Grocery Store Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LOS RIESGOS PARA LOS TRABAJADORES DE TIENDAS DE COMESTIBLES EN EL COMERCIO MINORISTA DE ALIMENTACIÓN

El trabajo en una tienda de comestibles puede ser físicamente exigente. Dependiendo de los servicios ofrecidos, (panadería, carnicería, charcutería, floristería, etc.) podría estar expuesto al calor, a instrumentos cortantes afilados y a movimientos repetitivos.

1. **Levantar y transportar – Los trabajadores y otras personas sufren daños**
   - una carga pesa demasiado, es difícil de agarrar o es demasiado grande
   - el esfuerzo físico es demasiado extenuante
   - se ven obligados a agacharse y torcerse al manipular cargas pesadas.

CUÁL ES EL PELIGRO

Cuando una persona agarra objetos por encima de la altura de los hombros, su espalda se arquea y sus brazos actúan como largas palancas. Esto dificulta el control de la carga y aumenta significativamente el riesgo de lesiones.

Las lesiones y afecciones pueden incluir:

- esguinces y distensiones musculares
- lesiones en músculos, ligamentos, discos intervertebrales y otras estructuras de la espalda
- lesiones en tejidos blandos como nervios, ligamentos y tendones de muñecas, brazos, hombros, cuello o piernas
- hernias abdominales
- dolor crónico.

COMO PROTEGERSE

1. **Resbalones, tropiezos y caídas – Los trabajadores y otras personas sufren daños**
   - al trabajar en altura sin la debida protección contra caídas
   - no seguir procedimientos de trabajo seguros
   - trabajar en superficies resbaladizas o irregulares
   - esfuerzo excesivo
   - formación o planificación insuficientes
   - utilizar la herramienta inadecuada para el trabajo, por ejemplo, utilizar una escalera cuando no es seguro hacerlo.

Lo que hay que hacer

En primer lugar, debe eliminar el riesgo siempre que sea razonablemente posible. Cuando no sea razonablemente posible, hay que considerar qué se puede hacer para minimizar el riesgo. Ejemplos al utilizar escaleras de mano y escaleras de tijera:

1. **Trabajo en solitario – Los trabajadores y otras personas sufren daños**

Los trabajadores solitarios pueden correr un mayor riesgo de sufrir amenazas o violencia verbal o física. Esto puede afectar a los trabajadores física y mentalmente, provocando un aumento de los niveles de estrés, una disminución del bienestar emocional, una reducción de las estrategias de afrontamiento y un menor rendimiento laboral.

¿Qué hacer?

- ¿Existe una forma segura de entrar y salir del lugar de trabajo, por ejemplo, para una persona que trabaja sola fuera del horario laboral habitual, donde el lugar de trabajo podría estar cerrado?
- ¿Cuál es el riesgo de violencia y/o agresión?
- ¿Existe alguna razón por la que la persona pueda ser más vulnerable que otras y correr un riesgo especial si trabaja sola (por ejemplo, si es joven, está embarazada, tiene algún problema de salud, es discapacitada o está en prácticas)?
- ¿Presenta el lugar de trabajo otros riesgos específicos para el trabajador solitario, por ejemplo, la manipulación de equipos, como escaleras o caballetes portátiles, que una sola persona podría tener dificultades para manejar?
- ¿Se utilizan sustancias químicas peligrosas que puedan suponer un riesgo particular para alguien que trabaja solo?
- ¿El trabajo implica levantar objetos demasiado grandes para una sola persona?

1. **Violencia – Los trabajadores y otras personas sufren daños.**

La violencia en el trabajo puede incluir intentos de agresión física o agresiones reales, abusos verbales, intimidación y comportamientos amenazadores de bajo nivel. La violencia o las amenazas de violencia pueden proceder de clientes, compañeros de trabajo o incluso familiares o conocidos del trabajador.

Qué hay que hacer

- distribución del lugar de trabajo (por ejemplo, la distribución del lugar de trabajo debe permitir, en la medida de lo posible, que las personas entren, salgan y se desplacen sin riesgos para la salud y la seguridad.
- políticas y procedimientos en el lugar de trabajo (por ejemplo, cómo tratar a los clientes, incluyendo cuáles son los comportamientos inaceptables y qué hacer al respecto)
- qué hacer en caso de emergencia (por ejemplo, también debe proporcionar equipos/instalaciones de primeros auxilios adecuados y acceso a socorristas)
- formación (por ejemplo, debe proporcionar a sus trabajadores la formación/supervisión que necesitan para trabajar con seguridad, como procedimientos para trabajar con seguridad)
- otras medidas de seguridad:
    - Botones de pánico/alarmas de emergencia para pedir ayuda y alertar a otros trabajadores del peligro potencial.
    - CCTV con señales de advertencia.

CONCLUSIÓN

Toda empresa tiene la responsabilidad de garantizar, en la medida en que sea razonablemente factible, la salud y la seguridad de los trabajadores, y que el trabajo de la empresa no ponga en peligro a otras personas.