

Libro guía informativa y divulgativa

Guía práctica de Seguridad y Salud Laboral en Hostelería



Esta guía proporciona una ayuda completa sobre la identificación, evaluación y prevención de riesgos laborales en el sector de la hostelería. Dirigido tanto a trabajadores como a empleadores, ofrece herramientas prácticas, medidas preventivas y conocimientos para crear entornos laborales saludables, cumpliendo con la normativa vigente y mejorando el bienestar de todos los implicados.



Comunidad
de Madrid



Libro guía informativa y divulgativa

Guía práctica de Seguridad y Salud

Laboral en Hostelería

AUTORÍA

Miriam Serrano, CEO de Previntegra.

Este texto fue financiado por el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid (IRSST). Está rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares de Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

No está permitido el uso comercial de los medios publicados por AICA sin el consentimiento por escrito de la misma. Este folleto, proporciona una guía completa sobre la identificación, evaluación y prevención de riesgos psicosociales específicos del sector del comercio al por menor. Está dirigido tanto a trabajadores como a empleadores, y ofrece herramientas prácticas, medidas preventivas y buenas prácticas para crear entornos laborales saludables, cumpliendo con la normativa vigente y mejorando el bienestar de todos los implicados.



Comunidad
de Madrid



ÍNDICE

1. Introducción	6
1.1. Objetivo de la guía	
1.2. Importancia de la seguridad y salud en hostelería	
2. Marco Normativo	7
2.1. Legislación aplicable en materia de riesgos laborales	
2.2. Normas específicas para la hostelería	
2.3. Responsabilidades de empleadores y empleados	
3. Identificación de los Riesgos en Hostelería	9
3.1. Herramientas para la identificación de riesgos	
3.2. Análisis de riesgos en áreas específicas	
3.2.1. Cocina, Comedor y área de atención al cliente	
3.2.3. Almacenes y zonas de carga	
3.2.4. Oficinas y áreas administrativas	
3.3. Riesgos específicos por puestos de trabajo.	
4. Riesgos Específicos por especialidad y Medidas Preventivas	16
4.1. Riesgos en seguridad.	
4.2. Riesgos higiénicos (físicos, químicos y biológicos)	
4.3. Riesgos ergonómicos	
4.4. Riesgos Psicosociales	
4.5. Gestión de la Vigilancia de la salud.	
5. Plan de Prevención de Riesgos Laborales en Hostelería	21
5.1. Elementos clave del plan de prevención de riesgos	
5.2. Evaluación y control de los riesgos laborales	
5.3. Planificación de medidas preventivas	
5.4. Actuación ante emergencias, evacuación y primeros auxilios	
6. Formación y Sensibilización del Personal	27
6.1. Importancia de la formación continua	
6.2. Programas de formación recomendados	
6.3. Métodos para fomentar una cultura de seguridad	
7. Equipos de Protección Individual (EPI)	31
7.1. Selección de EPI en hostelería	
7.2. Uso adecuado de los equipos de protección	
7.3. Mantenimiento y reposición	
8. Higiene y Seguridad Alimentaria	34
8.1. Principios básicos de higiene industrial en prevención de riesgos	
8.2. Procedimientos de limpieza y desinfección	
8.3. Control de puntos críticos en la manipulación de alimentos	
9. Inspecciones y Auditorías de Seguridad	38
9.1. Programación de inspecciones	
9.2. Seguimiento y mejora continua	
10. Recursos Adicionales y anexos	41
10.1. Bibliografía recomendada	
10.2. Herramientas, plantillas útiles y checklist	

1. Introducción

1.1. Objetivo de la Guía

Esta guía tiene como finalidad proporcionar a empresarios y profesionales del sector de la hostelería una visión clara sobre la importancia de la correcta gestión de la prevención de riesgos laborales. Buscamos fomentar entornos de trabajo seguros y saludables, reduciendo así la incidencia de accidentes profesionales y el absentismo laboral.

Anualmente vemos progresivamente que el aumento de bajas por contingencias profesionales se convierte en algo alarmante, con el consecuente impacto social y económico que representa, por ello, es necesario abordar con seriedad esta problemática y ver cómo podemos reducir la exposición a estos riesgos.

Promover una cultura preventiva no solo protege la salud de los trabajadores, sino que también mejora la productividad, la calidad del servicio, evita rotación en el personal y reduce costes asociados a sustituciones y bajas.

Factores como una buena planificación del trabajo, comunicación clara y positiva junto con una buena gestión de los equipos marcan la diferencia en las empresas, impactando en su cuenta de resultados.

1.2. Importancia de la Seguridad y Salud en Hostelería

El sector de la hostelería es uno de los más importantes en nuestro país y de nuestra comunidad autónoma, se caracteriza por su dinamismo y alta demanda física y mental. Las condiciones laborales, como jornadas extensas, ritmos acelerados y tareas repetitivas, incrementan el riesgo de accidentes y enfermedades profesionales.

El coste económico en la Comunidad de Madrid, en 2024, del absentismo laboral por contingencias comunes alcanzó un coste total de 5.027 millones de euros. De esta cifra, 1.928 millones correspondieron a prestaciones económicas asumidas por la Seguridad Social, mientras que 1.158 millones fueron costes directos soportados por las empresas, incluyendo pagos de prestaciones económicas, complementos salariales y cotizaciones sociales durante la duración de la incapacidad.

Es importante destacar que el sector servicios, al cual pertenece la hostelería, registró una tasa de absentismo del 7,5% en el tercer trimestre de 2024. Esta cifra representa un aumento de 0,4 puntos porcentuales respecto al mismo periodo del año anterior. (artículo del 27/ene/25 [eldiariodemadrid.com](#) sobre absentismo laboral).

Las principales causas de baja laboral con duración más larga en hostelería corresponden a patologías traumatólogicas, destacando los trastornos musculoesqueléticos, trastornos de rodilla y tobillo, problemas articulares en general y estrés. Siendo los accidentes más frecuentes cortes, quemaduras, sobreesfuerzos y caídas al mismo nivel. Según [Hostelería Madrid y Fremap en el I Observatorio sectorial de Salud Laboral de la CAM - Hostelería Madrid](#) donde se indican estos datos.

Le animamos a consultar esta guía para ayudarle a prevenir los riesgos en este sector y mejorar la calidad de vida de sus empleados.

2. Marco normativo

2.1. Legislación Aplicable en Materia de Riesgos Laborales

La normativa básica que rige la prevención de riesgos laborales en España es la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), que establece el marco general para garantizar la seguridad y salud de todos los trabajadores en todos los sectores. Esta ley se complementa con otras disposiciones de aplicación a nivel estatal, entre ellas:

- Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, que regula cómo deben organizarse los recursos preventivos en las empresas.
- Real Decreto 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Regula condiciones mínimas en los centros de trabajo (iluminación, temperatura, señalización...), aplicable a cocinas, zonas de servicio, almacenes, etc.
- Real Decreto 1215/1997, sobre utilización de equipos de trabajo.
- Real Decreto 773/1997, sobre utilización de equipos de protección individual.
- Real Decreto 171/2004, sobre coordinación de actividades empresariales (CAE) Especialmente importante en restaurantes que contratan empresas externas (limpieza, mantenimiento, formación).
- Real Decreto 487/1997, que establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entraña riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Además, deberá impartirse formación en prevención de riesgos laborales en todos estos aspectos añadiendo primeros auxilios y emergencias, ergonomía, manipulación de cargas, etc. Siendo fundamental para garantizar que las personas conocen sus riesgos y como prevenirlos.

2.2. Normas Específicas para la Hostelería

Aunque no existe una normativa única exclusiva para la hostelería, pues estas también se aplican a otros sectores como agroalimentación e industria alimentaria, sí se aplican normativas específicas relacionadas con la **higiene alimentaria** que no solo protegen a los clientes y consumidores sino también a los trabajadores del sector, como, por ejemplo:

- **Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo**, que protege a los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos en el trabajo.
- **Real Decreto 487/2022, de 13 de diciembre**, sobre prevención de legionelosis, muy relevante en instalaciones de agua caliente sanitaria o climatización en hoteles y restaurantes.
- Normas sobre manipulación de alimentos, como el **Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre**, por el que se regulan determinados requisitos en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor.
- **Normas higiénico-sanitarias autonómicas, como las establecidas por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid**, que regulan el control de plagas, condiciones de limpieza, almacenamiento y conservación de alimentos.

- **Real Decreto 374/2001, de 6 de abril**, que establece las medidas de protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

2.3. Responsabilidades de Empleadores y Empleados

El empresario es el principal responsable de garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todos los aspectos relacionados con el trabajo. Las obligaciones principales vienen establecidas en la Ley de Prevención e incluyen, entre otras:

- El deber de contar con los medios propios o a través de un Servicio de prevención para desarrollar la actividad de protección a la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras.
- Evaluar los riesgos de cada puesto de trabajo.
- Implantar medidas preventivas adecuadas.
- Proporcionar formación teórica y práctica en prevención.
- Informar y consultar a los trabajadores.
- Vigilar el estado de salud del personal según los riesgos del puesto.
- Planificar su actividad preventiva y realizar revisiones periódicas.
- Investigar los accidentes y enfermedades profesionales que sucedan para implantar medidas preventivas y evitar su repetición.
- Implantar medidas de emergencia y actuación, dando formación a sus empleados para que sepan actuar en consecuencia.

Los trabajadores, por su parte, tienen también sus responsabilidades y la obligación de:

- Seguir las instrucciones impartidas por el empresario.
- Usar adecuadamente los equipos de trabajo y protección facilitados por la empresa.
- Informar de inmediato de cualquier situación que pueda suponer un riesgo.
- Operar con el empresario para garantizar condiciones seguras en su trabajo.
- Parar su actividad si detecta un riesgo grave e inminente.

En caso de incumplimiento de estas responsabilidades, tanto el empleador como los trabajadores pueden incurrir en infracciones contempladas en la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social (LISOS) recogida en el Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto.

Además, hay que tener en cuenta el Estatuto de los trabajadores y lo indicado en el Convenio Colectivo del Sector de Hostelería vigente, donde se concretan obligaciones y derechos para ambas partes de manera más específica para este sector.

Actualmente el Convenio de Hostelería recalca la necesidad de formación continua de los empleados e insiste en la realización de una vigilancia de la salud con el ofrecimiento de reconocimientos médicos anuales entre otras obligaciones.

En hostelería, los riesgos prioritarios más frecuentes son: cortes, quemaduras, caídas al mismo nivel, trastornos musculoesqueléticos y riesgos psicosociales (estrés, carga mental y ritmos acelerados), por lo que debe reforzarse la aplicación de medidas preventivas y formación continua para la prevención específica de estos riesgos.

3. Identificación de los Riesgos en Hostelería

Es muy importante valorar y definir los riesgos a los que están expuestos las personas en el sector de la hostelería, además de una obligación legal, según el artículo 14 de la Ley de prevención de riesgos laborales, en su párrafo primero, los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

En el artículo 15de la Ley PRL, nos indican los principios de la acción preventiva: 1. El empresario aplicará las medidas que integran el deber general de prevención previsto en el artículo anterior, con arreglo a los siguientes principios generales: a) Evitar los riesgos. b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.

Para ello es necesario utilizar una combinación de herramientas técnicas, metodológicas y participativas que permitan detectar de forma sistemática los peligros y evaluar los riesgos a los que están expuestos los trabajadores, para asignar las medidas preventivas adecuadas.

3.1. Herramientas para la identificación de riesgos

A continuación, detallamos las principales herramientas que deben utilizarse:

1. Observación directa del puesto de trabajo

- Descripción: Inspección sistemática del entorno, tareas y comportamientos.
- Objetivo: Detectar condiciones inseguras, actos inseguros, uso inadecuado de EPIs, manipulación de cargas, posturas forzadas, etc.
- Ejemplo en hostelería: Comprobar la organización en cocinas, zonas de carga-descarga, herramientas y equipos, suelos, etc.

2. Listas de comprobación (Checklists) específicas

- Descripción: Cuestionarios estructurados con ítems por área o proceso.
- Ejemplo:
 - Checklist de cocina: orden y limpieza, riesgo de cortes, quemaduras, caídas, equipos de trabajo, etc.
 - Checklist de sala: riesgo ergonómico, caídas, productos químicos, etc.

3. Métodos generales de evaluación de riesgos

- Herramientas como:
 - INSST (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo): **La metodología NTP 330 se centra en la estimación del nivel de riesgo a partir de la probabilidad y las consecuencias**, esta es la más usada en España por ser muy efectiva y de fácil comprensión, actualmente se está incorporando la IA para realizar modelos predictivos en el comportamiento humano y prevenir que ocurran accidentes de trabajo o enfermedades.
 - Guías del sector: como las de las MUTUAS, o el IRSST para hostelería, o instrucciones y check list de su SERVICIO DE PREVENCIÓN.

4. Observación directa y entrevistas y cuestionarios a trabajadores

- Descripción: Recoger la percepción de los trabajadores sobre su puesto.
- Aplicación: Muy útil para riesgos psicosociales o ergonómicos.
- Instrumentos: entrevistas estructuradas o cuestionarios específicos de cada método a aplicar.

5. Análisis de tareas y procesos (Análisis de métodos de trabajo)

- Descripción: Desglosar cada tarea en fases y estudiar cómo se realiza.
- Objetivo: Identificar riesgos ocultos en la secuencia de tareas.

6. Evaluación de riesgos específicos

- Métodos especializados según el tipo de riesgo, por ejemplo:
 - Ergonomía:
 - Método OWAS (posturas forzadas)
 - Método RULA / REBA (movimientos repetitivos y postura)
 - Evaluación de manipulación manual de cargas (ISO 11228)
 - Higiene industrial: (recogido en la normativa específica que lo regula).
 - Medición de ruido, temperatura, ventilación, iluminación.
 - Fichas de datos de seguridad de productos químicos (FDS).
 - Psicosociales:
 - Método ISTAS21, FPSICO o CoPsoQ-istas.
 - Riesgo biológico:
 - Inspección sanitaria y control de APPCC (en cocinas y manipulación de alimentos).
 - Normativa de riesgos biológicos en prevención de riesgos laborales.

7. Análisis de accidentes e incidentes previos

- Descripción: Revisión de partes de accidentes, investigaciones internas.
- Objetivo: Detectar causas raíz y prevenir su repetición.
- Es obligatorio realizar una investigación de todos los accidentes e incidentes ocurridos para implantar medidas preventivas y que no se repitan, informando y formando a los trabajadores para que sean consciente del riesgo.

8. Participación de mandos y delegados de prevención

- Involucrar al personal con experiencia en cada área para detectar riesgos menos evidentes y validar la información recogida.
- Realizar reuniones, dinámicas participativas o "walk-throughs".
- Recopilar observacionales participativas y técnicas en función del tipo de establecimiento (hotel, restaurante, bar, catering...) y del tamaño.

Lo ideal es **combinar herramientas observacionales, participativas y técnicas** en función del tipo de establecimiento (hotel, restaurante, bar, catering...) y del tamaño.

Además, cada evaluación debe actualizarse cuando:

- Se incorporan nuevas tareas o maquinaria.

- Se realizan obras o cambios en el centro de trabajo o en los procesos productivos.
- Cambian los productos químicos o protocolos de trabajo.
- Hay accidentes o enfermedades profesionales.

3.2. Análisis de riesgos en áreas específicas

Como es lógico, no en todos los lugares del centro de trabajo existen los mismos riesgos, es más, cada centro de trabajo es único y por ello hay que evaluarlo de forma específica, revisando dicha evaluación cuando se produzcan cambios.



La evaluación específica del centro de trabajo, nos va a aportar una información muy valiosa de los riesgos a los que se van a exponer cualquier persona que permanezca en el mismo, ya sea trabajador, proveedor o cliente, y de esta evaluación se derivan los planes de emergencias, las medidas de actuación y las normas de evacuación del centro de trabajo, debiendo informar de esta evaluación de riesgos laborales del centro a todas las personas que puedan verse afectadas en el desarrollo de su trabajo como proveedores y suministradores.

En los siguientes apartados os informaremos de los riesgos más comunes en estas zonas, siendo una enumeración aproximada pues cada centro debe ser evaluado por un técnico en prevención de riesgos laborales con conocimientos suficientes para no obviar ningún riesgo específico.

3.2.1. Cocina, Comedor y área de atención al cliente

Los riesgos más comunes en Cocina son:

- Cortes y pinchazos: por uso de cuchillos, mandolinas, máquinas de corte, objetos punzantes o rotura de vajilla.
- Quemaduras y escaldaduras: por contacto con superficies calientes, hornos, fogones, freidoras, planchas o líquidos calientes.
- Resbalones y caídas: por suelos mojados o presencia de aceites, falta de orden, especialmente en zonas cercanas a fogones, fregaderos o zonas de paso.
- Sobreesfuerzos y trastornos musculoesqueléticos: por manipulación de cargas, posturas forzadas prolongadas y movimientos repetitivos (batido, fregado, etc.).
- Estrés térmico: por exposición continua a altas temperaturas y humedad.
- Riesgo eléctrico: por el uso de aparatos eléctricos en ambientes húmedos o mal mantenimiento de instalaciones.
- Inhalación de vapores o contaminantes: derivados de la cocción de alimentos, productos de limpieza o falta de ventilación adecuada.

- Riesgos biológicos: por contacto con alimentos en mal estado o manipulación de residuos.
- Incendios y explosiones: por acumulación de grasas, mal estado de instalaciones, o uso inadecuado de equipos de gas, de sopletes, etc.
- Sobrecarga mental: en el horario central de comidas y cenas.

Riesgos en Comedor y Atención al Cliente

- Caídas al mismo nivel: por suelos mojados, cables sueltos, alfombras mal colocadas.
- Choques y golpes: con mobiliario, puertas batientes, bandejas o carros de servicio.
- Riesgos ergonómicos: por transporte manual de cargas (bandejas pesadas), posturas forzadas (agacharse, servir).
- Factores psicosociales: estrés por carga de trabajo, trato con clientes difíciles, ritmos de trabajo exigentes o turnos prolongados.
- Exposición a ruido ambiental elevado: especialmente en locales con música o mucho tránsito de clientes.
- Riesgos biológicos: por contacto con alimentos en mal estado o manipulación de residuos.
- Sobrecarga mental: en el horario central de comidas y cenas.

3.2.3. Almacenes y zonas de carga

En algunos centros de trabajo tienen almacenamiento en el propio restaurante o en obradores centrales, los riesgos dependerán de los equipos de trabajo, dimensiones del almacén, etc., pero los más comunes suelen ser:

- Caídas al mismo nivel: por suelos desordenados, resbaladizos o con obstáculos (cajas, palets, carros).
- Caídas desde distinta altura: al utilizar escaleras de mano sin seguridad o estanterías inadecuadas.
- Atrapamientos: al manipular mercancía con transpaletas, por carros o por el cierre repentino de puertas, estanterías sin arriostrar a la pared, etc.
- Sobreesfuerzos y lumbalgias: por elevación incorrecta de cargas, desplazamientos de peso o apilamiento inadecuado.
- Choques y golpes: con estanterías, bultos, puertas abatibles o elementos móviles.
- Riesgos químicos: por el almacenamiento de productos de limpieza sin etiquetado correcto o sin separación por incompatibilidades.
- Iluminación deficiente: que puede dificultar la correcta identificación de riesgos o tareas de manipulación.

3.2.4. Oficinas y áreas administrativas

En la mayoría de los restaurantes o locales de hostelería no existe un área específica para desarrollar estos trabajos, o este espacio es visto como algo

secundario, lo cual genera riesgos añadidos por falta de espacios adecuados, sus riesgos pueden ser:

- Trastornos musculoesqueléticos (TME): principalmente dorsolumbares o cervicales por una mala ergonomía del puesto (sillas inadecuadas, pantallas mal colocadas, falta de espacio).
- Fatiga visual: por exposición prolongada a pantallas de visualización de datos sin pausas ni iluminación adecuada.
- Riesgo eléctrico: derivado del uso continuo de equipos eléctricos, regletas sobrecargadas o cableado defectuoso.
- Riesgos psicosociales: estrés por carga de trabajo, plazos ajustados, falta de reconocimiento o comunicación.
- Sedentarismo y falta de movilidad: con impacto en salud general (circulatoria, metabólica).
- Riesgos menores por caídas: al mismo nivel por alfombras, suelos pulidos o en mal estado, mobiliario mal distribuido.
- Ruido ambiental molesto: por proximidad a áreas operativas como comedor o cocina o atención telefónica continua.

Estos riesgos deben ser evaluados por puesto de trabajo y área funcional, y deben documentarse en la Evaluación de Riesgos Laborales siguiendo el art. 16 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y el RD 39/1997. Además, deben incorporarse a los planes de formación, medidas preventivas y planificación de la actividad preventiva.

3.3. Riesgos específicos por puestos de trabajo.

Una vez examinado el lugar de trabajo, se debe evaluar los puestos de trabajo, hemos visto las herramientas más frecuentes para ello, y aunque los puestos más frecuentes son el personal de cocina y personal de sala, las empresas suelen especificar a veces muchos puestos y categorías más que habría que analizar dependiendo de la empresa, como personal de sala fría (refiriéndose a las personas en un cuarto frío que realizan elaboraciones especiales, personal de caja, personal de recepción en la sala, sumiller, office, etc.)

La recomendación es que sea asesorado por técnicos en prevención especializados para que analicen los puestos y riesgos a los que están expuestos, muchos de estos coinciden con los riesgos del centro de trabajo en el que se desarrolla la actividad. A continuación, les detallamos los riesgos de los puestos de personal de cocina y sala para que le sirvan de apoyo y referencia en el futuro.

Riesgos del personal de cocina: Trabajadores encargados de la preparación, cocinado y emplatado de alimentos en cocinas profesionales (restaurantes, hoteles, catering, etc.)

- Cortes y pinchazos: Uso frecuente de cuchillos, mandolinas, ralladores, abrelatas, maquinaria de corte o cristalería rota. Es un riesgo elevado durante la limpieza de herramientas o al trabajar con rapidez en servicios intensos.
- Quemaduras y escaldaduras: Por contacto con sartenes, hornos, planchas, freidoras, vapores o líquidos calientes. También por posibles salpicaduras de aceite o agua hirviendo.

- Resbalones y caídas: Suelos mojados o con restos de grasa, especialmente en zonas cercanas a fregaderos o fogones. Mal almacenamiento de utensilios o productos en zonas de paso.
- Sobreesfuerzos y trastornos musculoesqueléticos: Por manipulación manual de cargas (sacos, ollas, cajas de productos). Posturas forzadas y mantenidas (agacharse, girar el tronco, permanecer de pie muchas horas). Movimientos repetitivos (corte, batido, lavado).
- Riesgo térmico: Exposición a altas temperaturas por posible falta de ventilación, calor por la maquinaria y los hornos en funcionamiento prolongado.
- Exposición a agentes químicos: Al estar en contacto con productos de limpieza mal etiquetados o mezclados inadecuadamente. Inhalación de vapores, salpicaduras sobre piel o mucosas.
- Riesgo eléctrico: Por el posible uso de electrodomésticos con enchufes deteriorados o con manos húmedas. Maquinaria en mal estado de mantenimiento, cables en malas condiciones, etc.
- Riesgos psicosociales: Por las elevadas cargas de trabajo durante los servicios, la presión por tiempos de entrega y coordinación con el resto del equipo. Además de turnos prolongados, trabajo a contrarreloj, falta de pausas.
- Incendios y explosiones: Por posible mala limpieza de campanas extractoras y acumulación de grasas. Fugas de gas o uso incorrecto de instalaciones térmicas, sopletes, etc.



Riesgos del personal de sala: Trabajadores encargados de la atención al cliente, toma de comandas, servicio de alimentos y bebidas, y preparación del comedor.

- Caídas al mismo nivel: Por suelos resbaladizos por líquidos derramados, restos de comida o superficies mal mantenidas. Riesgo aumentado por la necesidad de moverse rápidamente entre mesas.
- Golpes y choques: Con mobiliario, bandejas, carros de servicio o puertas vaivén. Durante el servicio o el montaje/desmontaje del comedor.
- Sobreesfuerzos y TME: Transporte de bandejas pesadas o múltiples platos al mismo tiempo. Giros bruscos, elevaciones incorrectas o posturas incómodas durante el servicio.
- Riesgos psicosociales: Trato directo con clientes exigentes o conflictivos. Presión por tiempos de servicio, alta rotación, turnos partidos o rotativos. Ambigüedad de rol, doble carga (clientes y equipo de cocina).
- Fatiga física y mental: Permanencia prolongada de pie, carga mental por multitarea, memoria operativa (comandas, preferencias, alérgenos, relación con compañeros, etc.).
- Riesgos higiénicos: Por manipulación de vajilla sucia, residuos orgánicos o contacto con superficies contaminadas, ruido o falta de iluminación en sala, etc.

- Riesgo biológico: Tanto con el contacto con clientes como con los alimentos especialmente en ausencia de medidas de higiene adecuadas, como lavado de manos, por ejemplo.
- Riesgo eléctrico y por caídas de objetos: Por el uso de aparatos auxiliares (máquinas de café, TPVs, iluminación). Mal almacenamiento de bandejas, copas o utensilios pesados en altura.

Es muy importante aplicar medidas preventivas adecuadas, las más comunes son:

- Formación específica en manipulación de alimentos, formación en PRL básica, manipulación de cargas y uso seguro de maquinaria.
- Plan de limpieza y orden (5S por ejemplo), uso de EPIs adecuados (calzado antideslizante, ropa de trabajo adecuada, guantes si procede).
- Establecer un programa de mantenimiento adecuado de los utensilios y equipos de trabajo.
- Realizar pausas activas, rotación de tareas y correcta organización del trabajo para reducir la fatiga.
- Control de riesgos psicosociales mediante entrevistas, cuestionarios (como ISTAS21) y mejora de la cultura preventiva en general, manteniendo una comunicación cordial y assertiva con las personas del equipo.



4. Riesgos Específicos por especialidad y Medidas Preventivas

La materia preventiva está distribuida en cuatro áreas o especialidades claramente diferenciadas:

- Seguridad en el trabajo: se encargará de evitar y estudiar las causas que producen accidentes de trabajo, como cortes, golpes, incendios, riesgos eléctricos, derrumbamientos, atrapamientos, etc. Son accidentes que se pueden producir durante el desarrollo de nuestro trabajo de manera espontánea.
- Higiene industrial: se encargará de evitar y estudiar los factores que provocan enfermedades profesionales en los trabajadores que, con motivo del contacto con agentes como sustancias químicas, agentes físicos o biológicos, que están en el medioambiente laboral y pueden intervenir en el mismo.
- Ergonomía y psicosociología aplicada: la ergonomía se encarga de estudiar la manera más correcta de adaptar el puesto de trabajo al trabajador y la psicosociología se ocupa de las relaciones humanas en la empresa y la organización del trabajo.
- Medicina del trabajo: estudia las enfermedades a nivel preventivo y epidemiológico en el ámbito laboral y se encarga de la vigilancia de la salud en los trabajadores.

En los siguientes apartados vamos a identificar por especialidades los riesgos más frecuentes en el sector de la Hostelería.

4.1. Riesgos en seguridad.

Los riesgos de seguridad en hostelería se derivan principalmente del entorno físico de trabajo, el uso de herramientas, maquinaria y la interacción entre trabajadores y clientes en espacios reducidos, muchas veces con prisas o bajo presión.

Los principales riesgos son:

- **Caídas al mismo nivel**: provocadas por suelos húmedos, restos de grasa, comida o detergentes, especialmente en cocina, zona de lavado y comedor. También por uso de calzado inadecuado.
- **Caídas a distinto nivel**: en escaleras interiores, accesos a sótanos, cámaras frigoríficas o altillos sin barandillas o poca iluminación.
- **Cortes y pinchazos**: por cuchillos, utensilios afilados, cristal o vajilla rota, abrelatas, cortadoras de fiambre o mal uso de maquinaria de corte.
- **Golpes contra objetos**: con carros de servicio, bandejas, esquinas de mobiliario o maquinaria, puertas batientes, marcos de cámaras, o mal almacenamiento.
- **Quemaduras y escaldaduras**: por contacto directo con hornos, freidoras, planchas, sartenes, ollas, líquidos o vapores calientes.
- **Riesgo eléctrico**: uso de electrodomésticos deteriorados o en ambientes húmedos, enchufes rotos, instalaciones sin mantenimiento.

- **Explosiones e incendios:** por acumulación de grasa en campanas, fugas de gas, sobrecarga de equipos eléctricos o almacenaje de productos inflamables, uso de sopletes.
- **Atrapamientos:** en puertas de cámaras frigoríficas, engranajes de maquinaria o entre objetos pesados mal colocados.

Para evitarlos es muy importante aplicar medidas preventivas:

- Implantación de suelos antideslizantes y protocolos de limpieza inmediata de derrames.
- Instalación de alfombrillas absorbentes en zonas húmedas (fregaderos, entradas).
- Formación específica sobre el uso seguro de cuchillos, cortadoras y herramientas de cocina.
- Mantenimiento preventivo documentado de maquinaria, extractores, instalaciones eléctricas y gas.
- Señalización visible de riesgos (zonas húmedas, escalones, maquinaria, evacuación, riesgo eléctrico, etc) y correcta iluminación en todas las áreas.
- Uso obligatorio de EPIs adecuados: calzado de seguridad antideslizante, guantes de protección, manguitos térmicos, etc.
- Implantación de un protocolo de bloqueo y etiquetado (LOTO) para la reparación de maquinaria.
- Plan de emergencia actualizado, con simulacros periódicos y personal designado para intervención.

4.2. Riesgos higiénicos (físicos, químicos y biológicos)

En hostelería se produce una combinación de agentes físicos, químicos y biológicos que pueden comprometer de forma grave la salud de los trabajadores si no se gestionan adecuadamente. Se diferencian claramente tres tipos de riesgos higiénicos:

Riesgos físicos:

Ruido: originado por las campanas extractoras, lavavajillas industriales, máquinas de café, música ambiental o volumen conversacional de clientela o compañeros de trabajo.

Temperaturas extremas: por el calor en cocinas sin ventilación adecuada o frío en cámaras frigoríficas y almacenes refrigerados.

Iluminación insuficiente: especialmente en almacenes, zonas de paso, cámaras o exteriores del establecimiento.

Humedad: por condensación al cocinar con falta de ventilación adecuada en cocinas y almacenes en sótanos o zonas sin ventilación.

Riesgos químicos:

Contacto e inhalación de productos de limpieza industrial: Por el uso de desengrasantes, detergentes alcalinos, desinfectantes, ambientadores, etc.

Falta de etiquetado o mezcla inadecuada de productos incompatibles como por ejemplo, la lejía + amoníaco, etc.

Irritación de piel o mucosas por uso sin protección o almacenamiento inadecuado.

Contacto con partículas o polvo de alimentos: Como en la fabricación de postres y masas con harinas, por ejemplo.

Riesgos biológicos:

Exposición a microorganismos: durante la manipulación de alimentos crudos, restos orgánicos o residuos.

Contaminación cruzada por malas prácticas de higiene.

Riesgo de plagas (cucarachas, roedores) si no se siguen protocolos de limpieza y almacenaje correctos.



Algunas de las medidas preventivas más importantes para prevenir riesgos higiénicos son:

- Disposición accesible y actualizada de las Fichas de Datos de Seguridad de los productos químicos (FDS).
- Formación continua en el uso, manipulación y almacenamiento seguro de productos químicos.
- Uso obligatorio de EPIs específicos según tarea: guantes resistentes, gafas, mascarilla, protección facial.
- Implementación de un Plan de Limpieza y Desinfección con productos homologados.
- Instalación de sistemas de ventilación adecuados en cocinas y zonas cerradas.
- Contrato y seguimiento de un Plan de Control de Plagas con empresa especializada.
- Aplicación de normas APPCC y formación obligatoria en higiene alimentaria.

4.3. Riesgos ergonómicos

El trabajo en hostelería implica esfuerzos físicos continuos importantes, repetitivos y en muchas ocasiones realizados en condiciones poco favorables, lo que genera riesgos musculoesqueléticos de elevada incidencia, numerosas bajas y enfermedades profesionales a largo plazo entre el personal.

Los principales riesgos son:

Manipulación manual de cargas: transporte de cajas, garrafas, bandejas cargadas, carros de limpieza, sartenes, ollas, vajilla, etc.

Posturas forzadas o mantenidas: agacharse, levantar brazos por encima del hombro, girar el tronco, encorvarse.

Movimientos repetitivos: cortar, batir, fregar, servir bebidas, recoger vajilla.

Trabajo prolongado de pie: en cocina, barra, comedor o recepción sin pausas adecuadas.

Las medidas preventivas imprescindibles a implementar son:

- Evaluaciones ergonómicas específicas por puesto con métodos como REBA, RULA o NIOSH, específico para cada riesgo y tarea.

- Formación práctica en técnicas de manipulación manual de cargas (palanca de brazo, evitar giros, trabajo a altura adecuada, conocer que riesgos ergonómicos tiene su trabajo y que daños implican para poder evitarlos).
- Rotación de tareas o descansos en la medida posible para evitar sobrecargas por repetición o fatiga postural.
- Diseño de los puestos con mobiliario ergonómico: alturas regulables, sillas de descanso, superficies estables, almacenamiento adecuado, dotando de medios auxiliares de apoyo, para manipular y transportar cargas, o llegar mejor a zonas altas, etc.
- Alfombrillas antifatiga en zonas de trabajo estático prolongado.
- Revisión, rediseño y mantenimientos adecuado de flujos de trabajo para minimizar desplazamientos innecesarios, evitar sobreesfuerzos por no tener los equipos de trabajo adecuados, etc.



4.4. Riesgos Psicosociales

El entorno laboral de la hostelería presenta muchas características que incrementan el riesgo psicosocial: atención al público, ritmo acelerado y intermitente, horarios variables, alta exigencia emocional, etc.

Principales factores de riesgos psicosociales son:

Carga mental elevada: alta demanda simultánea de tareas, multitarea constante y decisiones rápidas en los momentos de máxima afluencia.

Ritmos intensos de trabajo: en servicios de comidas, cenas, eventos o fines de semana.

Relaciones tensas con clientes: por posibles exigencias y peticiones en momentos de alta demanda, malos modos o agresividad verbal, clientes que demandan una atención excesiva, etc.

Falta de reconocimiento o participación: escasa comunicación vertical, ausencia de valoración del esfuerzo, poca organización de tareas o falta de procedimientos de trabajo, etc.

Turnos partidos o rotativos, horarios complicados: posibles cambios para cubrir bajas de compañeros, dificultad para la conciliación personal, posible riesgo de fatiga crónica.

Remuneración escasa: Alta rotación de trabajadores y remuneración baja.

Medidas preventivas:

- Evaluación psicosocial mediante herramientas validadas como ISTAS21 o FPSICO.
- Implementación de protocolos de actuación frente a estrés, violencia verbal o acoso.

- Mejora de la organización del trabajo: distribución equilibrada de cargas, planificación de descansos y sustituciones.
- Formación en gestión emocional, habilidades sociales, atención al cliente y comunicación eficaz y positiva.
- Establecimiento de espacios de diálogo y participación del personal: reuniones periódicas, buzón de sugerencias.
- Supervisión y liderazgo saludable por parte de mandos intermedios.

4.5. Gestión de la Vigilancia de la salud.

La vigilancia de la salud está articulada en el artículo 22 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, forma parte de la especialidad de la medicina del trabajo, esta vigilancia debe adaptarse a los riesgos específicos del puesto de trabajo, y garantizarse bajo criterios de confidencialidad, voluntariedad, excepto en casos obligatorios establecidos por la normativa, los convenios colectivos o la inspección de trabajo.

Actualmente el Convenio de Hostelería indica que el ofrecimiento del reconocimiento médico laboral es obligatorio y siempre con un enfoque preventivo.

En el Art. 45 del Convenio mencionado se establece que: Todas las empresas afectadas por el presente Convenio deberán ofrecer a todas las personas trabajadoras la realización de un reconocimiento médico anual.

El objetivo es detectar precozmente los posibles daños a la salud derivados de la exposición a riesgos laborales y orientar medidas de prevención o adaptación del puesto fomentando conductas y comportamientos saludables a través de las Campañas colectivas de vigilancia de la salud y promoción de hábitos saludables.

Las acciones clave de una buena vigilancia de la salud serían:

- _ Reconocimientos médicos iniciales y periódicos**, según riesgos específicos:
Audiometrías en ambientes ruidosos (cocina, lavandería).
Espirometrías en trabajadores expuestos a productos volátiles.
Evaluación musculoesquelética para quienes manipulan cargas o permanecen de pie muchas horas.
- _ Diseño de protocolos de vigilancia específica para colectivos sensibles:**
Trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia.
Personas con patologías previas que pueden agravarse.
Mayores de 55 años o menores de edad (en formación).
- _ Registro y seguimiento epidemiológico** de enfermedades relacionadas con el trabajo.
Informe individual confidencial para cada trabajador, con recomendaciones que puedan implicar adaptación del puesto.
- _ Evaluación del estado de salud tras ausencias prolongadas** por causas médicas.
- _ Formación y fomento continuo de hábitos de vida saludables.**
- _ Campañas específicas de promoción de la salud.**

5. Plan de Prevención de Riesgos Laborales en Hostelería

El Plan de Prevención de Riesgos Laborales (PPRL) es el documento base y la herramienta fundamental de una empresa para integrar la prevención de riesgos laborales en su sistema general de gestión. Es obligatorio para todas las empresas, independientemente de su tamaño o actividad, según lo establece la Ley 31/1995, 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales y el Reglamento de los Servicios de Prevención Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Objetivo del Plan de Prevención

Es organizar la metodología, evaluación y las acciones necesarias para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores mediante una planificación eficaz de la actividad preventiva, dejando constancia escrita de las acciones llevadas a cabo.

Contenido mínimo del Plan de Prevención

En el RD 39/1997, que aprueba el reglamento de los servicios de prevención, nos indica en su artículo 2 nos indica: Plan de prevención de riesgos laborales.

1. El Plan de prevención de riesgos laborales es la herramienta a través de la cual se integra la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establece su política de prevención de riesgos laborales.

El Plan de prevención de riesgos laborales debe ser aprobado por la dirección de la empresa, asumido por toda su estructura organizativa, en particular por todos sus niveles jerárquicos, y conocido por todos sus trabajadores.

2. El Plan de prevención de riesgos laborales habrá de reflejarse en un documento que se conservará a disposición de la autoridad laboral, de las autoridades sanitarias y de los representantes de los trabajadores, e incluirá, con la amplitud adecuada a la dimensión y características de la empresa, los siguientes elementos:

a) La identificación de la empresa, de su actividad productiva, el número y características de los centros de trabajo y el número de trabajadores y sus características con relevancia en la prevención de riesgos laborales.

b) La estructura organizativa de la empresa, identificando las funciones y responsabilidades que asume cada uno de sus niveles jerárquicos y los respectivos cauces de comunicación entre ellos, en relación con la prevención de riesgos laborales.

c) La organización de la producción en cuanto a la identificación de los distintos procesos técnicos y las prácticas y los procedimientos organizativos existentes en la empresa, en relación con la prevención de riesgos laborales.

d) La organización de la prevención en la empresa, indicando la modalidad preventiva elegida y los órganos de representación existentes.

e) La política, los objetivos y metas que en materia preventiva pretende alcanzar la empresa, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer al efecto.

3. Los instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del Plan de prevención de riesgos laborales son la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva, que el empresario deberá realizar en la forma que se determina en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, y en los artículos siguientes de la presente disposición.

4. Las empresas de hasta 50 trabajadores que no desarrollen actividades del anexo I podrán reflejar en un único documento el plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva.

Este documento será de extensión reducida y fácil comprensión, deberá estar plenamente adaptado a la actividad y tamaño de la empresa y establecerá las medidas operativas pertinentes para realizar la integración de la prevención en la actividad de la empresa, los puestos de trabajo con riesgo y las medidas concretas para evitarlos o reducirlos, jerarquizadas en función del nivel de riesgos, así como el plazo para su ejecución.

¿Por qué es importante?

Es la base legal y organizativa de toda acción preventiva en la empresa.

Es imprescindible para superar inspecciones de trabajo o auditorías.

Su correcta implantación permite evitar accidentes, reducir costes laborales, y mejorar la productividad.

En el sector hostelería, caracterizado por una elevada rotación de personal, diversidad de actividades simultáneas (cocina, sala, limpieza, mantenimiento, administración) y un entorno físico de trabajo exigente, la planificación y ejecución rigurosa del PPRL resulta indispensable.



Es muy importante su actualización continua y seguimiento:

Se debe elaborar por personal competente con formación suficiente en materia de prevención de riesgos laborales.

Se deberá comunicar a toda la plantilla.

Se revisará y actualizará periódicamente, especialmente cuando sucedan cambios en procesos o equipos, nuevas normativas que afecten al sector, y si ocurren accidentes, enfermedades o incidentes relevantes en materia de seguridad y salud.

5.1. Elementos clave del plan de prevención de riesgos

Como buen Plan de gestión este debe contener unos elementos comunes, muchas empresas se certifican conforme a las indicaciones de la UNE-EN ISO 45001:2023 Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, pero esta es voluntaria, aunque su estructura para crear una buena gestión preventiva es relevante.

A modo orientativo aquí indicamos como podría ser la estructura del Plan de Prevención de Riesgos Laborales más allá del marco normativo, conteniendo:

- 1.- POLÍTICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
- 2.- IDENTIFICACION DE LA EMPRESA
- 3.- ORGANIZACIÓN DE LA PRODUCCIÓN
- 3.1.- IDENTIFICACIÓN DE LOS DISTINTOS PROCESOS TÉCNICOS
- 4.- ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCION
- 4.1.- MODALIDAD PREVENTIVA
- 4.2.- ORGANOS DE REPRESENTACIÓN EXISTENTES. FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES
- 5.- OBJETIVOS Y METAS
- 6.- GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN
 - 6.1.- GESTIÓN DEL RIESGO
 - 6.2.- EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL CENTRO Y DE LOS PUESTOS DE TRABAJO
 - 6.3.- PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN PREVENTIVA
 - 6.4.- LEGISLACION EN MATERIA DE PREVENCION DE RIESGOS LABORALES
- 7.- PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS
 - 7.01.- FORMACION E INFORMACION DE LOS TRABAJADORES
 - 7.02.- CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES
 - 7.03.- INSTRUCCIONES Y PROCEDIMIENTO DE TRABAJO
 - 7.04.- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL
 - 7.05.- INSPECCIONES DE SEGURIDAD
 - 7.06.- COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES

7.07.- VIGILANCIA DE LA SALUD

7.08.- TRABAJADORES SENSIBLES MENORES Y EMBARAZADAS

7.09.- PLAN DE EMERGENCIAS

7.10.- PRIMEROS AUXÍLIOS

7.11.- ACCIDENTABILIDAD

7.12.- DESCRIPCION E INSPECCION DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO

7.13.- FICHAS DE SEGURIDAD DE LOS PRODUCTOS QUÍMICOS

8.- ANEXOS

- 1) INFORMACIÓN SOBRE LA POLÍTICA DE PRL, OBLIGACIONES Y DERECHOS, RIESGOS EN EL PUESTO DE TRABAJO, FORMACIÓN Y MEDIDAS DE EMERGENCIA
- 2) ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (E.P.I.)
- 3) ACEPTACIÓN/RENUNCIA A LA REALIZACIÓN DE RECONOCIMIENTO MÉDICO
- 4) DESIGNACIÓN DE TRABAJADOR ENCARGADO DE LAS MEDIDAS DE EMERGENCIA
- 5) ENTREGA DE FICHAS DE SEGURIDAD QUÍMICA
- 6) AUTORIZACIÓN DE USO DE MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS

RELACION DE EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUÍMICOS

RELACIÓN NOMINAL DE TRABAJADORES.

5.2. Evaluación y control de los riesgos laborales

La evaluación de riesgos es el pilar técnico sobre el que se fundamenta la planificación preventiva. En hostelería, se requiere una evaluación por puesto y zona funcional, adaptada a la naturaleza de las tareas y sus riesgos específicos, junto con la evaluación de los puestos de trabajo que interactúen en el centro evaluado.

Para realizar una evaluación de riesgos adecuada hay que tener en cuenta las siguientes fases:

Fases del proceso:

1. Identificación de peligros:

- Observación directa.

- Entrevistas al personal.
- Revisión de partes de accidentes.
- Checklists y guías sectoriales (INSST, IRSST, CCOO, FREMAP...).

2. Evaluación de riesgos:

- Aplicación de metodologías cualitativas o semicuantitativas (matriz de riesgo).
- Métodos específicos: RULA/REBA (ergonomía), ISTAS21 (psicosociales), Higiene Industrial (mediciones), etc.

3. Determinación del nivel de riesgo:

- Valoración del riesgo en función de su **probabilidad y consecuencias**.
- Priorización de los riesgos significativos.

4. Control y seguimiento:

- Implementación de medidas correctoras.
- Control de su eficacia.
- Revisión periódica y actualización cuando cambien las condiciones.

En hostelería, deben evaluarse los riesgos por área (cocina, sala, limpieza, almacén, oficinas) y por puesto de trabajo (cocinero/a, camarero/a, limpiador/a, recepcionista, etc.), debiéndose realizar dichas evaluaciones por un técnico competente.

5.3. PLANIFICACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS

La planificación preventiva tiene como finalidad programar la implantación de medidas correctoras y de control, con indicación de prioridades, responsables, recursos y plazos. Es un documento dinámico que debe ser adaptado en todo momento y base de la mejora continua en la actividad preventiva.

Principios de planificación:

- Prioridad a la **eliminación del riesgo en origen**.
- Aplicación de medidas **colectivas antes que individuales**.
- **Adecuación del puesto a la persona**, no al revés.
- Enfoque preventivo y no reactivo.

Contenido mínimo de la planificación ejemplo):

Riesgo Detectado	Medida Correctora Propuesta	Responsable	Coste	Fecha límite	Seguimiento
Suelo resbaladizo en cocina	Colocación de alfombrillas antideslizantes	Responsable de mantenimiento	560 €	15/09/2025	Técnico PRL

Riesgo Detectado	Medida Correctora Propuesta	Responsable	Coste	Fecha límite	Seguimiento
Exposición a productos irritantes	Formación en productos químicos y uso de guantes	Encargado de limpieza	100 €	20/10/2025	SPRL
Fatiga visual en la recepción	Adaptación ergonómica del puesto	Jefe de recepción	0 €	30/09/2025	Médico del trabajo

Todas las medidas deben quedar **documentadas, firmadas y revisadas** periódicamente., incluso incorporarse medidas que hayan surgido nuevas.

5.4. Actuación ante emergencias, evacuación y primeros auxilios

En hostelería, los entornos cerrados, el uso de maquinaria, productos inflamables y la afluencia de público hacen imprescindible un plan de emergencias eficaz y conocido por todo el personal.

El plan de actuación en emergencias debe incluir:

- Identificación de **riesgos graves e inminentes** (incendio, fuga de gas, corte eléctrico, agresión, etc.).
- Protocolos de **evacuación por zonas**.
- Asignación de **responsables de intervención, evacuación y primeros auxilios**.
- Señalización de vías de evacuación, extintores y puntos de reunión.
- Se deberán realizar simulacros anuales obligatorios.

Primeros auxilios:

- Dotación mínima: botiquín por planta, guantes, apósticos, antisépticos, manta térmica.
- Personal designado con **formación específica en primeros auxilios**.
- Registro de actuaciones y parte de accidente si suceden informando al servicio de prevención y a los responsables.

Se deberán impartir formaciones prácticas en actuación en emergencias, evacuación y primeros auxilios con **maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP)**, atragantamientos y lesiones térmicas, etc.

Importancia del CAE (COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES)

En hostelería es frecuente que en un mismo centro de trabajo operen varias empresas: limpieza, mantenimiento, reparto, servicios externos, maquinaria, etc. El artículo 24 de la LPRL, obliga a coordinar las actividades preventivas entre todas las empresas concurrentes o trabajadores ajenos a la empresa que se encuentren desarrollando su trabajo en el mismo centro.

Las acciones clave son:



- Intercambio de **evaluaciones de riesgos y medidas preventivas**.
- Información recíproca de emergencias, normas internas y zonas de riesgo.
- Designación de **responsables de coordinación**.
- Registro documental (autorizaciones, formación, certificados de aptitud, procedimientos).
- Control del acceso de empresas externas (checklist de CAE).

6. Formación y Sensibilización del Personal

En el sector de la hostelería, donde confluyen condiciones laborales intensas, alta rotación de personal y una gran variedad de riesgos laborales (físicos, ergonómicos, higiénicos y psicosociales), la formación continua es una herramienta esencial para garantizar la seguridad y la salud de las personas trabajadoras.

Una formación eficaz no solo cumple con la obligación legal establecida en el artículo 19 de la Ley 31/1995, 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, sino que:

- Disminuye la siniestralidad laboral, al reforzar el conocimiento y la percepción del riesgo.
- Aumenta la competencia y la confianza del trabajador, mejorando su desempeño seguro.
- Refuerza la cultura preventiva, fomentando una actitud responsable y proactiva en todo el personal.
- Reduce los costes indirectos de los accidentes (absentismo, pérdida de productividad, rotación).

- Facilita la adaptación al cambio: implantación de nuevos procesos, introducción de maquinaria o nuevas sustancias químicas.

Es importante destacar que la formación debe ser:

- Específica del puesto de trabajo y de los riesgos asociados.
- Adaptada al nivel de comprensión del personal.
- Actualizada ante cualquier cambio técnico, organizativo o normativo.
- Documentada y evaluada en términos de eficacia.

En hostelería, una formación eficaz y constante es tan crítica como un buen servicio de sala o cocina: salva vidas, protege la empresa y mejora el entorno de trabajo.

El Convenio Colectivo de Hostelería actual recalca la importancia de entregar una formación que profesionalice el sector y mejore tanto el servicio como la seguridad de las personas.

6.2. Programas de formación recomendados

La formación debe planificarse en un programa anual, integrando acciones formativas obligatorias, actualizaciones y refuerzos periódicos. Puede estructurarse en varios niveles:

A) Formación general obligatoria (para todo el personal)

- Formación específica de prevención de riesgos laborales de su puesto de trabajo.
- Obligaciones y derechos en PRL según la LPRL.
- Uso adecuado de Equipos de Protección Individual (EPIs).
- Plan de emergencias y evacuación del centro.
- Prevención de incendios (medios de extinción, procedimientos).
- Primeros auxilios básicos (para personal designado).

B) Formación específica por puesto o área (adaptada a cada empresa y puesto)

Puesto / Área	Contenidos recomendados (no excluyentes)
Cocina	Prevención de cortes y quemaduras, manipulación segura de alimentos, riesgos térmicos, uso de maquinaria.
Sala / Comedor	Manipulación de bandejas, ergonomía postural, trato con clientes, gestión de conflictos, primeros auxilios.

Puesto / Área	Contenidos recomendados (no excluyentes)
Limpieza / pisos	Riesgo químico, lectura de FDS, ventilación, uso correcto de productos y EPIs.
Recepción / Administración	Ergonomía en trabajo de oficina, gestión del estrés, comunicación eficaz.
Almacén y carga	Manipulación manual de cargas, prevención de caídas, uso seguro de carretillas/manuales.
Mantenimiento	Trabajos en altura, bloqueo de energía, riesgos eléctricos y mecánicos.

C) Formación técnica o transversal

- Higiene alimentaria y normas APPCC.
- Gestión del estrés laboral y factores psicosociales.
- Igualdad y prevención del acoso laboral.
- Comunicación efectiva y resolución de conflictos.
- Protocolos frente a pandemias o enfermedades infecciosas.

Se debe impartir parte de la formación de manera presencial y práctica, especialmente en el personal operativo, y complementarla con recursos online o cápsulas formativas breves.

La formación no solo ayuda a mantener conductas seguras, es una herramienta de integración del personal y creación de equipos, no debe ser muy larga y tediosa, se busca el compromiso de las personas y su motivación para que realmente sea efectiva.

Toda acción formativa debe:

- Estar documentada con el control de asistencia y los contenidos impartidos.
- Ser evaluada (antes, durante o después) para comprobar su comprensión y aplicación práctica.
- Revisarse y actualizarse periódicamente en base a los cambios legislativos, organizativos o resultados de las evaluaciones de riesgos.

6.3. Métodos para fomentar una cultura de seguridad

Una cultura preventiva fuerte no se alcanza solo con formación técnica, sino con una implicación activa de toda la organización. El objetivo es que la seguridad forme parte del día a día, como un valor compartido y no una obligación externa.

Algunas estrategias para fomentar la cultura de seguridad en hostelería:

1. Liderazgo comprometido

- La dirección y los mandos intermedios deben dar ejemplo y comunicar claramente que la prevención es una prioridad.
- Participación directa en formaciones, simulacros o análisis de accidentes.

2. Comunicación eficaz

- Uso de tablones preventivos, señalética clara y visible.
- Incorporación de mensajes de seguridad en briefings o reuniones de equipo.
- Canales internos abiertos (buzón PRL, encuestas de clima, reuniones de seguimiento).

3. Formaciones breves y prácticas

- “Formación de 10 minutos” al inicio del turno sobre un riesgo concreto.
- Dinámicas prácticas: simulacros de evacuación, uso de extintores, ergonomía en cocina.
- Juegos, trivial o concursos con temática preventiva para reforzar el aprendizaje.

4. Reconocimiento e incentivos

- Premiar al “empleado seguro del mes”.
- Incorporar indicadores de prevención en evaluaciones de desempeño.
- Bonificaciones por equipos sin accidentes.

5. Participación activa del personal

- Implicación en los comités de seguridad y salud.
- Realización de propuestas de mejora preventivas.
- Involucramiento en la investigación de accidentes e incidentes.

6. Integración en los procedimientos

- Que las instrucciones de trabajo y los procedimientos de calidad incluyan siempre el aspecto preventivo.
- Uso de checklists de seguridad por puesto.

La clave es que el personal no vea la prevención como una imposición, sino como una herramienta para protegerse y trabajar mejor.

7. Equipos de protección individual (EPI)

Los Equipos de Protección Individual (EPIs) constituyen la última barrera de protección frente a los riesgos laborales cuando no es posible eliminarlos ni reducirlos suficientemente por medios técnicos u organizativos. Su uso es esencial en el sector hostelería, donde coexisten riesgos térmicos, químicos, biológicos, ergonómicos y mecánicos.

Esta obligación queda reseñada en el artículo 17.2 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales: Equipos de trabajo y medios de protección, indicando que:

El empresario deberá proporcionar a sus trabajadores equipos de protección individual adecuados para el desempeño de sus funciones y velar por el uso efectivo de los mismos cuando, por la naturaleza de los trabajos realizados, sean necesarios.

Los equipos de protección individual deberán utilizarse cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

Y se desarrolla en el Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

7.1. Selección de EPI en hostelería

Los criterios generales para la selección adecuada son:

- El EPI debe ser adecuado a los riesgos que no se puedan evitar por otros medios.
- Debe adaptarse a las características físicas del trabajador (talla, sexo, sensibilidad).
- Cumplir con el marcado CE y estar acompañado de instrucciones en español.
- No debe generar riesgos adicionales ni incomodidad que impida su uso prolongado.

Selección por área o puesto:

Puesto / Área	Riesgos principales	EPI recomendado
Cocinero/a	Cortes, quemaduras, calor, salpicaduras	Calzado antideslizante, delantal térmico, guantes resistentes al calor, gorro

Puesto / Área	Riesgos principales	EPI recomendado
Personal de sala	Golpes, caídas, manipulación de vajilla pesada	Calzado antideslizante, ropa cómoda y ajustada
Limpieza / camarera de pisos	Productos químicos, resbalones, sobreesfuerzo	Guantes de protección química, mascarilla FFP2 (si hay pulverización), calzado antideslizante, gafas si procede
Recepcionista	Riesgos ergonómicos y visuales	Gafas de descanso si se trabaja con pantallas, silla ergonómica (no EPI pero sí recomendable)
Mantenimiento	Electricidad, caídas, cortes, golpes	Guantes dieléctricos, botas con puntera, casco, arnés anticaída si procede
Almacén / carga	Cargas pesadas, golpes, caídas	Guantes, botas de seguridad, faja lumbar (si autorizada por vigilancia de la salud)

Cada selección debe estar justificada en la evaluación de riesgos y reflejada en el documento de entrega de EPIs al trabajador.

7.2. Uso adecuado de los equipos de protección

El uso correcto de los EPIs depende tanto de una formación adecuada como de una supervisión activa.

Los requisitos legales que se deben cumplir:

- El empresario debe garantizar que el trabajador recibe formación e instrucciones comprensibles sobre el uso correcto del EPI.
- Está obligado a facilitar los EPIs de forma gratuita y reponerlos cuando se deterioren.

Se deben cumplir una serie de buenas prácticas como:

- Comprobar antes de cada uso que el EPI está limpio, completo y en buen estado.
- Utilizarlo durante todo el tiempo de exposición al riesgo, sin excepciones.
- No modificar ni adaptar el EPI sin autorización técnica.
- Almacenar en condiciones higiénicas y seguras.
- Comunicar al responsable cualquier deterioro, incomodidad o fallo del equipo.

Para ello es imprescindible la formación y sensibilización en:

- Uso práctico de los EPIs en formaciones presenciales.

- Cartelería visual en zonas de vestuario y entrada a zonas de riesgo.
- Refuerzo en reuniones breves de equipo (briefings) en materia de seguridad.
- Ejercicios prácticos en simulacros (p.ej. colocación de guantes químicos, mascarillas).

El uso incorrecto o inexistente del EPI es una infracción preventiva que debe ser corregida con refuerzo formativo o medidas disciplinarias proporcionales.

7.3. Mantenimiento y reposición de EPIs

El mantenimiento de los EPIs debe garantizar su eficacia continua, evitando que se conviertan en una falsa sensación de seguridad. Es fundamental realizar:

1. Inspección visual diaria por parte del trabajador: cortes, costuras rotas, desgastes, manchas químicas, deformaciones.
2. Limpieza regular siguiendo las instrucciones del fabricante: frecuencia, productos autorizados, almacenamiento.
3. Revisión técnica periódica (a cargo del servicio de prevención o proveedor autorizado), especialmente en:
 - Arneses y líneas de vida.
 - Mascarillas con filtros.
 - Calzado de seguridad.
4. Sustitución inmediata en caso de deterioro o caducidad.
5. Registro de entrega y reposición en fichas individuales, firmadas por el trabajador.
6. Inventario de EPIs actualizado, controlado por el responsable de almacén o prevención.

Documentación obligatoria:

- Ficha de entrega de EPIs por trabajador, indicando:
 - Descripción del equipo, y fecha de entrega.
 - Firma del trabajador y del responsable.
 - Formación recibida.
- Registro de revisión y mantenimiento si aplica.



8. Higiene y seguridad alimentaria

En el sector de la hostelería, la seguridad alimentaria está estrechamente vinculada a la higiene en materia de prevención y a la salud pública, tiene implicaciones directas en la prevención de riesgos laborales, al influir sobre los riesgos higiénicos, biológicos y organizativos de las personas que manipulan alimentos. Garantizar una correcta higiene en la manipulación, preparación, conservación y servicio de alimentos no solo previene intoxicaciones alimentarias, sino que reduce la exposición a agentes biológicos, riesgos químicos y trastornos derivados de prácticas incorrectas.

La normativa básica de aplicación incluye entre otras:

- Reglamento (CE) 852/2004 relativo a la higiene de los productos alimenticios.
- Real Decreto 1086/2020, de 9 de diciembre de 2020, por el que se regulan y flexibilizan determinadas condiciones de aplicación de las disposiciones de la Unión Europea en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios y se regulan actividades excluidas de su ámbito de aplicación.
- Guías APPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico) sectorialmente adaptadas.
- El art. 15 de la Ley 31/1995, 8 de noviembre, la Ley de PRL: donde indica la obligación de evitar riesgos y evaluar los inevitables.

8.1. Principios básicos de higiene industrial en prevención de riesgos

La higiene industrial se aplica en la hostelería para prevenir riesgos asociados a la contaminación de alimentos, la exposición a productos químicos y el contacto con microorganismos patógenos.

Principios generales:

- Mantener condiciones ambientales saludables (limpieza, almacenamiento y conservación) en todas las áreas (cocina, almacén, zona de lavado, cámaras, comedor).
- Evitar la acumulación de residuos, grasas o materiales en descomposición.
- Prevenir la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocinados.
- Controlar la temperatura y ventilación en cámaras, hornos y zonas de preparación.
- Garantizar la correcta manipulación y conservación de productos conforme la legislación sanitaria indica (fecha de caducidad, trazabilidad, etc).

Riesgos higiénicos comunes:

Riesgo higiénico	Fuente probable	Posibles efectos
Inhalación de vapores químicos	Limpieza con productos agresivos	Irritación ocular, respiratoria, dermatitis
Exposición a bacterias y virus	Manipulación de alimentos o residuos	Enfermedades de transmisión alimentaria
Contacto dérmico	Productos desengrasantes o detergentes	Dermatitis, alergias, quemaduras químicas

Medidas preventivas básicas:

- Mantenimiento del orden y la limpieza constante.
- Uso de EPIs específicos (guantes, mascarillas, gafas si procede).
- Formación continua en manipulación de alimentos y productos químicos.
- Implementación de sistemas de ventilación adecuados.
- Señalización clara de zonas y productos peligrosos.
- Control documental del plan de limpieza, APPCC y formación del personal.

8.2. Procedimientos de limpieza y desinfección

Una correcta limpieza y desinfección es fundamental para eliminar restos de alimentos, bacterias, grasas y contaminantes que puedan poner en riesgo la salud de trabajadores y clientes.

Diferencia entre limpieza y desinfección:

- Limpieza: eliminación de suciedad visible, grasa, residuos orgánicos e inorgánicos.
- Desinfección: destrucción de microorganismos patógenos tras la limpieza.

Ambos procesos deben realizarse de forma sistemática, controlada y documentada, utilizando productos específicos homologados y seguros para tal fin.

Elementos clave del procedimiento:

1. Plan de limpieza y desinfección:
 - Frecuencia, responsable, productos utilizados, método, área y momento (antes/después del servicio).

- Registro documental con firmas del personal responsable.
2. Productos utilizados:
- Cumplir con el Reglamento (UE) 528/2012. Relativo a la comercialización y el uso de los biocidas.
 - Contar con su Ficha de Datos de Seguridad (FDS).
 - Almacenamiento separado de alimentos.
3. Técnicas correctas de aplicación:
- Evitar pulverización sin protección.
 - Seguir los tiempos de contacto del fabricante.
 - Aclarado obligatorio cuando sea necesario.
4. Limpieza de utensilios y maquinaria:
- Lavavajillas, campanas, freidoras, tablas de corte, neveras, carros, etc.
 - Frecuencia mínima diaria o según uso intensivo.

Buenas prácticas preventivas:

- Utilizar guantes y protección ocular al manipular productos concentrados.
- No mezclar productos (ej. lejía y amoníaco).
- Etiquetar todos los envases, incluso si son trasvasados.
- Mantener fuera del alcance del personal no autorizado.
- Instrucciones visibles en zonas de limpieza.

8.3. Control de puntos críticos en la manipulación de alimentos

El sistema APPCC (Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control) es obligatorio para todas las empresas alimentarias. Su aplicación permite identificar, evaluar y controlar peligros significativos para la seguridad alimentaria.

Fases clave del sistema APPCC:

1. Análisis de peligros: identificar peligros físicos, químicos y biológicos en todas las fases.
2. Determinación de puntos críticos de control (PCC): ej. temperatura de cocción, refrigeración, limpieza.
3. Establecimiento de límites críticos: ej. cocción $\geq 75^{\circ}\text{C}$, conservación $\leq 4^{\circ}\text{C}$.
4. Sistema de vigilancia: controles de temperatura, registros de limpieza, observación directa.

5. Medidas correctoras: qué hacer si se supera un límite crítico.
6. Verificación del sistema: revisión de registros, auditorías internas, análisis microbiológicos.
7. Documentación y registros: mantener evidencias para inspecciones.

Ejemplos de puntos críticos habituales:

Etapa	Peligro identificado	Control Aplicable
Recepción de mercancías	Temperatura inadecuada, alimentos caducados	Control de temperatura, control visual, albarán
Descongelación	Crecimiento bacteriano	En cámara refrigerada, nunca a temperatura ambiente
Cocinado	Cocción insuficiente	Termómetro de sonda
Enfriado/conservación	Multiplicación bacteriana	Control de temperatura constante
Servicio	Contaminación cruzada, exposición	Higiene personal, utensilios limpios, separación de zonas

Medidas preventivas generales:

- Formación específica en APPCC para todo el personal manipulador.
- Supervisión diaria de registros y controles.
- Limpieza continua de superficies entre fases.
- Mantenimiento de la cadena de frío.
- Uso de ropa de trabajo exclusiva, gorros y guantes según procedimiento.
- Control de alérgenos: fichas informativas visibles, recetas actualizadas, prevención de contaminación cruzada.

Recomendación técnica:

Para integrar eficazmente la higiene alimentaria dentro del sistema de prevención de riesgos laborales, se recomienda:

- Incluir la formación en APPCC y manipulación de alimentos como formación obligatoria en el plan anual de PRL.
- Realizar auditorías internas periódicas sobre limpieza, almacenamiento, etiquetado y APPCC.
- Contar con un responsable interno (jefe de cocina o encargado de calidad) formado en seguridad alimentaria.

- Coordinación entre PRL, calidad alimentaria y personal operativo para garantizar una cultura de seguridad completa.

9. Inspecciones y auditorías de seguridad

Las inspecciones y auditorías de seguridad constituyen herramientas esenciales para verificar la **eficacia de la gestión preventiva** implantada en el centro de trabajo. A través de ellas se identifican **incumplimientos, desviaciones, riesgos no detectados**, y se proponen **acciones de mejora**, garantizando la adaptación continua del sistema de prevención a la realidad diaria de la actividad hostelería.

No siempre debemos entender la inspección únicamente como algo que viene de la administración pública de carácter sancionador o coercitivo, tanto la Inspección de Trabajo como el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el trabajo, nos aportan directrices y apoyo en el cumplimiento de la normativa en seguridad y salud, además de garantizar la salud de todas las personas trabajadoras y un entorno empresarial competitivo en igualdad de derechos y condiciones respecto a todas las empresas dentro de nuestro ordenamiento jurídico.

Si tenemos la visita de un técnico o un inspector de trabajo y tenemos todo en orden, no debemos preocuparnos pues solo recibiremos consejos de mejora o la gestión que corresponda pertinente, por ejemplo, en casos de accidentes o enfermedades profesionales.

Para afrontar una inspección con seguridad os recomendamos:

- **Tener toda la documentación preventiva ordenada y accesible.**
- Que el personal esté **informado y formado sobre su puesto y sus riesgos**.
- Asegurar que la **evaluación de riesgos esté firmada por los responsables y actualizada**.
- Que los **EPIs estén entregados, sean usados y todo ello esté documentado**.
- Mostrar colaboración, transparencia y disposición a corregir desviaciones si las hubiera que nos indiquen. Teniendo a disposición la planificación preventiva cumplimentada y actualizada.

Por ello, en un entorno como la hostelería, donde existe una alta rotación de personal, diversidad de tareas simultáneas (cocina, servicio, limpieza, mantenimiento, etc.) y gran exigencia operativa, la **vigilancia activa del cumplimiento de las medidas preventivas es fundamental** para mantener la seguridad en niveles aceptables y evitar problemas imprevistos.

9.1. Programación de inspecciones

Las **inspecciones de seguridad** son comprobaciones de documentación y visitas sistemáticas que tienen como finalidad detectar condiciones y actos inseguros antes de que se materialicen en accidentes o enfermedades profesionales.

Tipos de inspecciones:

- 1. Inspecciones generales programadas**
 - Realizadas según planificación anual (mensual, trimestral).
 - Revisan todas las áreas del centro: cocina, sala, cámaras, vestuarios, zonas comunes, oficinas.
- 2. Inspecciones específicas o temáticas**
 - Revisión de la documentación obligatoria necesaria en el sector (certificados de formación, manipulación de alimentos, entrega de EPIS, autorización de manejo de maquinaria, etc).
 - Centradas en riesgos concretos: eléctricos, químicos, caídas, explosiones o incendios, EPIs, señalización, ergonomía.
- 3. Inspecciones no programadas o aleatorias**
 - Sorpresivas o derivadas de una queja, incidente, accidente o cambio organizativo.
 - Muy útiles para detectar desviaciones reales en condiciones operativas normales.
- 4. Inspecciones por parte de empresas externas**
 - Coordinación con contratas y autónomos mediante la gestión del **CAE**.
 - Verificación del cumplimiento de los protocolos de seguridad compartidos.
- 5. Inspecciones del Comité de Seguridad y Salud (si aplica)**
 - Participación de los delegados de prevención.
 - Enriquecen la perspectiva con observaciones de los trabajadores.

Planificación y registros:

- Se debe establecer un **calendario de inspecciones preventivas** incluido en el plan anual de PRL o de funcionamiento de la empresa.
- Cada inspección debe contar con una **lista de chequeo (checklist)** adaptada al tipo de revisión.
- Se debe emitir un **informe por escrito**, incluyendo:
 - Áreas inspeccionadas.
 - Observaciones detectadas.
 - Medidas correctoras.
 - Responsable y fecha límite de implantación.
- El informe debe ser **firmado por el encargado** o persona que lo realiza, el técnico de prevención y validado por la dirección.

9.2. Seguimiento y mejora continua

La detección de deficiencias no tiene valor si no va seguida de una **actuación correctora eficaz**. Por eso, toda inspección debe ir acompañada de una **planificación de mejoras y un sistema de seguimiento para avanzar en su resolución**.

El seguimiento de acciones correctoras:

- Cada desviación detectada se traduce en una **acción preventiva o correctora** concreta, con:
 - Responsable asignado.
 - Plazo de ejecución.
 - Indicador de cumplimiento.

- Las acciones deben quedar registradas y su cumplimiento verificado por el encargado del centro, el técnico de prevención o el SPRL.

Auditoría del sistema preventivo:

Además de las inspecciones internas, la empresa puede realizar **auditorías externas o internas del sistema de gestión de PRL**, especialmente si tiene implantado un sistema como ISO 45001, o se encuentra certificada en algún requerimiento de alimentación o estándar de calidad diferente.

Estas auditorías verifican entre otras cuestiones:

- El cumplimiento normativo y documental.
- La eficacia del plan de prevención.
- La adecuación de las evaluaciones de riesgos.
- La formación real impartida.
- La participación del personal.
- La gestión de emergencias y vigilancia de la salud.

En empresas con más de 250 (en caso de desarrollar actividades encuadradas en el Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención) o 500 trabajadores para el resto de empresas, y también en aquellas con modalidad preventiva o recursos propios, la auditoría externa es **obligatoria** cada 4 años.

Como casos especiales debemos prestar especial atención en:

- **Trabajadores especialmente sensibles:** personas con alguna característica física o intelectual que implica una protección específica para el desarrollo de su trabajo.
- **Menores de edad:** requisitos especiales de vigilancia de la salud, evaluación y formación.
- **Trabajadoras embarazadas:** medidas específicas y evaluación del riesgo del puesto.
- **Turnos nocturnos o jornadas especiales:** cumplimiento de pausas, descansos y ergonomía.
- **Manipulación de productos químicos:** FDS disponibles, etiquetado, almacenamiento.
- **Control de temperatura, conservación y manipulación de alimentos (APPCC).**

Los indicadores de mejora continua:

Para evaluar la eficacia de la gestión preventiva y mejorarla, se recomienda hacer seguimiento mediante **indicadores objetivos**:

Indicador	Fórmula / Fuente
Índice de siniestralidad	Nº de accidentes / nº de trabajadores
% de cumplimiento de inspecciones	Acciones realizadas / acciones previstas
Participación en formaciones preventivas	Nº asistentes / nº total de trabajadores convocados

Indicador	Fórmula / Fuente
Plazo medio de ejecución de medidas	Media de días desde detección hasta resolución
Nº de incumplimientos CAE	Informes negativos / total de empresas concurrentes

Revisión anual:

- Al final de cada año se recomienda realizar una **revisión global del plan de prevención**, con participación de la dirección, los responsables operativos y los delegados de prevención (si existen).
- Debe contemplarse:
 - Revisión de la planificación preventiva.
 - Balance de inspecciones y accidentes.
 - Detección de oportunidades de mejora.
 - Planificación del nuevo ciclo preventivo.

10. Recursos Adicionales y anexos

Gracias a las nuevas tecnologías, acceso a internet y a la IA, el desarrollo de anexos y material de apoyo en materia preventiva facilita el trabajo y no es posible alegar la falta de desconocimiento o tiempo para la aplicación de medidas preventivas en aras de proteger la seguridad y salud de las personas que trabajan en este sector tan importante.

A continuación, les facilitaremos unas plantillas básicas junto con los enlaces indicados en el apartado de bibliografía, para que puedan desarrollar de forma más eficaz el seguimiento de su actividad preventiva.

10.1. Bibliografía recomendada y recursos digitales

Para la elaboración de esta guía se ha utilizado el apoyo de la IA, siendo revisado y mejorado su contenido por la autora, especialista con más de 20 años de experiencia en prevención de riesgos laborales. Ha sido muy útil en el proceso de creación de check list y plantillas sencillas para la implantación de la prevención.

Cabe indicar que las plantillas y check list son de utilidad en el caso de que la modalidad de organización preventiva sea: asunción por el empresario, trabajador designado o servicio de prevención propio o mancomunado.

Ya que, en caso de disponer de un servicio de prevención ajeno, será facilitado por éste y no tiene que duplicar registros.

Para más información los empresarios o responsables de prevención y recursos humanos pueden consultar:

Documentos Técnicos y Guías del INSST:

Guía técnica (2021) para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos de trabajo (Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo).

Aplicable a maquinaria de cocina (freidoras, hornos, batidoras industriales...).
Donde se detalla cómo garantizar su uso seguro.

Notas Técnicas Preventivas

Las Notas Técnicas de Prevención contienen medidas concretas y son muy útiles para formación interna. NTPs relacionadas con la hostelería son:

- NTP 452: Evaluación de las condiciones del trabajo: carga postural.
- NTP 477: Levantamiento manual de cargas.
- NTP 922: se enfoca en la evaluación y gestión del estrés térmico en ambientes calurosos, relevantes en cocinas y terrazas, y recomienda medidas como tiempos de exposición aceptables, pausas y limitación de la carga física, e incluso el uso de equipos de refrigeración personal.
- NTP 884: aborda la evaluación de las condiciones de evacuación en centros, incluyendo la determinación de la ocupación de cálculo y el número de salidas necesarias según la normativa vigente (CTE).
- NTP 503: establece límites de ruido en locales y restaurantes, siendo una referencia para la aplicación del Real Decreto 286/2006 sobre riesgos por exposición al ruido.

El Manual para la evaluación de riesgos psicosociales (basado en el método ISTAS versión corta COPSOQ-istas21). Recomendado en plantillas de más de 25 personas, donde pueden surgir problemas organizativos (turnicidad, carga mental, ritmos intensos).

<https://copsoq.istas21.net/ficheros/documentos/v2/manual%20Copsoq%2024-07-2014.pdf>

Convenio Colectivo de Hostelería de la Comunidad de Madrid

Incluye cláusulas relacionadas con seguridad laboral, reconocimientos médicos y ropa de trabajo.

Entre los Recursos Digitales Adicionales son muy interesantes:

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (IRSST):

<https://www.comunidad.madrid/centros/instituto-regional-seguridad-salud-trabajo>

- Dispone de guías, campañas específicas para hostelería, y recursos formativos gratuitos. Recomendable contactar para asesoramiento directo.

IRSST. Campaña Hostelería Segura:

<https://www.comunidad.madrid/noticias/2021/04/21/iniciamos-campana-prevenir-riesgos-asociados-hosteleria-teletrabajo>

- Incluye cartelería, buenas prácticas y vídeos. Útil como material de sensibilización y refuerzo visual en zonas comunes del restaurante.
- PREVENCION10.es – Plataforma gratuita del Ministerio de Trabajo para la autoevaluación de riesgos en empresas de menos de 25 personas.
<https://www.prevencion10.es>
- Hostelería de España – Publicaciones sobre PRL sectorial, normativa alimentaria y condiciones laborales.
<https://hosteleriadeespana.es/publicaciones-hosteleria.html>
- <https://www.eldiariodemadrid.es/articulo/economia/absentismo-laboral-madrid-reto-economico-organizativo-prioritario/20250127092832089010.html>

10.2. Herramientas, plantillas útiles y checklist

ENTREGA DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS)

En cumplimiento del R.D. 773/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual:

Dña./D.? con
DNI..... en el puesto de trabajo de ha recibido y/o tiene a su disposición, los Equipos de Protección Individual indicados a continuación.

Declarando el/la trabajador/a haber sido debidamente instruido sobre el manejo, limpieza y conservación del mencionado equipo, considerándose suficientemente capacitado para su uso.

Aceptando el compromiso de:

- Utilizar este equipo durante la jornada de trabajo en las áreas o tareas cuya obligatoriedad de uso se encuentra establecida.
- Consultar cualquier duda sobre su correcta utilización, cuidando de su perfecto estado y conservación.

Además, se obliga a informar a la dirección de la empresa de cualquier necesidad de uso de otros equipos de prevención individual que pudieran ser necesarios, defectos, anomalías o daños que pueda sufrir el equipo, cumpliendo lo establecido en el art. 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Quedando advertido expresamente la obligatoriedad de su uso, para proteger su seguridad y salud.

Equipo	Modelo	Cantidad	Fecha	Firma trab.

Fdo. Empresa:

ACEPTACIÓN/RENUNCIA A LA REALIZACIÓN DE RECONOCIMIENTO MÉDICO

El/la trabajador/a que suscribe la presente, ha sido informado, conforme al artículo 22 de la Ley 31/1995 de Prevención de riesgos laborales, del derecho a la vigilancia de la salud en relación con los riesgos que pudieran derivarse de la actividad laboral que desarrolla para la empresa, y la posibilidad de someterme a un **reconocimiento médico** para prevenir dichos riesgos, así como la determinación de las medidas de protección necesarias para evitarlos o minimizarlos, manifestando que,

- NO DESEO pasar el citado reconocimiento**
- SI DESEO pasar el citado reconocimiento**

El Servicio Prevención que realiza la vigilancia de la salud garantiza, contando al efecto con las oportunas medidas de seguridad, la confidencialidad de todos los datos (médicos y personales) que le sean facilitados por el trabajador aquí firmante, de acuerdo con lo previsto en la normativa de Protección de Datos vigente.

Y para que conste a los efectos oportunos, firmo la presente en

..... a ... de de 20...

El/la Trabajador/a: Don/Dña.

.....

DNI nº

Firmado:

DESIGNACIÓN DE TRABAJADOR/A ENCARGADO/A

DE LAS MEDIDAS DE EMERGENCIA

Según lo dispuesto en el Art. 33 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, y en cumplimiento con el Art. 20 de la Ley de PRL, la Dirección de la Empresa designa a los siguientes trabajadores como responsable/s de emergencias,

NOMBRE Y APELLIDOS	DNI

Cuyas obligaciones son:

- Conocer la existencia y modo de utilización de los medios materiales de protección disponibles.
- Conocer las vías de evacuación y punto de encuentro.
- Informar y formarse en la preparación ante intervenciones de emergencia.
- Promover el interés y cooperación del resto de trabajadores presentes en el centro de trabajo, en orden a su seguridad y a la prevención de sucesos que puedan desencadenar.
- Comprobar el correcto estado de los medios de extinción y vías de evacuación.

Se informa así mismo, que dicha asignación ha sido consultada con los representantes de los trabajadores o a los trabajadores en su defecto, de acuerdo a lo establecido por el Art. 33 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

Madrid, ade de 20....

Nombre y firma de los trabajadores designados		
1.	2.	3.
Firma	Firma	Firma

ENTREGA FICHAS DE SEGURIDAD QUÍMICA

En cumplimiento de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, art. 16, en relación a la evaluación de los riesgos derivados de la utilización de sustancias químicas, y art. 18, sobre información de riesgos a los trabajadores.

El/la trabajador/a....., con DNI..... ha recibido de su empresa y/o tiene a su disposición las siguientes Fichas de Seguridad Química:

Ficha de Seguridad Química

Además, ha recibido formación sobre el uso de los productos químicos, equipos de manipulación y almacenamiento.

Madrid, ade 20.....

Firma.trabajador-a

Firma.de.la.empresa

AUTORIZACIÓN DE USO DE MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS

Se autoriza a D./Dña. _____ con DNI

nº _____ para usar y manipular la maquinaria y

herramientas que se enumeran a continuación, quedándose prohibido expresamente el uso y manipulación de aquellas que no se indican en este documento:

El/la trabajador/a nombrado/a manifiesta ser conocedor/a del manejo y funcionamiento de la maquinaria indicada; además de ser conocedor/a del contenido del manual de instrucciones, saber las limitaciones en su uso y manejo seguro de dicha maquinaria o herramienta, y disponer para su consulta de un ejemplar del manual de uso y mantenimiento.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quedando prohibido el uso de cualquier maquinaria o herramienta que no esté indicada en la presente autorización.

Madrid, a.....de..... 20.....

Conforme:

Fdo.: Trabajador/a

Fdo.: Representante empresa

AYUDA PARA EL CHEQUEO DE EQUIPOS DE TRABAJO		
	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
1	Órganos de accionamiento: riesgos debidos a su deficiente ubicación	<ul style="list-style-type: none"> • Visibles e identificables • Situados fuera de zonas peligrosas • Seguros • Señalizados
2	Puesta en marcha: riesgos debidos a las deficiencias en el sistema	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de comprobar la ausencia de personas en zonas peligrosas • En su caso, sistema de alarma a través de señal de advertencia acústica o visual • Necesidad de una acción voluntaria sobre el órgano de accionamiento • Señalización
3	Parada: riesgos debidos a las deficiencias del sistema	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de parada total a través del correspondiente órgano de accionamiento • Posibilidad de parada parcial a través del pertinente mando en cada puesto • Prioridad de las órdenes de parada sobre las de puesta en marcha • Interrumpir el suministro de energía una vez parado el equipo
4	Equipos de trabajo que entrañen riesgos de caída de objetos o de proyección e fragmentos	<ul style="list-style-type: none"> • Instalación de barreras u otros dispositivos de protección adecuados • Casco de seguridad y otros equipos de protección personal • Señalización del equipo
5 6 7	Equipo de trabajo que entrañen riesgo de emanación de gases, vapores o líquidos, o por emisión de polvo	<ul style="list-style-type: none"> • Captación y extracción localizadas en la fuente de emisión (campanas) • Máscaras, mascarillas
8	Atrapamiento por vuelco de equipos y sus elementos	<ul style="list-style-type: none"> • Estabilización por fijación o por otros medios
9	Trabajo sobre el equipo. Caídas a distinto nivel	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso seguro • Permanencia segura • Instalación de plataforma con barandillas rígidas de altura mínima de 90 cm • Otro sistema que proporcione una protección equivalente
10	Riesgos producidos por estallido o rotura de elementos del equipo de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Instalación de barreras • Casco de protección • No presencia de operarios en la zona peligrosa
11	Atrapamiento por o contacto mecánico con elementos móviles	<ul style="list-style-type: none"> • Resguardos o dispositivos que impidan el acceso a zonas peligrosas • Resguardos o dispositivos que detengan las maniobras peligrosas antes del acceso • Los resguardos deben ser: <ul style="list-style-type: none"> - Sólidos y resistentes - No ocasionen riesgos suplementarios - Difíciles de anular o poner fuera de servicio

	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS DE PREVENCIÓN
12	Riesgos derivados de la deficiente iluminación de las zonas y puntos de trabajo o de mantenimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Iluminación apropiada de acuerdo con los tipos de trabajo y tareas que se realicen • Iluminación localizada en su caso
13	Temperatura elevada o muy baja de partes del equipo: contactos térmicos	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos que eviten el contacto térmico • Apantallamiento • Dispositivos que eviten el acercamiento de los operarios • Señalizaciones
14	Riesgo de incendio generado por el propio equipo	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de detección • Instalación de alarma • Sistemas de extinción • Extintores
15	Riesgos originados por ambientes inadecuados para el equipo	<ul style="list-style-type: none"> • Cabinas • Ropa de trabajo • Máscaras, mascarillas
16	Riesgos de explosión del equipo o de las sustancias producidas, utilizadas o almacenadas	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuar el equipo a tal riesgo • No fumar • No utilizar materias incandescentes • Barreras entre el radio de acción de las explosiones y el trabajador
17	Instalación eléctrica del equipo: contactos directos o indirectos	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir la normativa específica sobre riesgos eléctricos
18 19 20	Equipo de trabajo que entraña riesgos por ruido, vibraciones o radiaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Control en su origen • Control en su propagación • Protección personal
21	Riesgos derivados de equipos de trabajo para el almacenamiento, trasvase o tratamiento de líquidos corrosivos o a alta temperatura	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el contacto accidental mediante las protecciones adecuadas
22	Herramientas manuales: corte, golpes y proyección de partículas	<ul style="list-style-type: none"> • Construidas con material resistente • La unión firme entre sus elementos • Mangos y empuñaduras adecuadas <ul style="list-style-type: none"> - Sin bordes agudos - Ni superficies resbaladizas - Aislantes en caso necesario

CHECKLIST DE COMPROBACIÓN DE LIMPIEZA - MÉTODO 5S

Este checklist está basado en la metodología 5S que es un método japonés muy utilizado para verificar el cumplimiento de buenas prácticas de orden y limpieza en el entorno de trabajo en hostelería. Las 5S son: Seiri (Clasificar), Seiton (Ordenar), Seiso (Limpiar), Seiketsu (Estandarizar), Shitsuke (Disciplina).

Verificación por Área

Área	Elemento de verificación (5S)	Cumple (Sí/No)	Observaciones	Responsable
Cocina	Seiri - Retirar utensilios y productos innecesarios			
Cocina	Seiso – Ordenar y limpiar de forma diaria las superficies de trabajo			
Cocina	Seiketsu – Colocar cada objeto limpio en su lugar			
Cocina	Shitsuke – Dejar constancia de lo realizado			
Sala	Seiton - Almacenamiento ordenado de bandejas y menaje			
Sala	Seiso - Limpieza de suelos y mobiliario entre servicios			
Almacén	Seiton - Ubicación etiquetada de todos los productos			

Almacén	Seiri - Retirada de materiales caducados o en mal estado			
Aseos	Seiso - Limpieza documentada por turno			
Vestuario	Seiketsu - Taquillas cerradas y etiquetadas			
General	Shitsuke - Seguimiento de hábitos de limpieza establecidos			

Fecha de comprobación: ____/____/_____

Persona inspector/a: _____

PLAN ANUAL ORIENTATIVO DE FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA HOSTELERÍA

Este plan anual de formación tiene como objetivo garantizar que todo el personal del centro de trabajo adquiera los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para prevenir los riesgos laborales específicos del sector hostelería, y fomentar una cultura de seguridad y salud en el trabajo.

1. Calendario Anual de Formación

Mes	Formación Programada	Dirigido a	Duración (h)	Modalidad
Enero	Formación general en PRL y uso de EPIs	Todo el personal	3	Presencial
Febrero	Ergonomía y manipulación manual de cargas	Cocina, limpieza, almacén	2	Presencial
Marzo	Gestión del estrés y factores psicosociales	Todo el personal	2	Online
Abril	Formación en higiene alimentaria y APPCC	Cocina y sala	3	Presencial
Mayo	Simulacro de emergencia y uso de extintores	Todo el personal	2	Práctico
Octubre	Primeros auxilios básicos	Personal designado	3	Presencial
Noviembre	Prevención de riesgos químicos y biológicos	Limpieza y cocina	2	Presencial

PLANTILLA ORIENTATIVA IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS EN HOSTELERÍA

Puesto de trabajo	Tareas principales	Riesgos identificados	Medidas preventivas
Cocinero/a	Preparación y cocinado de alimentos, manejo de utensilios, limpieza de cocina	Cortes, quemaduras, resbalones, estrés térmico, posturas forzadas, explosiones	Formación en seguridad, uso de EPIs, antideslizantes, organización del espacio
Camarero/a	Atención al cliente, servicio de comidas/bebidas, transporte de bandejas	Caídas, sobreesfuerzos, cortes, estrés, accidentes por desplazamientos	Calzado adecuado, formación en manipulación de cargas, pausas activas
Personal de limpieza	Limpieza de habitaciones, baños, zonas comunes, manejo de productos químicos	Exposición a químicos, caídas, sobrecarga física, enfermedades dérmicas	Ventilación, EPIs adecuados, rotación de tareas, formación en productos químicos
Recepcionista	Atención telefónica, check-in/out, gestión de reservas, uso de pantallas	Fatiga visual, trastornos musculoesqueléticos, estrés, sedentarismo	Ergonomía del puesto, pausas visuales, organización del trabajo, formación en gestión del estrés
Personal de mantenimiento	Reparaciones, mantenimiento de instalaciones, uso de herramientas	Caídas de altura, cortes y golpes, atrapamientos, contacto eléctrico, esfuerzo físico	Uso de EPIs, cortes eléctricos, formación específica, mantenimiento preventivo
Otros:			

Informe de Inspección Interna en Materia de Prevención de Riesgos Laborales

1. Datos del Centro de Trabajo

Razón Social: _____

CIF: _____ Dirección: _____

Actividad: _____ Nº Trabajadores: _____

Fecha de inspección: ____ / ____ / ____

Realizado por: _____

2. Alcance de la Inspección

Ámbitos inspeccionados (orden y limpieza, señalización, extintores, etc) :

- Cocina
- Sala / Comedor
- Almacén y zonas de carga
- Aseos y vestuarios
- Oficinas administrativas
- Cámaras frigoríficas
- Espacios exteriores

3. Revisión Documental

Documento	Disponible (Sí/No)	Observaciones
Plan de Prevención de Riesgos Laborales		
Evaluación de riesgos laborales		
Planificación de la actividad preventiva		
Registro de entrega de EPIs		
Formación en PRL		
Vigilancia de la salud		
Documentación CAE		
Registro de accidentes/incidentes		
Plan de emergencia y evacuación		

4. Observaciones en el Centro de Trabajo

Condiciones de orden y limpieza: _____

Estado de las instalaciones y equipos: _____

Uso de EPIs por el personal: _____

Señalización y accesos de emergencia: _____

Condiciones de almacenamiento: _____

Otros aspectos relevantes: _____

5. Acciones Correctoras Recomendadas

Descripción de la desviación	Medida correctora	Responsable	Fecha límite

6. Conclusión General de la Inspección

La inspección ha sido realizada con carácter preventivo, con el objetivo de detectar posibles desviaciones en la aplicación de la normativa de PRL y proponer acciones de mejora.

Firma del encargado: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

Recibí gerencia:

Libro guía informativa y divulgativa

Guía práctica de Seguridad y Salud Laboral en Hostelería

Esperamos que el folleto haya sido enriquecedor para usted y que, a través de él, haya podido acceder a un valioso contenido sobre riesgos laborales y medidas preventivas en Hostelería.

Le agradeceríamos que completara una encuesta sobre este folleto en aras de conocer su satisfacción con el mismo y poder mejorar de cara a próximos contenidos. Acceda a la encuesta:

<https://bit.ly/encuesta-irsst-aica-hosteleria>



Libro guía informativa y divulgativa

Guía práctica de Seguridad y Salud

Laboral en Hostelería

Esta actuación se financia con fondos públicos. El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora económicoamente en la elaboración de este material, no haciéndose responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

