiento.

Nunca debes intentar arreglar el aparato por tu cuenta.
- ✓ **NO** utilizar aparatos eléctricos en mal estado, porque pueden provocar cortocircuitos y dar lugar a incendios.
- ✓ **Respetar todas las normas y prohibiciones.** En particular, no se debe fumar en todas las dependencias del centro, ni utilizar cerillas, mecheros o teléfonos móviles en zonas de alto riesgo de incendio.
- ✓ **Mantener** los extintores del centro libres de obstáculos
- ✓ **NO** obstaculizar las vías y recorridos de evacuación.

4. Qué hacer en caso de incendio.

Como hemos dicho, en cada centro del Servicio Murciano de Salud debe existir un documento que recoja qué hay que hacer en caso de que se produzca una situación de emergencia.

Un incendio es una situación de emergencia.

Cuando se produce un incendio, se recomiendan las siguientes actuaciones:

1. Al descubrir un incendio:

- No actuar nunca solo, hacerlo siempre en pareja.
- Mantener la calma y no gritar.
- En el inicio de un fuego, intentar apagarlo con el extintor adecuado más cercano, si se conoce su funcionamiento.
- Estar seguro de contar con una vía de escape próxima.
- Situarse entre el fuego y la salida más cercana para evitar que las llamas le rodeen.

2. ¿Qué hay que hacer si no se puede controlar el fuego?

- Cerrar la puerta del local incendiado.
- Abandonar la zona.
- Si es posible, cerrar las puertas y ventanas y retirar productos que puedan avivar el fuego.
- Avisar a las personas de las dependencias cercanas y a un responsable o superior jerárquico del centro.

3. Recomendaciones generales ante un incendio:

Si se sabe utilizar el extintor:

- Atacar el objeto que arde y no las llamas ni el humo.
- Si el fuego es de origen eléctrico cortar la corriente antes de aplicar el extintor.
- Atacar el fuego desde el límite de alcance del extintor y acercarse a él progresivamente.

- Inundar las partes vecinas a las que arden para evitar que el fuego se extienda.
- Si el fuego es en suelos, comenzar por apagar la zona más cercana antes de avanzar.
- Comenzar a apagar el fuego por su parte inferior.

4. Qué hacer si se recibe una orden de evacuación:

En los Planes de Emergencia se indica, como hemos dicho, qué se debe hacer y QUIÉN lo debe hacer. En todos los centros hay personas que han recibido una formación especial para organizar al resto de personal e intervenir en caso de emergencia (como por ejemplo un incendio) y evacuación.

Por eso, debemos hacer caso a lo que estas personas nos digan. Debemos seguir las indicaciones del personal encargado de organizar la evacuación para llegar a lugar seguro.

Normalmente, la evacuación se hará hacia HACIA LAS PLANTAS INFERIORES Y EL EXTERIOR (a no ser que el responsable de la evacuación indique lo contrario), donde se señala un PUNTO DE REUNIÓN, de manera que se puede comprobar si falta algún trabajador por salir del edificio.

5. Modo de actuación en caso de evacuación por incendio

1. Dirigirse hacia la salida de emergencia más cercana.
2. Salir de manera pausada y SIN CORRER.

Es preciso mantener la calma y no fomentar situaciones alarmistas. Hay que procurar que los usuarios mantengan también la calma e indicarles que

se va a proceder a evacuar el edificio inmediatamente y que los equipos de rescate están en camino.

3. Dejar cerradas las puertas y ventanas tras su paso, asegurándose que no queda nadie en el interior del recinto. No cerrar con llave.
4. Si es posible, desconectar equipos eléctricos y de
5. No utilizar nunca los ascensores.



6. Si existiera humo abundante, caminar agachado y cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo u otro tipo de prenda húmeda.
7. Si la escalera o vía de evacuación está llena de humo buscar una salida alternativa.
8. Si se prenden las ropas, NO CORRER. Tirarse al suelo y dar vueltas sobre sí mismo.
9. Ayudar en la evacuación de los usuarios hacia un lugar seguro.
10. Antes de atravesar una puerta tocarla con la palma de la mano. Si está caliente, no abrir.
11. Al quedar atrapado en un recinto, sellar grietas y rendijas de las puertas y hacerse oír por las ventanas. No retornar a buscar objetos.
12. No volver a entrar bajo ningún concepto en las instalaciones mientras dure la situación de emergencia.
13. Abandonado el edificio, dirigirse al PUNTO DE REUNIÓN para poder detectar posibles ausencias y esperar instrucciones

14. Esperar instrucciones.

5. Señales en relación con los incendios.

Los centros de trabajo deben tener señales que permitan dar una información rápida sobre cómo actuar en caso de que se produzca una situación de emergencia.

Las señales tienen formas y colores diferentes según la información que traten de dar.

Para que las señales cumplan su función deben cumplir unos requisitos mínimos:

- Ser visibles.
- Atraer la atención.
- Dar a conocer el mensaje.
- Ser clara y de interpretación única.
- Informar sobre la conducta a seguir.
- Se debe poder cumplir con lo que indica la señal.

5.1. Señales relativas a la lucha contra incendios.

Las señales relativos a los equipos de lucha contra incendios tienen las

siguientes características:

- FORMA: rectangular o cuadrada.
- COLOR: rojo y blanco:
 - ✓ El fondo es rojo. El color rojo debe cubrir más de la mitad de la señal.
 - ✓ Sobre ese fondo, debe haber un pictograma (un dibujo o un signo) en color blanco.

Las más importantes son las siguientes:



Extintor



Ubicación de equipo de lucha contra incendios.



Pulsador de alarma



Manguera para incendios.



Escalera de incendios



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (estas señales suelen añadirse a las anteriores para indicar por dónde está la salida de emergencia, dónde está el teléfono de socorro o la escalera de incendios, etc...)

5.2. Señales de salvamento y socorro.

Las señales de salvamento y socorro tienen las siguientes características:

FORMA : rectangular o cuadrada.

COLOR: verde y blanco

- ✓ El fondo es verde. El color verde debe cubrir más de la mitad de la señal.
- ✓ Sobre ese fondo, debe haber un pictograma (un dibujo o un signo) en color blanco.

Las más importantes son las siguientes:



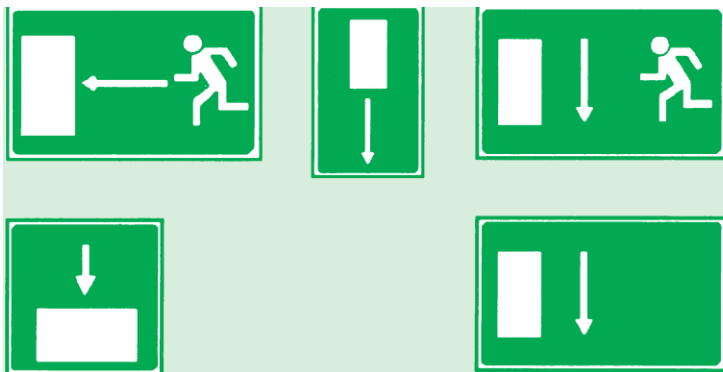
Salida de Emergencia



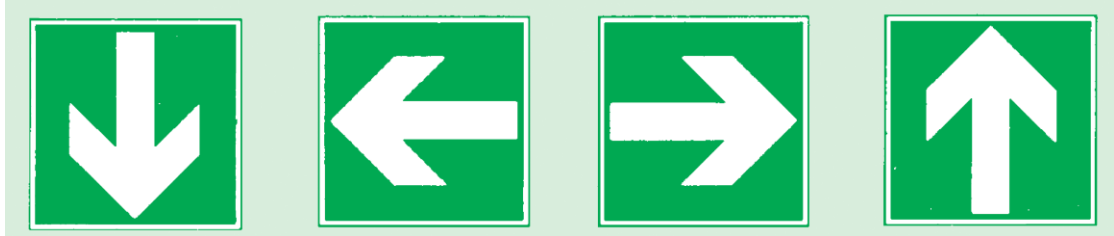
Teléfono de salvamento



Primeros auxilios



Vías y salidas de socorro



Dirección que debe seguirse (estas señales suelen añadirse a las anteriores para indicar por dónde está la salida de emergencia, dónde está el teléfono de socorro o el puesto de primeros auxilios, etc...)

6. Medios para la extinción de incendios.

Los medios de extinción de incendios que podemos encontrarnos son los siguientes:

- ✚ Extintores
- ✚ Bocas de incendio equipadas (BIE)
- ✚ Hidrantes exteriores
- ✚ Instalaciones automáticas de extinción

Los más habituales en los centros de trabajo son los extintores y las bocas de incendio equipadas.

Para asegurarnos de su buen funcionamiento, deben ser revisados cada cierto tiempo y tener un buen mantenimiento.

Veamos en qué consiste cada uno y cómo se utilizan.



persona.

EXTINTORES

Características:

- ❖ Son medios portátiles de extinción.
- ❖ Sirven para actuar en caso de pequeños incendios.
- ❖ Pueden ser utilizados por cualquier

Hay distintos tipos de extintores.

Los que normalmente se encuentran en el centro de trabajo son:

EXTINTOR DE POLVO POLIVALENTE (POLVO ABC)

- Apto para uso general:
 - Fuego de sólidos, líquidos y gases.
 - Fuegos eléctricos (hasta un determinado voltaje).
- No es eficaz para apagar brasas.



EXTINTOR DE ANHÍDRIDO CARBÓNICO (CO₂)

- Indicado especialmente para fuegos eléctricos.
- Aceptable para fuegos de sólidos y líquidos.
- No se debe usar para fuegos de gases.
- Baja eficacia en fuegos exteriores.
- En contacto con la piel, el CO₂ puede producir quemaduras por frío.



Normas generales de utilización de los extintores:

1. Elegir el extintor adecuado.
- 2- Descolgar de la pared y apoyarlo en el suelo.
3. Quitar el pasador de seguridad.



4. Asegurarse de que existe una vía de escape.
5. Realizar un disparo de prueba.
- 6 Sujetar el extintor por la boquilla con una mano y con la otra dirigir la lanza.
7. Presionar la válvula y dirigir el agente extintor a la base de las llamas en zig-zag, avanzando a medida que las llamas se van apagando.

8. No descargar el extintor a distancia del fuego porque se desperdiciará su carga.
9. En caso de utilizar extintores de CO₂, tener en cuenta su duración, pues cuando se acabe el CO₂, empezará a salir aire que avivará el fuego.
10. No desperdiciar la carga del extintor:
 - la carga de un extintor de polvo polivalente de 6 kg dura de 12 a 14 segundos.
 - la carga de un extintor de 5 kg de CO₂ dura entre 20 y 25 segundos.
11. Asegurarse que el fuego está apagado y permanecer alerta.

BOCAS DE INCENDIO EQUIPADAS



Características:

Es una instalación fija de agua que tiene mucha capacidad de extinción de incendios.

Está prevista para su utilización en el interior de los edificios.

Deben ser utilizados por los miembros del equipo de emergencia porque hay que tener una formación previa para saber utilizarlas. Además, para ser utilizadas necesitan la intervención de dos o más personas.

Se utilizan cuando con los extintores no es suficiente.

Las bocas de incendio utilizan agua para extinguir el incendio. Por eso no están indicadas para fuegos eléctricos o con riesgo eléctrico.

HIDRANTES EXTERIORES



El hidrante exterior es un sistema de extinción de incendios situado en el exterior de los edificios y destinado a suministrar un gran caudal de agua procedente de la red de abastecimiento urbana a las mangueras, los tanques o las bombas de los servicios de extinción de incendios (los bomberos).

Deben ser utilizados por miembros del equipo de emergencia.

INSTALACIONES AUTOMÁTICAS DE EXTINCIÓN

Son instalaciones que permiten luchar contra el fuego sin que intervengan medios humanos.

En determinados centros de trabajo o en algunas de sus dependencias, donde hay mayor riesgo de incendio, los medios portátiles (extintores) no son suficientes.

En estos casos puede ser aconsejable la utilización de estas instalaciones fijas que detectan el fuego y lo extinguen, incluso sin la intervención de personas.

Características:

- ✓ Entran en funcionamiento automáticamente en caso de incendio.
- ✓ Cubren riesgos localizados, como puede ser una cocina.
- ✓ Aunque funcionan automáticamente, también pueden activarse de forma manual.

Un ejemplo son los **sistemas de rociadores automáticos**, que están compuestos de rociadores que se activan al llegar a una temperatura determinada, abriéndose y liberando el agua de manera que el incendio se puede extinguir en sus primeras fases y evitan que arda la totalidad del recinto.

Por último, cuando una situación de emergencia, como un incendio, requiera de ayuda externa, deberá ser comunicada al teléfono de emergencia:



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca. Normas de trabajo seguro en cocina. Murcia: Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca; sf
2. Por la que se aprueba la Instrucción 9/2016, para la aplicación del procedimiento interno de coordinación de planes de emergencia y autoprotección en los centros del Servicio Murciano de Salud. Resolución de 23 de diciembre de 2016 del Director Gerente del Servicio Murciano de Salud. Boletín Oficial de la Región de Murcia, nº 16, (21-1-2017).
3. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Servicio Murciano de Salud. Guía de actuación en caso de emergencias o evacuación en centros de salud. Murcia: Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, Servicio Murciano de Salud; sf.