



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA

MANUAL DE SEGURIDAD LABORAL PARA EL HOTEL INCA IMPERIAL.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE TECNÓLOGO EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y HOTELERA.

Autora: Rosero Reascos Carla Solange

Tutor: Ing. Patricio Acuña.

CONTRATO DE CESION SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELLECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, el estudiante Rosero Reascos Carla Solange.

Por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se lo denominará el “CEDENTE”; y, por otra parte, el INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CORDILLERA, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se le denominará el “CESIONARIO”, Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

PRIMERA: ANTECEDENTE.- a) El cedente dentro del pensum de estudio en la carrera de Administración turística y hotelera imparte el Instituto Superior Tecnológico Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Administración Turística Hotelera, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado “**ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE SEGURIDAD LABORAL PARA EL HOTEL INCA IMPERIAL**”, el cual incluye una capacitación al Talento Humano sobre como utilizar el manual, e implementación de medidas preventivas para evitar accidentes laborales y mejorar la seguridad del personal que labora en esta empresa, para lo cual ha implementado los conocimientos adquiridos en su calidad de alumno. b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cordillera se desarrolla la implementación de un **Manual de seguridad laboral**, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.

SEGUNDA: CESION Y TRANSFERENCIA.- Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del manual de seguridad laboral descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial (código fuente, código objeto, diagramas de flujo, planos, manuales de uso, etc.) El Cesionario podrá explotar la elaboración del manual por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar, prohibir, entre otros: a) La reproducción del manual de seguridad laboral por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública del manual de seguridad laboral ;c) la distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler del manual de seguridad laboral; e) La protección y registro en el IEPI del manual de seguridad laboral a nombre del Cesionario; f) Ejercer la protección jurídica del manual de seguridad laboral ; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

TERCERA: OBLIGACION DEL CEDENTE.- El Cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del plan de marketing que es el objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad del manual a favor del Cesionario.

CUARTA: CUANTIA.- la cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que derivan al mismo.

QUINTA: PLAZO.- la vigencia del presente contrato es indefinida.

SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCION Y COMPETENCIA.- las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia deriva de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un mediador del centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a la dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del centro de Arbitraje y Mediación de la cámara de Comercio de Quito, y a las siguientes normas: a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito, f) El idioma de arbitraje será el español; y, g) La reconvención, en caso de haberla, seguirá los mismo procedimientos antes indicados para el juicio principal.

SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.- las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

En aceptación firman a los 19 días del mes de Octubre del dos mil catorce

f)_____

f)_____

Carla Rosero

C.C. No 172683207-2

Instituto Superior Tecnológico Cordillera

CEDENTE

CESIONARIO



DECLARACIÓN DE APROBACIÓN TUTOR Y LECTOR



DECLARATORIA

Declaro que la investigación es absolutamente original, autentica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes. Las ideas, doctrinas resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

Carla Solange Rosero Reascos

CC 172683207-2



CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Carla Solange Rosero Reascos alumna de la Escuela de Administración Turística y Hotelera, libre y voluntariamente cedo los derechos de autor de mi investigación en favor del Instituto Tecnológico Superior "Cordillera".

CC 172683207-2



AGRADECIMIENTO

Al Instituto Tecnológico Superior Cordillera por haberme abierto sus puertas para estudiar y ser una profesional de calidad.

Gracias a mi tutor de tesis, Ing. Patricio Acuña por su experiencia, paciencia, conocimientos y por toda la colaboración brindada durante la ejecución de este proyecto.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional ya que cada uno aportó con un granito de arena a mi formación, por su rectitud en su profesión como docentes, por sus consejos que ayudaron a formarme como persona e investigador, por sus enseñanzas y más que todo por su amistad.

Son muchas las personas que han sido participes en mi vida profesional a las que me gustaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en todos los momentos de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde se encuentren les doy las gracias por formar parte de mí, y por todo lo que me han brindado.



DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no decaer en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis padres quienes por ellos soy lo que soy por ser el pilar fundamental en este gran logro, por su apoyo incondicional en el transcurso de mi carrera, por compartir conmigo triunfos y fracasos y sobre todo demostrarme que siempre podre contar con ellos, ya que me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para lograr mis objetivos. Por confiar en mí y ayudarme con los recursos necesarios para estudiar y especialmente para el desarrollo de este proyecto.

A mi hermana, por el apoyo, los ánimos para no decaer, poder seguir y culminar este proyecto.

A mi sobrina Yulianita mi inspiración que con su ayuda moral estuvo siempre a mi lado en mis noches de desvelo.



Índice General

CARATULA	
CONTRATO DE CESION SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELLECTUAL.....	
DECLARACIÓN DE APROBACIÓN TUTOR Y LECTOR.....	i
DECLARATORIA	ii
CESIÓN DE DERECHOS	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
Índice General	vi
Índice de Tablas	xvii
Índice De Figuras	xviii
RESUMEN EJECUTIVO	xxiii
ABSTRACT	xxiii
CAPÍTULO I.....	1
1.0. ANTECEDENTES	1
1.0.1. Contexto.....	5
Provincia De Pichincha.....	5
Historia Del Hotel Inca Imperial	5
1.0.2. Justificación.....	6
1.0.3. Definición Del Problema Central.....	7
CAPÍTULO II	8
2.0. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	8
2.0.1. Mapeo De Involucrados	8
Análisis:	9
2.0.2. Matriz De Análisis De Involucrados.....	10
Análisis:	11
CAPÍTULO III.....	12
3.0. PROBLEMAS Y OBJETIVOS.....	12



3.0.1.Árbol De Problemas	12
Análisis:	12
3.0.2.Árbol De Objetivos	13
Análisis:	13
CAPÍTULO IV	14
4.0. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS	14
4.0.1. MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS É IMPACTOS.	14
Análisis Teórico:	15
4.0.2. Diagrama De Estrategias	16
Análisis:	17
4.0.3.Matriz De Marco Lógico	18
Análisis:	19
CAPÍTULO V	20
5.0. PROPUESTA	20
5.0.1. Antecedentes	20
5.0.2. Descripción De La Herramienta	22
5.0.3. Formulación Del Proceso De Aplicación De La Propuesta	27
Esquema Del Manual	27
1.Introducción:.....	27
2. Agradecimiento.....	28
GLOSARIO.....	28
3. Salud laboral.....	28
4. Seguridad Laboral:	29
5. Riesgos laborales.....	29
6. Factores de riesgo	29
7. Técnicas de prevención:.....	32
8. Accidentes de trabajo:	32
ORGANIGRAMA DEL HOTEL	33
9. Plano del hotel	34
10. Identificación De Riesgos Por Puestos De Trabajo.....	35
10.01. Gerencia	35



FACTORES ERGONÓMICOS	35
FACTORES PSICOSOCIALES.....	35
10.02. Departamento de Recepción	35
FACTORES ERGONÓMICOS	35
FACTORES PSICOSOCIALES.....	35
FACTORES MECÁNICOS.....	36
10.03. Departamento de A&B.....	36
FACTORES FISICOS	36
FACTORES MECANICOS.....	36
FACTORES QUIMICOS	37
FACTORES BIOLÓGICOS.....	37
FACTORES ERGONÓMICOS	37
FACTORES PSICOSOCIALES.....	38
FACTORES DE RIESGO DE ACCIDENTE MAYORES.....	38
10.04. Departamento de Contabilidad	38
FACTORES ERGONÓMICOS	38
FACTORES PSICOSOCIALES.....	38
FACTORES MECÁNICOS.....	38
10.05. Departamento de Ama de Llaves.....	39
FACTORES ERGONÓMICOS	39
FACTORES QUIMICOS	39
FACTORES MECANICOS.....	39
10.06. Departamento de Talento Humano.....	40
FACTORES ERGONÓMICOS	40
FACTORES PSICOSOCIALES.....	40
FACTORES MECÁNICOS.....	40
10.07. Departamento de Seguridad.....	40
FACTORES PSICOSOCIALES.....	40
11. Causas Y Medidas Preventivas.....	41
11.01. Gerencia	41
FACTORES ERGONÓMICOS	41
-Posición Forzada	41



Acciones Preventivas	41
-Uso inadecuado de pantallas de visualización	42
Acciones Preventivas	42
FACTORES PSICOSOCIALES.....	43
-Estrés	43
Consecuencias.....	43
Acciones Preventivas	44
Acciones Preventivas	45
-Trato con clientes y usuarios	45
Causas	45
Acciones Preventivas	46
11.02. Departamento de Recepción	46
FACTORES ERGONÓMICOS	46
-Posición Forzada	46
Acciones Preventivas	47
-Sobresfuerzo muscular	47
Acciones Preventivas	48
-Uso inadecuado de pantallas de visualización	49
Acciones Preventivas	49
FACTORES PSICOSOCIALES.....	50
-Turnos Rotativos.....	50
Acciones Preventivas	51
-Trabajo Nocturno.....	52
Acciones Preventivas:	52
Acciones Preventivas	53
-Trato con clientes y usuarios	54
Causas	54
Acciones Preventivas	55
FACTORES MECÁNICOS.....	55
-Desorden.....	55
Causas	56
Medidas Preventivas.....	56



-Incendios.....	56
Acciones Preventivas	57
11.03. Departamento de A&B.....	57
FACTORES FISICOS	57
-Temperatura elevada.....	57
-Ruido	58
Causas	59
Medidas Preventivas.....	59
-Ventilación Insuficiente	60
Causas	60
Acciones Preventivas	60
-Iluminación insuficiente.....	61
Causas	61
Medidas Preventivas.....	61
FACTORES MECANICOS.....	62
-Espacio Físico Reducido	62
Acciones Preventivas	62
-Piso Resbaladizo	63
Caídas en el mismo plano	63
Causas	63
Acciones Preventivas	64
Lesiones por resbalones, tropezones y caídas.....	64
Causas	64
Acciones Preventivas	65
-Máquinas Desprotegidas	66
Atrapamientos, golpes y /o cortes.....	66
Causas	66
Acciones Preventivas	66
-Manejo de herramientas cortantes.....	67
Cortes con herramientas y/o superficies peligrosas.....	67
Causas	67
Acciones Preventivas	67



-Caída de objetos en manipulación	68
Golpes por movimientos incontrolados de elementos o materiales.	68
Causas	68
Acciones Preventivas	69
Esguinces y desgarros	69
Causas	70
Acciones Preventivas	70
FACTORES QUIMICOS	71
-Exposición a sustancias perjudiciales	71
Causas	71
Acciones Preventivas	71
FACTORES BIOLÓGICOS.....	72
-Insalubridad-agente biológica	72
Infecciones de la piel (hongos)	72
Picaduras de insectos.....	72
Causas	73
Acciones Preventivas	73
-Irritación de los ojos o de la piel.....	73
Causas	74
Acciones Preventivas	74
Riesgos por exposición a contaminación biológica.....	74
Medidas Preventivas.....	75
-Contaminación indirecta ó cruzada.....	76
Medidas Preventivas.....	76
FACTORES ERGONÓMICOS	77
-Levantamiento Manual De Objetos.....	77
FACTORES PSICOSOCIALES.....	79
-Turnos rotativos.....	79
-Desmotivación	80
Acciones Preventivas	80
FACTORES DE RIESGO DE ACCIDENTE MAYORES.....	81
-Recipientes o elementos a presión (quemaduras).....	81



Causas	81
Acciones Preventivas	81
11.4. Departamento de Contabilidad	82
FACTORES ERGONÓMICOS	82
-Posición Forzada	82
Acciones Preventivas	82
-Sobreesfuerzo muscular	83
Acciones Preventivas	83
-Uso inadecuado de pantallas de visualización	84
Acciones Preventivas	84
FACTORES PSICOSOCIALES.....	85
-Turnos Rotativos.....	85
Acciones Preventivas	86
-Trabajo Monótono.....	86
Acciones Preventivas	87
FACTORES MECÁNICOS.....	87
-Desorden.....	87
Causas	88
Acciones Preventivas	88
-Incendios.....	88
Acciones Preventivas	88
11.5. Departamento de Ama de Llaves.....	89
FACTORES ERGONÓMICOS	89
-Posición Forzada	89
Lesiones en el aparato óseo muscular.....	89
Medidas Preventivas.....	90
-Lesiones movimiento corporal repetitivo.....	90
Causas	91
Acciones Preventivas	91
FACTORES QUÍMICOS	91
-Productos Químicos.....	91
Causas	92



Acciones Preventivas	92
-Contacto Con Residuos	93
Causas	93
Acciones Preventivas	93
FACTORES MECANICOS.....	94
Máquinas desprotegidas.....	94
Utilización De Herramientas Y Máquinas.	94
Causas	94
Acciones Preventivas	95
-Tropiezos y caídas.....	95
Causas	96
Acciones Preventivas	96
-Manejo de herramientas cortantes.....	97
Cortes.....	97
Causas	97
Acciones Preventivas:	97
Agujas de jeringuillas	98
Causas	98
Acciones Preventivas	98
11.6. Departamento de Talento Humano.....	99
FACTORES ERGONÓMICOS	99
-Posición Forzada	99
Acciones Preventivas	99
-Sobresfuerzo Muscular.....	100
Acciones Preventivas	100
-Uso inadecuado de pantallas de visualización	101
Acciones Preventivas	101
FACTORES PSICOSOCIALES.....	102
-Estrés	102
Consecuencias.....	102
Acciones Preventivas	102
-Turnos Rotativos.....	103



Acciones Preventivas	104
-Trabajo Monótono.....	104
Acciones Preventivas	104
FACTORES MECÁNICOS.....	105
-Desorden.....	105
Causas	105
Medidas Preventivas.....	106
11.7. Departamento de Seguridad.....	106
FACTORES PSICOSOCIALES.....	106
-Turnos rotativos.....	106
Acciones Preventivas	107
-Trabajo nocturno	108
Acciones Preventivas	108
-Trabajo a presión	109
Acciones Preventivas	109
12. Evaluación de los Riesgos Laborales:	109
13. Causas de los accidentes:.....	110
14. Lugares y espacios de trabajo	112
15. Máquinas y Equipos de trabajo.....	113
16. Falta de orden y limpieza	114
Riesgos:	115
Acciones Preventivas:	115
Riesgos Específicos Y Medidas Preventivas Y Correctivas	115
17. Riesgos Generados Por El Lugar De Trabajo:	115
18. Riesgos de incendio.....	116
Medidas Preventivas:.....	117
19. Riesgo eléctrico	118
Medidas Preventivas.....	119
20. Riesgos Por Exposición A Productos Químicos	119
Riesgos	120
Medidas Preventivas.....	120
Higiene	121



21. Higiene Personal	121
22. Higiene alimentaria	122
Medidas Preventivas:.....	123
Protección Personal Para Realizar Los Trabajos	125
23. Elementos De Protección Personal.....	125
Señalética.....	127
24. Señalización De Seguridad	127
25. Cuadros de señales	127
26. Señalética en las diferentes áreas del hotel	128
26.1. Señales de Peligro	128
26.2. Señales de Prohibición	129
26.3. Señales de uso obligatorio	130
26.4. Señales de salvamento y vías de seguridad	131
26.5. Señales de equipos contra incendios.....	132
Emergencias:.....	132
27. Primeros auxilios.....	132
28. Daños Y Actuaciones	134
29. Planes de emergencia y evacuación	137
CAPÍTULO VI.....	140
6.0. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS:.....	140
6.0.1. Recursos	140
6.0.2. Presupuesto:	142
6.0.3. Cronograma	143
CAPÍTULO VII.....	144
7.0.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	144
7.0.1.Conclusiones	144
7.0.2.Recomendaciones.....	145
BIBLIOGRAFIA.....	146
ANEXOS.....	148
TABULACIONES DE LA ENCUESTA.....	149
Lobby del Hotel Inca Imperial	157



Recepción del Hotel Inca Imperial	157
Bar Hotel Inca Imperial	158
Restaurante Hotel Inca	158



Índice de Tablas

Tabla 1 Matriz de Análisis de Involucrados	110
Tabla 2 Matriz de Análisis de Alternativas é Impactos	14
Tabla 3 Matriz del Marco Lógico	18
Tabla 5 Temperatura Elevada	58
Tabla 6 Equipos de Protección.....	126
Tabla 8 Contusiones y Heridas	134
Tabla 9 Hemorragias	135
Tabla 10 Lesiones y fracturas	135
Tabla 11 Quemaduras	135
Tabla 12 Cuerpos Extraños	136
Tabla 13 Intoxicaciones	136
Tabla 14 Masaje cardiaco.....	137
Tabla 15 Recursos Humanos.....	140
Tabla 16 Materiales para realizar el manual	141
Tabla 17 Presupuesto del Proyecto	142
Tabla 18 Cronograma de actividades	143



Índice De Figuras

Figura 1 Mapeo de Involucrados.....	8
Figura 2 Árbol de Problemas	12
Figura 3 Árbol de Objetivos.....	13
Figura 4 Diagrama de Estrategias	16
Figura 5 Mapeo de Involucrados.....	33
Figura 6 Plano del Hotel	34
Figura 7 Posición Forzada.....	41
Figura 8 Uso inadecuado de PVD.....	42
Figura 9 Mejor uso de PVD	42
Figura 10 Tensión Laboral	43
Figura 11 Alta responsabilidad del Gerente.....	44
Figura 12 Violencia entre empleados.....	45
Figura 13 Tratar con clientes enfurecidos	45
Figura 14 Posición Forzada.....	46
Figura 15 Mejor posición en el trabajo	47
Figura 16 Sobresfuerzo Muscular	47
Figura 17 Dolores Musculares.....	47
Figura 18 Mejor posición en el trabajo	48
Figura 19 Uso inadecuado de PVD.....	49
Figura 20 Mala postura frente al computador	49
Figura 21 Turnos Rotativos.....	50
Figura 22 Trabajo nocturno en la oficina.....	52
Figura 23 Trabajo Monótono	53
Figura 24 Tratar con clientes enfurecidos	54
Figura 26 Desorden	55
Figura 27 Incendios dentro de la oficina	56
Figura 28 Sobrecarga de enchufes	56
Figura 29 Peligro de Ruido	58
Figura 30 Equipos de Protección contra el ruido.....	58



Figura 31 Ventilación Insuficiente.....	60
Figura 32 Iluminación Insuficiente	61
Figura 33 Espacio Físico Reducido.....	62
Figura 34 Caídas	63
Figura 35 Caídas	63
Figura 36 Resbalones en pisos mojados	64
Figura 37 Limpieza en pisos	64
Figura 38 Atrapamientos en máquinas	66
Figura 39 Golpes en Máquinas	66
Figura 40 Cortes con herramientas peligrosas	67
Figura 41 Cuchillos	68
Figura 42 Herramientas con mangos diseñados.....	68
Figura 43 Golpes de objetos en manipulación	68
Figura 44 Orden en estanterías	69
Figura 45 Estanterías.....	69
Figura 46 Esguinces y Desgarros.....	69
Figura 47 Exposición a sustancias Químicas	71
Figura 48 Sustancias Químicas	71
Figura 49 Hongos en la Piel	72
Figura 50 Picadura de Insectos	72
Figura 51 Irritación de los Ojos	73
Figura 52 Irritación de la Piel	73
Figura 53 Contaminación Biológica	74
Figura 54 Higiene.....	74
Figura 55 Contaminación Indirecta.....	76
Figura 56 Higiene en los alimentos.....	77
Figura 57 Limpieza en el área.....	77
Figura 58 Espalda Curvada	77
Figura 59 Posición Forzada.....	77
Figura 60 Buenas Posiciones	78
Figura 61 Turnos Rotativos.....	79



Figura 62 Desmotivación	80
Figura 64 Recipientes a Presión	81
Figura 65 Recipientes.....	81
Figura 66 Posición Forzada.....	82
Figura 67 Posición Correcta.....	83
Figura 68 Dolor Muscular	83
Figura 69 Postura Incorrecta	83
Figura 70 Postura	84
Figura 71 Uso inadecuado de PVD	84
Figura 72 Problemas de Visualización.....	85
Figura 73 Turnos Rotativos.....	85
Figura 74 Trabajo Monótono	86
Figura 75 Caídas por Desorden.....	87
Figura 76 Sobrecargar Enchufes	88
Figura 77 Limpieza y Orden	88
Figura 78 Dolores Musculares	89
Figura 79 Lesiones en el aparato Muscular.....	89
Figura 80 Movimientos Repetitivos.....	90
Figura 81 Acciones Repetitivas	90
Figura 82 Limpieza	91
Figura 83 Productos Químicos.....	91
Figura 84 Residuos y Limpieza	93
Figura 85 Personal de Mantenimiento	94
Figura 86 Tensión y Dolor en las manos	94
Figura 87 Caídas de escaleras	95
Figura 88 Limpieza del área.....	95
Figura 89 Elementos de Limpieza	97
Figura 90 Cortes.....	97
Figura 91 Agujas de Jeringuillas.....	98
Figura 92 Posición Forzada.....	99
Figura 93 Sobresfuerzo Muscular	100



Figura 94 Uso inadecuado de PVD	101
Figura 95 Estrés	102
Figura 96 Turnos Rotativos.....	103
Figura 97 Trabajo Monótono	104
Figura 98 Desorden	105
Figura 99 Turnos rotativos	106
Figura 100 Trabajo Nocturno.....	108
Figura 101 Trabajo a presión	109
Figura 102 Capacitación	110
Figura 103 Falta de Conocimiento	111
Figura 104 Motivación.....	111
Figura 105 Señalización de seguridad.....	111
Figura 106 Maquinaria.....	113
Figura 107 Falta de Orden y Limpieza	114
Figura 108 Falta Riesgo de Incendio	116
Figura 109 Riesgo Eléctrico.....	118
Figura 110 Productos Químicos.....	119
Figura 111 Higiene Personal.....	121
Figura 112 Higiene Alimentaria.....	122
Figura 113 Aseo personal	123
Figura 114 Evitar la contaminación	123
Figura 115 Temperatura para los alimentos.....	124
Figura 116 Limpieza y desinfección	124
Figura 117 Primeros Auxilios	132
Figura 118 Planes de emergencia y evacuación.....	137



RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto tiene como finalidad reducir el índice de accidentes que ocurren dentro del establecimiento y esto se logrará con la elaboración de un Manual de Seguridad Laboral para el Hotel Inca Imperial.

Tomando en cuenta que el talento humano es el elemento más importante de toda empresa, y lo que se busca es que el establecimiento aplique las medidas preventivas necesarias para llevar a cabo un ambiente laboral adecuado y seguro para el personal que labora en las instalaciones. Este proyecto se lo realiza para el personal interno del hotel, ya que carecen de un manual sobre seguridad laboral.

Se ha observado que la falta de conocimientos y capacitación hace que los empleados del hotel estén expuestos a sufrir accidentes en sus áreas de trabajo, con la creación de este manual que a su vez es explicativo se quiere reducir y a la vez evitar esta serie de riesgos para brindar un ambiente laboral favorable.



ABSTRACT

This project has purposed to reduce the rate of accidents that occurred within establishment and this will be achieved with the development of a Work Safety Manual for Inca Imperial Hotel.

Considering that human talent is the most important element of any business, and it sought the establishment implement the necessary preventive measures to carry out a safe and suitable working environment for personnel working on site. This project is done for internal staff, because it don't have a safety manual.

It has been observed that lack of knowledge and training makes hotel employees are exposed to accidents in their areas of work, with the creation of this manual which itself is explanatory will reduce and avoid this series of risks to provide an appropriate working environment.



CAPÍTULO I

1.0. ANTECEDENTES

LIBRO: Repositorio UTE- Tesis sobre CARACTERIZACIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LOS PROCESOS DEL ÁREA DE RESTAURANTE Y COCINA DE LA HOSTERIA SELVA VIRGEN DE LA UTE.

AUTOR: Haro Haro, Bolívar.

AÑO: 2013

CONCLUSIONES: Con esta tesis se contribuirá para enfocarse en los riesgos laborales que ocurren con frecuencia en el área de restaurante y el área de cocina.

LIBRO: Repositorio UTE- Tesis sobre ESTANDARES DE SEGURIDAD INDUSTRIAL EN HOTELES Y SU APLICACIÓN EN EL HOSTAL FERREISEN.

AUTOR: Juan Francisco Oviedo Almeida

AÑO: 2009

CONCLUSIÓN: Esta tesis cooperara para ver cuáles son los accidentes más comunes que ocurren en los hoteles y el cómo poder prevenirlos con los conocimientos adecuados.



LIBRO: TÉCNICAS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

AUTOR: Creus Solí, Antonio

AÑO: 2013

CONCLUSIÓN: Esta libro aportará en la prevención de riesgos en el sector de la hostelería.

LIBRO: RIESGOS LABORALES EN HOSTELERIA Y RESTAURACIÓN

AUTOR: Carmela de Pablo Hernández.

CONCLUSION: Este libro contribuirá en la tesis para enfocarse en los planes de seguridad, ver los Riesgos Laborales, los Daños derivados del trabajo y los Riesgos Laborales en Hostelería y como poder prevenirlos.

LIBRO: MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
(SEGURIDAD, HIGIENE Y SALUD EN EL TRABAJO).

AUTOR: García Ninet, José Ignacio

AÑO: 2005

CONCLUSIÓN: Este libro aportará en la descripción ó prevención de Riesgos Laborales y los accidentes más frecuentes al desempeñar las actividades en el trabajo.



LIBRO: MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE NIVEL SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

AUTOR: Rubio Romero, Jean Carlos

AÑO: 2005

CONCLUSIÓN: Este libro contribuirá en las técnicas de prevención de Riesgos Laborales, la Seguridad en el trabajo y la Higiene Industrial.

LIBRO: MANUAL PARA LA FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES ESPECIALIDAD DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO.

AUTOR: Gómez, Genaro

AÑO:

CONCLUSIÓN: Aportará con la Siniestralidad laboral, los Riesgos Eléctricos y los accidentes más graves que suelen ocurrir.

LIBRO: SEGURIDAD É HIGIENE DEL TRABAJO, TÉCNICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.

AUTOR: Cortez Díaz, José María

AÑO: 2007



CONCLUSIÓN: Se tomará de este libro la parte sobre seguridad é higiene dentro del trabajo, los posibles daños profesionales y las adecuadas técnicas de prevención

LIBRO: HOTELES: GERENCIA, SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

AUTOR: Ramírez Cavassa, César

AÑO: 1997

CONCLUSIÓN: Con este libro se aportará a las medidas de seguridad aplicadas a la Administración hotelera, para prevenir accidentes laborales.

LIBRO: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

AUTOR: de la Sota Velazco, Sergio

AÑO: 2003

CONCLUSIÓN: Este libro aportará con los conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo, así como también los riesgos laborales y las técnicas preventivas.



1.0.1. Contexto

Provincia De Pichincha

La provincia de Pichincha está situada al norte de la sierra. Limita al norte con las provincias de Esmeraldas e Imbabura, al este con las provincias de Sucumbíos y Napo, al sur con las de Cotopaxi y los Ríos y al oeste con las de Esmeraldas y Manabí. La capital es Quito, ubicada en la hoya de Guayllabamba, a 2.818 m de altitud.

Se empezara citando la definición de la palabra Hotelería, es una rama del turismo, que brinda el servicio del alojamiento al turista. Este puede tener diversas clasificaciones, según el confort y el lugar donde se encuentren. Cada instalación hotelera tiene sus propias cualidades adaptándose a los gustos de los futuros huéspedes. Otra de las palabras a señalar es Hotel, los cuales son establecimientos que ofrecen al público en general mediante el precio servicios de alojamiento, alimentación y bebidas con o sin servicios adicionales de una manera habitual.

Historia Del Hotel Inca Imperial

El Hotel "Inca Imperial" en Quito fue creado en el año 1969 en manos de Maurice A. Grand B., anterior propietario y constructor del hotel, lejos estaban de imaginar que se convertirían en uno de los primerísimos hoteles de la época, cuyo prestigio y reputación aún ostenta en la actualidad como fruto del trabajo responsable y dedicado por parte de sus colaboradores como de sus directivos. El haber empezado como una pequeña empresa, contando únicamente con 20 habitaciones, a una ampliación en la



actualidad de 45 habitaciones, dice mucho acerca de su crecimiento. El Hotel "Inca Imperial" es el único hotel temático de cuatro estrellas de la ciudad de Quito.

Este hotel cuenta con una sobria decoración con motivos incaicos y ha brindado servicio de alojamiento por cuarenta y cuatro años.

En el establecimiento se ha observado que por falta de capacitación a sus empleados ha ocurrido una serie de accidentes al realizar sus labores cotidianas los cuales han puesto en peligro la salud del Talento Humano, es por ello que mediante la creación de este Manual, se pretende reducir el índice de accidentes en el establecimiento y que el personal de este lugar labore de una manera segura y eficaz al desempeñar sus tareas.

1.0.2. Justificación

El presente proyecto trata sobre un Manual de Seguridad Laboral para el Hotel Inca Imperial, con esto se busca lograr que el Hotel aplique las medidas preventivas necesarias para llevar a cabo un ambiente laboral adecuado y seguro para el Talento Humano con el que cuenta la institución. Con este manual no solo se beneficiara a sus trabajadores, sino también al hotel ya que tomando las adecuadas medidas preventivas se mejorará el ambiente de trabajo y su personal se sentirá seguro y protegido en lo personal y cada área en la cual se desempeña como profesional.



1.0.3. Definición Del Problema Central

El Talento Humano representa el elemento más importante dentro de toda empresa.

Este Proyecto se lo realiza para el personal interno del Hotel, ya que carecen de un manual sobre Seguridad Laboral.

La falta de conocimientos y capacitación hace que el Talento Humano de un Hotel este expuesto a sufrir riesgos laborales cotidianos, con la creación de un manual explicativo se logrará que los colaboradores del hotel se capaciten y así mejoren su seguridad laboral dentro del establecimiento, brindando de esta manera un ambiente laboral favorable.

CAPÍTULO II

2.0. ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.0.1. Mapeo De Involucrados

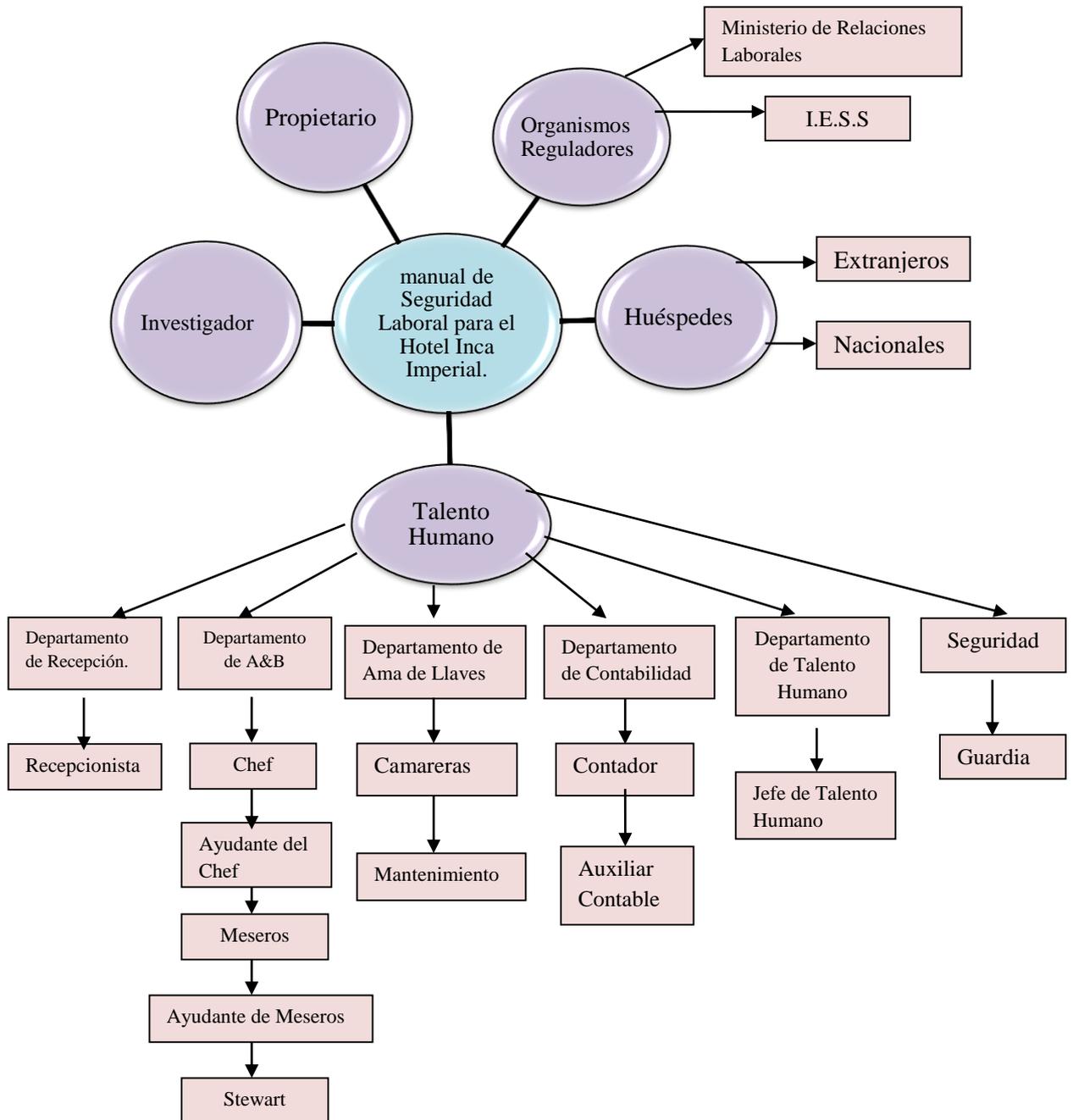


Figura 1 Mapeo de Involucrados



Análisis:

Mediante el gráfico que se observa se puede distinguir que existen dos tipos de Involucrados: Directos é Indirectos y a cada uno de ellos beneficiará la ejecución de este manual.

Como primer beneficiario tenemos al propietario del establecimiento ya que tomando las medidas preventivas necesarias y sobre todo velando por el bienestar de su personal quienes son las personas que ponen en marcha este establecimiento, evitara multas por parte de los entes reguladores como son el Ministerio de Relaciones Laborales y el IESS, puesto que ellos se encargan de que todos los trabajadores se sientan seguros y protegidos en cada una de las áreas que se desempeñan, todo esto se verá reflejado al momento en que el personal brinde los servicios a sus futuros huéspedes ya que lo harán de una manera más eficaz y segura, de igual manera beneficia al Investigador de este proyecto, no solo para superarse profesionalmente sino también porque pudo constatar las anomalías que existían al momento que cada trabajador ejecutaba sus tareas y es por ello que se trata de retribuir con medidas preventivas para que disminuya el índice de accidentes y haya una buena salud en cada uno de ellos.

Hablando del talento humano del establecimiento este manual beneficiará para que tengas más cuidado y puedan optar por las medidas preventivas necesarias cuando ejecuten sus tareas cotidianas, todo esto se trata de lograr con un trabajo en conjunto y así concientizarlos y evitar accidentes que pongan en peligro su salud.

2.0.2. Matriz De Análisis De Involucrados

ACTORES INVOLUCRADOS	INTERESES SOBRE EL PROBLEMA CENTRAL	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS, MANDATOS Y CAPACIDADES	INTERESES SOBRE EL PROYECTO	CONFLICTOS POTENCIALES
Propietario	Buscar la manera de capacitar a sus trabajadores para evitar y reducir el índice de accidentes en sus labores diarias	Falta de conocimientos por parte de sus empleados sobre seguridad laboral	Creación del manual de Seguridad Laboral. Charlas de capacitación a los trabajadores del hotel.	Se busca evitar multas por parte de los organismos reguladores al momento de realizar las debidas inspecciones dentro del establecimiento. Evadir pagar altos montos por accidentes que ocurren en el Hotel por parte de sus trabajadores.	Falta de capacitación
Organismos Reguladores	Personal que registra un alto índice de accidentes dentro de sus áreas de trabajo.	Altos índices de accidentes que ocurren dentro del Hotel Inca Imperial al momento que los trabajadores realizan sus actividades en sus áreas de trabajo.	Visitas al establecimiento para constatar que todo este en regla y exista ya un bajo nivel de accidentes.	Velar por que los trabajadores estén más seguros en su trabajo, y que el establecimiento se rija a los códigos establecidos en el MRL y el IESS.	Desinterés
Huéspedes	Ser el motivo por el cual los trabajadores tengan los debidos conocimientos sobre seguridad laboral y los riesgos que pueden sufrir si no se toman las debidas precauciones y que de esta manera se vea reflejado al momento en que brinden servicios de excelente calidad a sus futuros huéspedes.	Personal poco calificado en cada una de las áreas de trabajo.	-----	Observar un personal calificado para desarrollarse en cada una de las tareas asignadas dentro del establecimiento y que de están manera se reciba un servicio de calidad sin exponer la salud del personal.	Desinterés
Talento Humano	Ser capacitados sobre los posibles accidentes que pueden ocurrir en	Falta de conocimientos para evitar posibles riesgos laborales que	Ser beneficiados mediante las charlas y la creación del manual para mejorar sus	Recibir charlas sobre los diferentes factores de riesgo a los que	Falta de motivación por parte de su Gerente General

	sus lugares de trabajo.	perjudiquen su salud.	rendimientos laborales	están expuestos para tener en cuenta los daños que pueden sufrir al ejecutar sus labores si no se toma las debidas medidas a tiempo.	
Investigador	La poca o nada preocupación del propietario del establecimiento por mejorar las condiciones de trabajo de su personal y brindarles un ambiente laboral seguro.	Accidentes que ocurren en cada una de las áreas del hotel, por falta de medidas preventivas sobre accidentes laborales.	Con la creación del Manual de Seguridad Laboral y el trabajo en conjunto con todos los empleados del hotel para tomar las debidas medidas preventivas en cada área de trabajo.	Crear el manual para poder obtener mi tecnología. Ser un aporte para prevenir y disminuir el índice de accidentes dentro del hotel.	Falta de apoyo

Tabla 1 Matriz de Análisis de Involucrados

Elaborado por: Carla Rosero

Análisis:

La presentación de la matriz de análisis de involucrados que se observa en este proyecto se puede decir que por la falta de motivación, apoyo, conocimientos, a los empleados sobre seguridad laboral se ha observado un alto índice de accidentes y poco desempeño de sus colaboradores al realizar su trabajo, todo esto se trata de resolver mediante charlas para capacitarlos y con la creación de este manual, y que de esta manera puedan tener un mejor desempeño y una mejor relación entre colaboradores y de una manera más eficiente al tratar con los futuros huéspedes del establecimiento.

CAPÍTULO III

3.0. PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.0.1. Árbol De Problemas

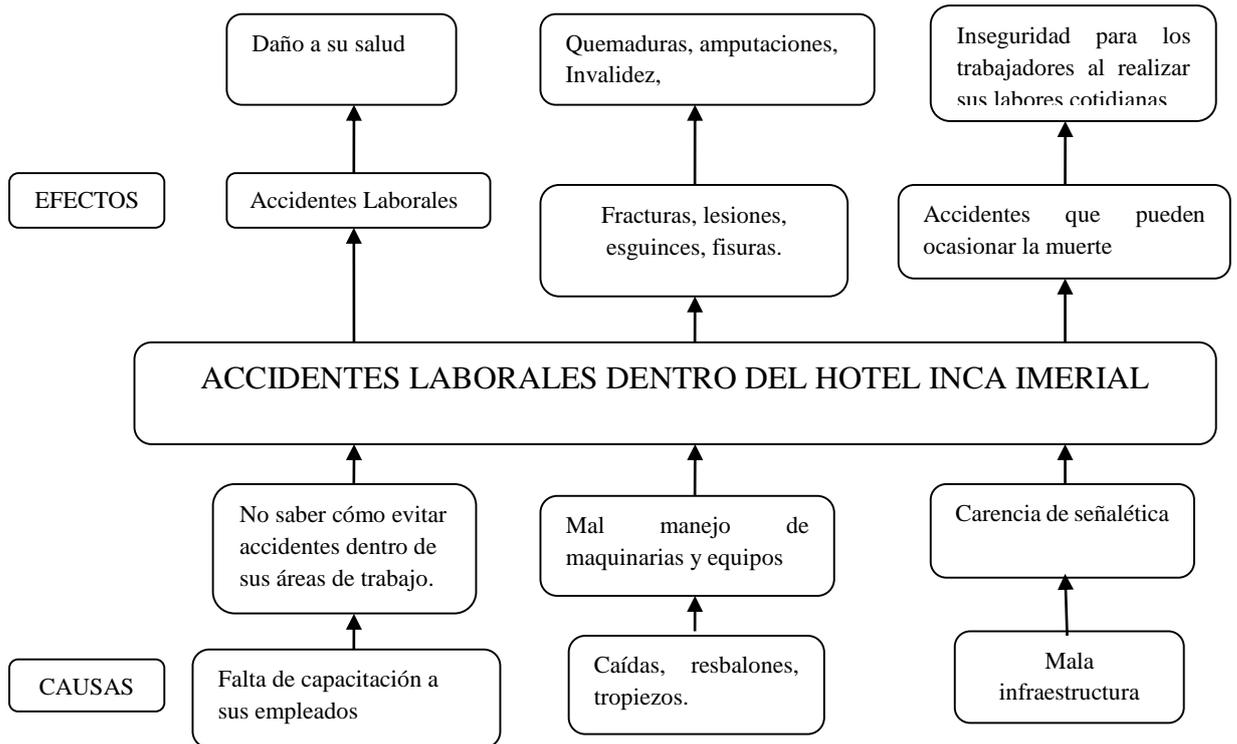


Figura 2 Árbol de Problemas

Elaborado por: Carla Rosero

Análisis:

Mediante el árbol de problemas se puede observar que el principal problema percibido dentro del hotel son los riesgos laborales, así como sus principales factores para que existan esta serie de siniestralidades dentro del mismo y que su personal no se desenvuelva de una manera eficaz dentro de sus actividades diarias.

3.0.2.Árbol De Objetivos

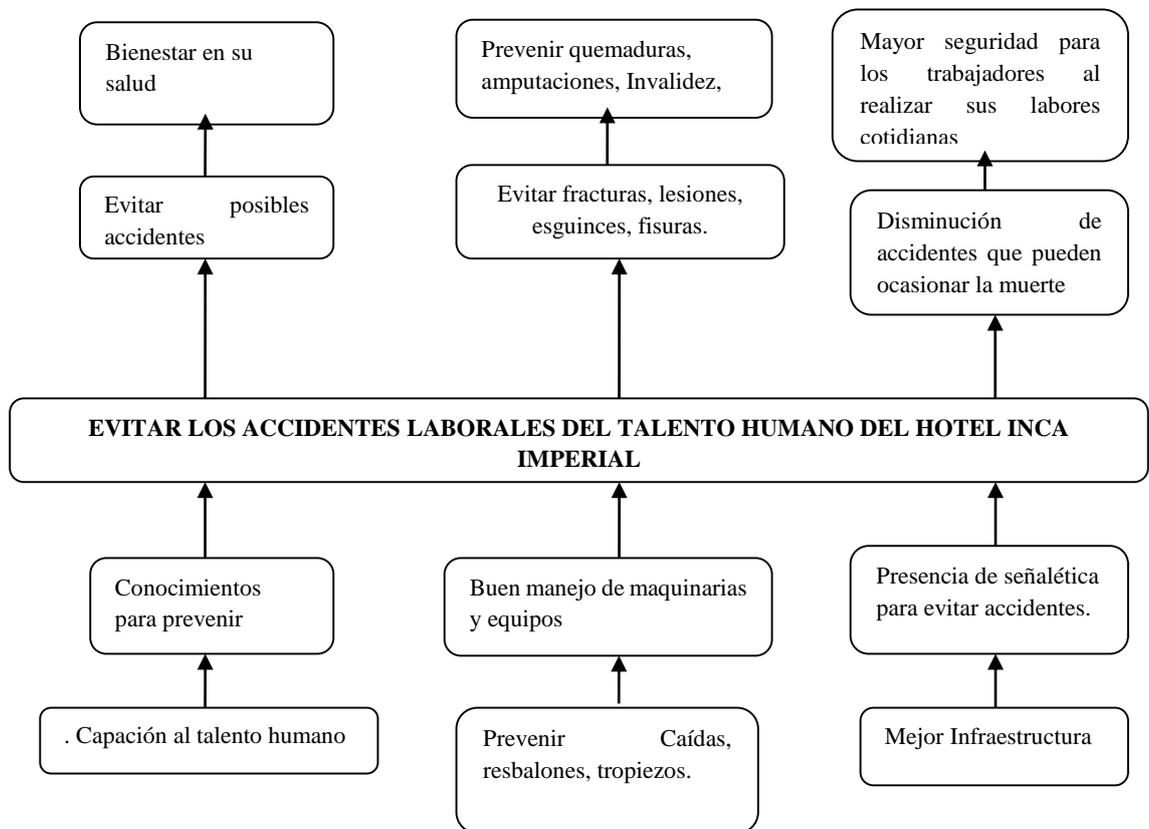


Figura 3 Árbol de Objetivos

Elaborado por: Carla Rosero.

Análisis:

Al realizar el análisis del árbol de objetivos se puede observar cómo se encamina hacia los objetivos del proyecto y hacia donde se quiere llegar con la creación y ejecución del mismo, capacitándolos y mejorando la seguridad laboral de los trabajadores de la empresa.

CAPÍTULO IV

4.0. ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.0.1. MATRIZ DE ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS É IMPACTOS.

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPOSITO	FACTIBILIDAD TECNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLITICA	TOTAL	CATEGORIA
Evitar los riesgos laborales de los colaboradores del Hotel	3	4	3	4	2	16	ALTA
Capacitar con charlas al talento humano para mejorar su seguridad laboral.	4	4	3	3	2	16	ALTA
Beneficiar tanto al hotel como a sus trabajadores	5	3	4	3	2	17	ALTA
Mejorar las áreas del hotel donde se produce la mayor cantidad de accidentes	4	4	3	3	2	16	ALTO
	16	15	13	13	8		

Tabla 2 Matriz de Análisis de Alternativas é Impactos

Elaborado por: Carla Rosero.



Análisis Teórico:

Se ha concluido que con el financiamiento interno por parte de las autoridades de la empresa se inyecte al personal capacitaciones y charlas para el manejo de la infraestructura y todo lo que tiene que ver con riesgos laborales, arrojando este cuadro un índice alto para la realización de dicho manual, ya que si el talento humano tiene todos los conocimientos necesarios sobre el tema no cometerá imprudencias en sus labores cotidianas y esto se verá reflejado al desarrollar su trabajo, beneficiándose así el personal y a su vez al hotel.

4.0.2. Diagrama De Estrategias

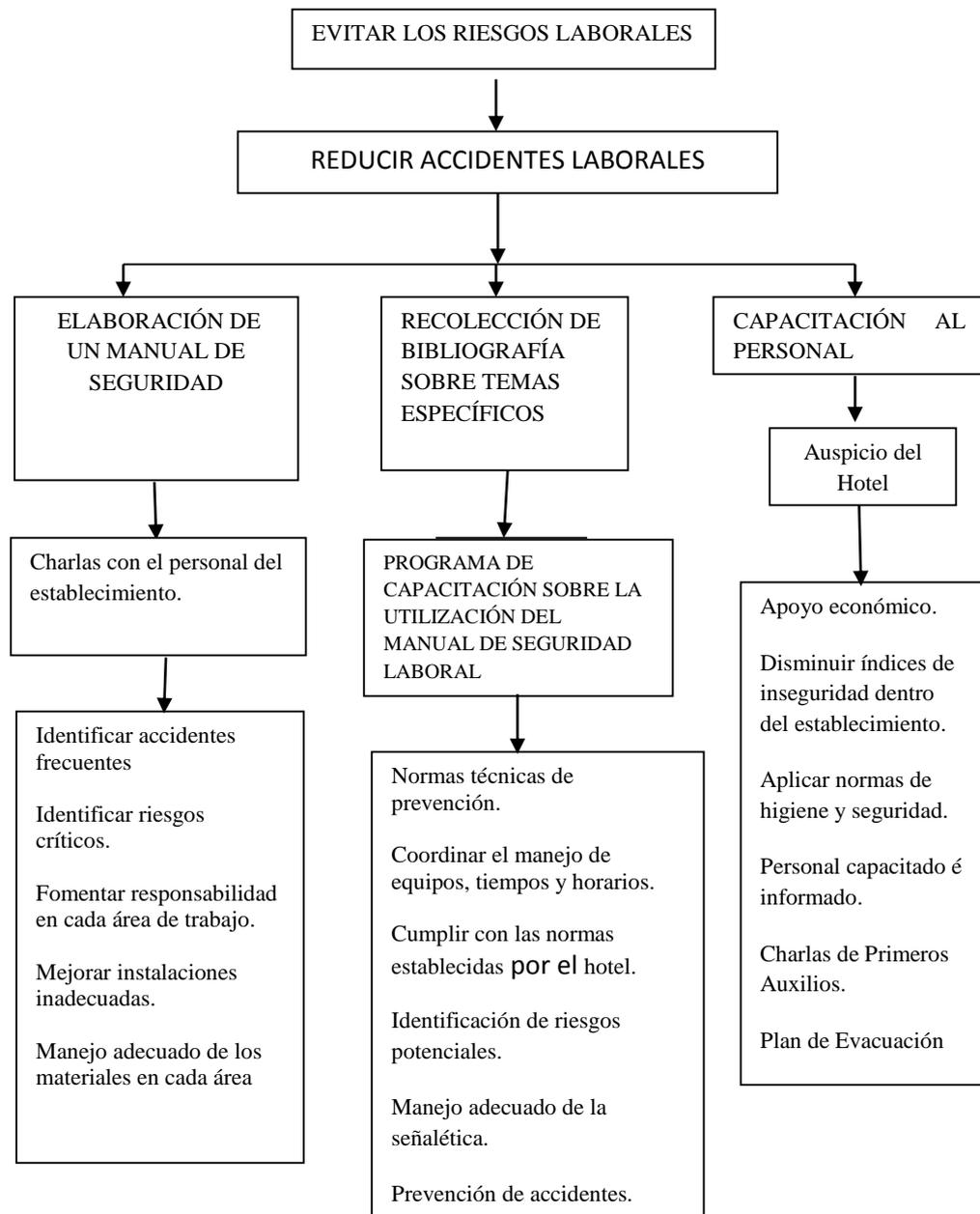


Figura 4 Diagrama de Estrategias

Elaborado por: Carla Rosero



Análisis:

Dentro de las estrategias a utilizar para el proyecto se puede decir que como primer parámetro se realizarán charlas con cada jefe de área del hotel para obtener el índice de accidentes que ocurren al realizar sus labores cotidianas, todo esto será posible mediante recolecciones de información sobre temas específicos, sobre seguridad laboral y posibles accidentes laborales, con un programa de capacitación sobre la utilización del manual y de esta manera saber las normas de prevención, manejo adecuado de la señalética y la reducción de accidentes, y gracias al auspicio y apoyo económico del hotel se podrá realizar capacitaciones al Talento Humano para disminuir índices de inseguridad dentro del establecimiento y que se efectúe de una manera satisfactoria el objetivo deseado como es la elaboración del manual de seguridad laboral.

4.0.3. Matriz De Marco Lógico

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
Crear un Manual de Seguridad Laboral para que el Talento Humano lo ponga en práctica y así evitar posibles accidentes	No existe capacitación al Talento Humano. Desconocimiento sobre riesgos laborales.	-Encuestas -Entrevistas -Accidentes	-apoyo del Ministerio de Relaciones Laborales
PROPOSITO Mejorar la seguridad del Talento Humano al momento de realizar sus labores cotidianas.	-Personal capacitado en cada una de sus áreas de desempeño.	-Evaluaciones e inspección -En cada una de las áreas y en distintos turnos	-Apoyo económico del propietario del establecimiento
COMPONENTE Los empleados ocupan las maquinarias con precaución. El personal realiza sus actividades con mayor seguridad.	-Mayor interés por cada uno de los empleados y en cada una de las áreas.	- Mejor desempeño en sus labores cotidianas -Incentivos económicos - Personal motivado -Charlas de motivación -Capacitación sobre temas específicos y de cada área	-apoyo de profesionales especializados en seguridad laboral por áreas y motivación.
ACTIVIDADES -Entrenar al talento humano para evitar accidentes. -Ofrecer incentivos por realiza su trabajo eficazmente. -Mejorar las condiciones de trabajo. - Introducir reglamento de seguridad laboral. - Mejorar las instalaciones.	PRESUPUESTO -Análisis mensual ó semestral sobre cada una de las capacitaciones y charlas a dictarse. -establecer un presupuesto en específico.	-Mejoramiento del lugar de trabajo. -Personas prevenidas ante situaciones de riesgo -tomar decisiones oportunas	- Apoyo profesionales especializados en seguridad laboral -Apoyo de los empleados involucrados

Tabla 3 Matriz del Marco Lógico

Elaborado por: Carla Rosero



Análisis:

Se necesita realizar un calendario de actividades semestrales ó anuales en los cuales se dicten charlas y capacitaciones sobre temas específicos en cada área, en lo que respecta a seguridad para cada uno de los departamentos, concretando así actividades específicas y que deban cumplirse durante el semestre ó año y a su vez analizar si el manual ha sido un aporte que ha beneficiado durante este tiempo al establecimiento.



CAPÍTULO V

5.0. PROPUESTA

ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE SEGURIDAD LABORAL PARA EL HOTEL INCA IMPERIAL

5.0.1. Antecedentes

Seguridad Laboral

La Seguridad Laboral es el conjunto de principios, criterios y normas establecidas cuyo objeto es el prevenir accidentes y controlar los riesgos que puedan afectar a sus trabajadores, razón por la cual todas las empresas deben crear un plan sobre Seguridad Laboral, con la finalidad de prevenir y corregir las condiciones y actos inseguros que pueden causar accidentes. (Creus Sole, 2011)

Manual

Un manual es un documento escrito que contiene la descripción de los aspectos fundamentales de una materia. Se trata de una guía que ayuda a entender el funcionamiento de algo, o que educa a sus lectores acerca de un tema de forma ordenada

Hay diferentes clasificaciones que se le hacen a los manuales de esos cada organización decide cuál sería el o los más convenientes de utilizar, La clasificación hace referencia al tipo de información que presenta el documento, además de la diversidad de tópicos que este pueda contener:

Organización: este tipo de manual resume el manejo de una empresa en forma general. Indican la estructura, las funciones y roles que se cumplen en cada área.

Departamental: dichos manuales, en cierta forma, legislan el modo en que deben ser llevadas a cabo las actividades realizadas por el personal. Las normas están dirigidas al personal en forma diferencial según el departamento al que se pertenece y el rol que cumple

Política: sin ser formalmente reglas en este manual se determinan y regulan la actuación y dirección de una empresa en particular.

Procedimientos: este manual determina cada uno de los pasos que deben realizarse para emprender alguna actividad de manera correcta.

Técnicas: estos manuales explican minuciosamente como deben realizarse tareas particulares, tal como lo indica su nombre, da cuenta de las técnicas.

Bienvenida: su función es introducir brevemente la historia de la empresa, desde su origen, hasta la actualidad. Incluyen sus objetivos y la visión particular de la empresa. Es costumbre adjuntar en estos manuales un duplicado del reglamento interno para poder acceder a los derechos y obligaciones en el ámbito laboral.

Puesto: determinan específicamente cuales son las características y responsabilidades a las que se acceden en un puesto preciso.

Múltiple: estos manuales están diseñados para exponer distintas cuestiones, como por ejemplo normas de la empresa, más bien generales o explicar la organización de la empresa, siempre expresándose en forma clara. (Zambrano, 2013)

5.0.2. Descripción De La Herramienta

Características Técnicas del Manual

Herramienta: Manual

Material: Hojas Interiores: Papel Couche de 115 gr.

Portada: Papel Couche de 200 gr mate.

Tamaño: 21x21

Contenido: 70% texto

30% imágenes.

Color: full color

Impresión: Tiro y Retiro

Acabados: Espiral



ESQUEMA DEL MANUAL

1. Introducción:
 - Índice:
2. Agradecimiento:
 - GLOSARIO:
3. Salud laboral
4. Seguridad Laboral
5. Riesgos laborales
6. Factores de riesgo
7. Técnicas de prevención
8. Accidentes de trabajo
 - ORGANIGRAMA DEL HOTEL
9. Plano del hotel
10. Identificación De Riesgos Por Puestos De Trabajo
 - 10.01. Gerencia
 - FACTORES ERGONÓMICOS
 - Posición Forzada
 - Uso inadecuado de pantallas de visualización
 - FACTORES PSICOSOCIALES
 - Estrés
 - Alta responsabilidad
 - Trato con clientes y usuarios



10.02. Departamento De Recepción

FACTORES ERGONÓMICOS

FACTORES PSICOSOCIALES

FACTORES MECÁNICOS

10.03. Departamento De A&B

FACTORES FÍSICOS

FACTORES MECÁNICOS

FACTORES QUÍMICOS

FACTORES BIOLÓGICOS

FACTORES ERGONÓMICOS

FACTORES PSICOSOCIALES

FACTORES DE RIESGO ACCIDENTES MAYORES

10.04. Departamento De Contabilidad

FACTORES ERGONÓMICOS

FACTORES PSICOSOCIALES

FACTORES MECÁNICOS

10.05. Departamento De Ama De Llaves

FACTORES ERGONÓMICOS

FACTORES QUÍMICOS

FACTORES MECÁNICOS

10.06. Departamento De Talento Humano

FACTORES ERGONÓMICOS

FACTORES PSICOSOCIALES



FACTORES MECÁNICOS

10.07. Departamento De Seguridad

FACTORES PSICOSOCIALES

11. Causas Y Medidas Preventivas

11.01. Gerencia

11.02. Departamento de Recepción

11.03. Departamento de A&B

11.04. Departamento de Contabilidad

11.05. Departamento de Ama de Llaves

11.06. Departamento de Talento Humano

11.07. Departamento de Seguridad

12. Evaluación de los Riesgos Laborales

13. Causas de los accidentes

14. Lugares y espacios de trabajo

15. Máquinas y Equipos de Trabajo

16. Falta de orden y limpieza

- Riesgos Específicos Y Medidas Preventivas Y Correctivas

17. Riesgos generados por el lugar de trabajo

18. Riesgos de incendio

19. Riesgo eléctrico

20. Riesgos por exposición a productos químicos



- Higiene
21. Higiene personal
 22. Higiene alimentaria
 - Protección Personal Para Realizar Los Trabajos
 23. Elementos de protección personal
 - Señalética
 24. Señalización de seguridad
 25. Cuadros de señales
 26. Señalética en las diferentes áreas del hotel.
 - 26.01. Señales de peligro
 - 26.02. Señales de prohibición
 - 26.03. Señales de uso obligatorio
 - 26.04. Señales de salvamento y vías de seguridad
 - 26.05. Señales de equipos contra incendios
 - EMERGENCIAS:
27. Primeros auxilios
 28. Daños y actuaciones
 29. Planes de emergencia y evacuación

5.0.3. Formulación Del Proceso De Aplicación De La Propuesta

Sobre cómo crear un Manual el cual sirva como apoyo para el desempeño diario de cada uno de los empleados y a su vez sirva de sostén para las actividades.

Para la formulación de la propuesta se realizará una charla para dar a conocer como está constituido el manual para el beneficio de los mismos.

Para la ejecución del proyecto se contará con el auspicio y aporte económico del Gerente del hotel, el señor Cosme Aguirre Salazar.

Convenios con la policía nacional y bomberos para charlas de capacitación en caso de accidentes.

El manual a realizarse en un Manual de Procedimientos: este manual determina cada uno de los pasos que deben realizarse para emprender alguna actividad de manera correcta.

Esquema Del Manual

Llevará como contenido los siguientes puntos:

1.Introducción: la hostelería es uno de los sectores de trabajo en el que más accidentes laborales se registran, de los cuales más de un tercio se traducen en bajas temporales de más de tres días de duración. La mayoría de los accidentes son los golpes y caídas y, como consecuencia, las lesiones predominantes son las fracturas, torceduras, esguinces, heridas y contusiones. Los accidentes predominan en el personal poco



cualificado, con escasa experiencia profesional y que es desconocedor de los riesgos y medidas de prevención a tomar en su lugar de trabajo.

Con la elaboración e implementación de este manual se quiere prevenir y evitar los accidentes laborales dentro del hotel y que cada uno de sus trabajadores tome las medidas preventivas necesarias al momento de realizar su trabajo. (Creus Sole, 2011)

2. Agradecimiento: a mis padres por su confianza, apoyo incondicional y que luego de un arduo trabajo mi esfuerzo dio sus frutos. A cada una de las personas que hicieron posible la realización de este proyecto, que es el resultado de un arduo trabajo que no solo me beneficia a mi sino a un personal que labora tras esta institución, el cual se, que pondrá en práctica todas las medidas preventivas que deben tener al ejecutar su trabajo y que se establecieron en este manual.

GLOSARIO

3. Salud laboral: se define a aquella cuya finalidad sea la de fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores de todas las profesiones, prevenir todo daño a la salud de estos a consecuencias de las condiciones de trabajo, protegerles en su empleo contra los riesgos para la salud y colocar y mantener al trabajador en un empleo que convenga a sus aptitudes psicológicas y filosóficas. (De la Sota Velasco, 2003)

4. Seguridad Laboral: La Seguridad Laboral es el conjunto de principios, criterios y normas establecidas cuyo objeto es el prevenir accidentes y controlar los riesgos que puedan afectar a sus trabajadores, razón por la cual todas las empresas deben crear un plan sobre Seguridad Laboral. (Creus Sole, 2011)

5. Riesgos laborales: se entenderá a la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad se valorarán conjuntamente las probabilidades de que se produzca el daño. Un riesgo es la causalidad de producirse un accidente. (De la Sota Velasco, 2003)

6. Factores de riesgo: definimos como el conjunto de elementos o variables que estén presentes en las condiciones de trabajo y que pueden originar una disminución del nivel de salud del trabajador. (De la Sota Velasco, 2003)

Tipos de Factores de Riesgo:

-Factores Físicos: Se refiere a aquellos factores ambientales que dependen de las propiedades físicas de los cuerpos relacionadas con la energía que emiten o se desplaza en el medio; se manifiestan en forma de ondas, que cuando entran en contacto con las personas pueden tener efectos nocivos sobre la salud dependiendo de su intensidad, exposición, concentración y producen mayoritariamente enfermedades ocupacionales. Los principales factores de riesgo físico son los siguientes: ruido, vibración, presión

atmosférica anormal, radiaciones (ionizante y no ionizante), electricidad, iluminación inadecuada, temperatura, humedad).

-Factores Mecánicos: Conjunto de factores físicos que pueden dar lugar a un trauma producido por la acción mecánica de elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar o materiales proyectados sólidos o fluidos, aparatos, instalaciones defectuosas, desorden, superficie y espacios de trabajo inadecuados o especiales (altura, subterráneos, confinados). Son los factores más relacionados con la producción de accidentes. Las formas de peligro elementales del riesgo mecánico son: caída a distinto nivel, caída al mismo nivel, caída de objetos por desplome o manipulación, derrumbe, aplastamiento, atrapamiento, choque contra objetos inmóviles, golpes contra objetos en movimiento, resbalón, tropiezos, pisadas sobre objetos, proyección de fragmentos o partículas, cortes, golpes, instalaciones inadecuadas o en mal estado, espacios inadecuado, desorden, atropello contra vehículos.

-Factores Químicos: son todos aquellos elementos o sustancias relacionados con el almacenamiento y manipulación de productos químicos que, al entrar en contacto con el organismo, mediante inhalación, absorción cutánea o ingestión, pueden provocar intoxicación, quemaduras, irritaciones o lesiones sistemáticas, dependiendo del nivel de concentración y el tiempo de exposición. Son origen de las más variadas enfermedades profesionales como también de accidentes aunque en proporción.

-Factores Biológicos: Los factores ambientales de origen biológico, manifestados como agentes patógenos y vectores que al entrar en contacto con el organismo pueden

ocasionar diferentes tipos de enfermedades infectocontagiosas, parasitosis, infecciones agudas o crónicas, reacciones alérgicas, intoxicaciones o efectos negativos en la salud de los trabajadores. Entre los principales que se identifican están: microorganismos como virus, bacterias, hongos, parásitos; toxinas, secreciones biológicas, tejidos y órganos corporales humanos y animales, sustancias sensibilizantes producidas por plantas y animales; animales ponzoñosos; microorganismos transmitidos por vectores como insectos y roedores

-Factores Ergonómicos: Originados en el mal diseño de los puestos de trabajo, máquinas inapropiadas, posiciones forzadas o sostenidas, sobreesfuerzo físico, actividad o movimientos repetitivos, no todos tiene la misma fuerza altura o capacidad para soportar las tensiones psíquicas; entre los riesgos que se observan están: posturas inadecuadas, movimientos repetitivos, levantamiento sistema descargas, sobrecargas, sobreesfuerzo

-Factores Psicosociales: Son aquellas características de las condiciones de trabajo y, sobre todo, de su organización, que afectan a la salud de las personas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos y que afectan el bienestar o a la salud física, psíquica y social del trabajador, incidiendo en la satisfacción al realizar las tareas, en el rendimiento y motivación del trabajador, en la fatiga y estrés resultantes. Entre los riesgos que se observan están: estrés laboral, organización deficiente, velocidad del proceso, discriminación, acoso moral, acoso sexual en el trabajo, rotación de turnos, jornada nocturna, remuneración, relaciones interpersonales, nivel de responsabilidad y presión, monotonía, repetitividad, inestabilidad laboral, extensión de la jornada.



-Factores de Accidentes Mayores: Son aquellos que atentan directamente contra la vida del trabajador o son muy susceptibles de causar invalidez o incapacidad permanente, como en el caso de incendios, explosiones, radioactividad, escapes o derrame de sustancias. (Bravo Tipán, 2013)

7. Técnicas de prevención: al conjunto de medidas y actividades adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. (De la Sota Velasco, 2003)

8. Accidentes de trabajo: según el Art 115 de la Ley General de la Seguridad Social, se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

ORGANIGRAMA DEL HOTEL

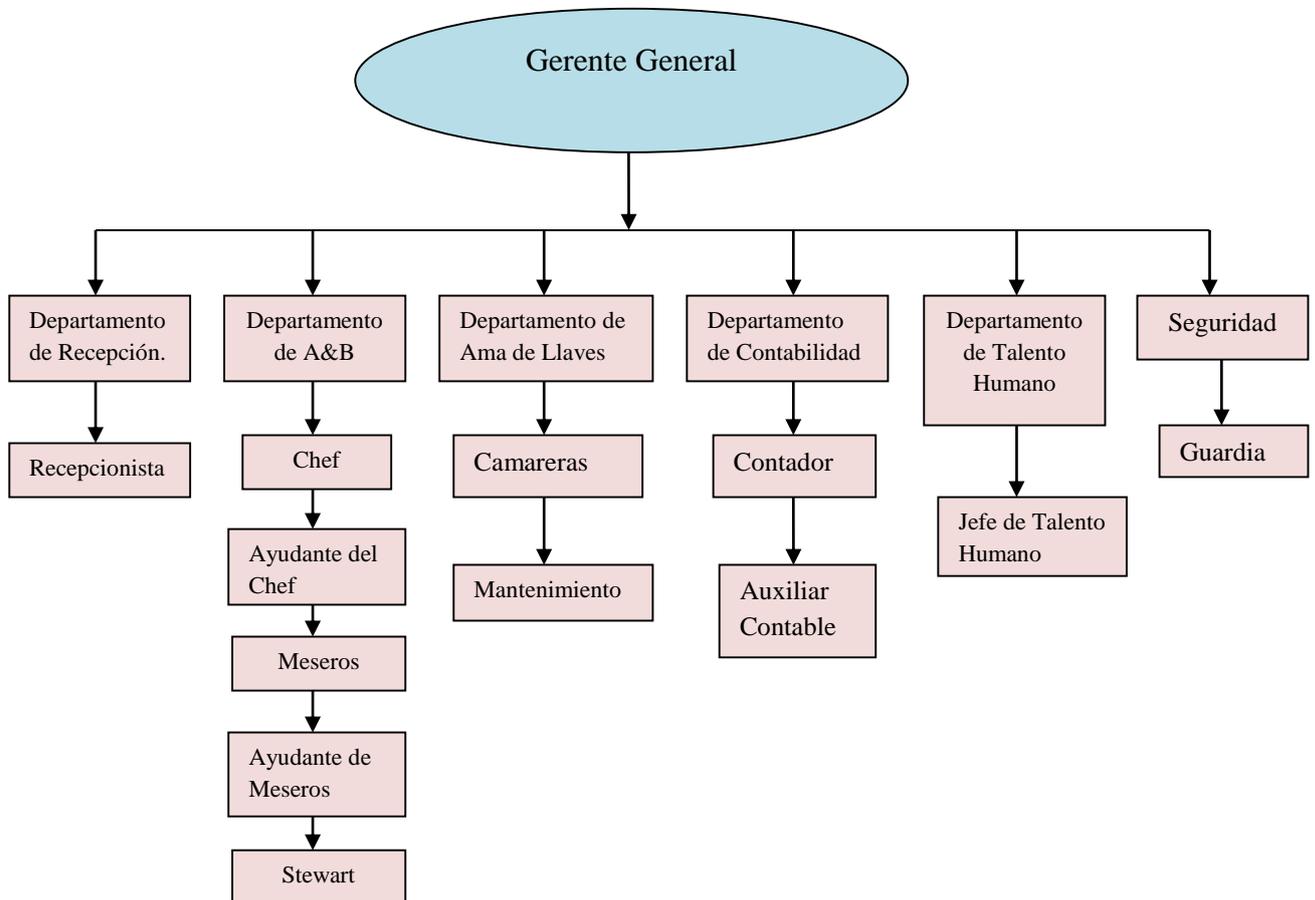


Figura 5 Mapeo de Involucrados

Elaborado por Carla Rosero

9. Plano del hotel

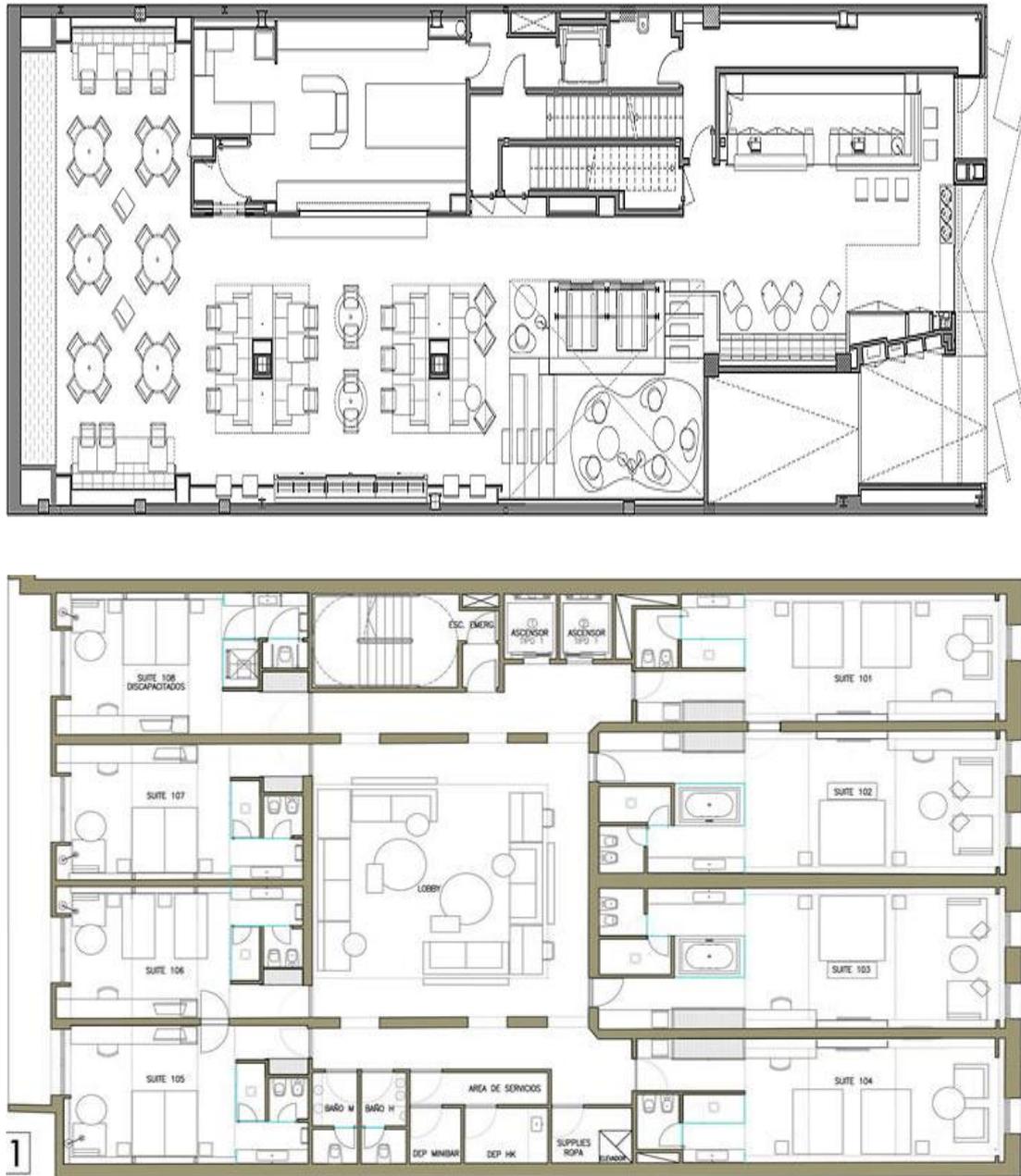


Figura 6 Plano del Hotel

10. Identificación De Riesgos Por Puestos De Trabajo

10.01. Gerencia

FACTORES ERGONÓMICOS

- Posición Forzada
- Uso inadecuado de pantallas de visualización

FACTORES PSICOSOCIALES

- Estrés
- Alta responsabilidad
- Trato con clientes y usuarios

10.02. Departamento de Recepción

FACTORES ERGONÓMICOS

- Posición Forzada
- Sobresfuerzo Muscular
- Uso inadecuado de pantallas de visualización

FACTORES PSICOSOCIALES

- Turnos Rotativos



- Trabajo Nocturno
- Trabajo Monótono
- Trato con clientes y usuarios

FACTORES MECÁNICOS

- Desorden
- Incendios

10.03. Departamento de A&B

FACTORES FÍSICOS

- Temperatura elevada
- Ruido
- Ventilación Insuficiente
- Iluminación insuficiente

FACTORES MECANICOS

- Espacio Físico Reducido
- Piso Resbaladizo
- Lesiones por resbalones, tropezones y caídas.
- Máquinas Desprotegidas



-
- Atrapamientos, golpes y/o cortes
 - Manejo de herramientas cortantes
 - Caída de objetos en manipulación
 - Golpes por movimientos incontrolados de elementos o materiales
 - Esguinces y desgarros

FACTORES QUIMICOS

- Exposición a sustancias perjudiciales

FACTORES BIOLÓGICOS

- Insalubridad-agente biológica
- Infecciones de la piel
- Picaduras de insectos
- Irritación de los ojos o de la piel
- Riesgos por exposición o contaminación biológica.
- Contaminantes Indirectos

FACTORES ERGONÓMICOS

- Levantamiento manual de objetos



FACTORES PSICOSOCIALES

- Turnos rotativos
- Desmotivación

FACTORES DE RIESGO DE ACCIDENTE MAYORES

- Recipientes o elementos a presión (quemaduras)

10.04. Departamento de Contabilidad

FACTORES ERGONÓMICOS

- Posición Forzada
- Sobresfuerzo Muscular
- Uso inadecuado de pantallas de visualización

FACTORES PSICOSOCIALES

- Turnos Rotativos
- Trabajo Monótono

FACTORES MECÁNICOS

- Desorden
- Incendios



10.05. Departamento de Ama de Llaves

FACTORES ERGONÓMICOS

- Posición Forzada
- Lesiones en el aparato óseo muscular
- Lesiones movimiento corporal repetitivo

FACTORES QUIMICOS

- Productos Químicos
- Contacto con residuos

FACTORES MECANICOS

- Máquinas desprotegidas
- Utilización de herramientas y máquinas
- Tropiezos y caídas
- Manejo de herramientas cortantes
- Agujas y jeringuillas



10.06. Departamento de Talento Humano

FACTORES ERGONÓMICOS

- Posición Forzada
- Sobresfuerzo Muscular
- Uso inadecuado de pantallas de visualización

FACTORES PSICOSOCIALES

- Estrés
- Turnos Rotativos
- Trabajo Nocturno
- Trabajo Monótono

FACTORES MECÁNICOS

- Desorden

10.07. Departamento de Seguridad

FACTORES PSICOSOCIALES

- Turnos rotativos
- Trabajo nocturno
- Trabajo a presión

11. Causas Y Medidas Preventivas

11.01. Gerencia

FACTORES ERGONÓMICOS

-Posición Forzada



Figura 7 Posición Forzada

Acciones Preventivas

Evitar sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas.

Evitar sujetar el auricular del teléfono con el hombro

Evitar girar la silla con movimientos bruscos del tronco.

Girar la silla con ayuda de los pies

Mantener la espalda erguida. (De la Sota Velasco, 2003)

-Uso inadecuado de pantallas de visualización



Figura 8 Uso inadecuado de PVD

Acciones Preventivas

Evitar grandes contrastes de luz entre mobiliario y objetos, pantalla y fondo, etc.

Realizar breves pausas o alternar las tareas.

Utilizar protectores de pantalla. (De la Sota Velasco, 2003)



Figura 9 Mejor uso de PVD

FACTORES PSICOSOCIALES

-Estrés



Figura 10 Tensión Laboral

El estrés laboral aparece cuando las exigencias del entorno superan la capacidad del individuo para hacerlas frente o mantenerlas bajo control, y puede manifestarse de diversas formas.

Consecuencias

Taquicardia

Aumento de la tensión arterial.

Dilatación pupilar

Insomnio

Sequedad de la boca

Acciones Preventivas

Se debe mantener la calma

Hay que hacer ejercicio, evitar la ingesta de excitantes como el tabaco, el café o el alcohol, y evitar comunicaciones de tipo pasivo o agresivo, desarrollando tolerancia y respetando a los demás.

Tener una dieta adecuada

Procurar distraerse.

Entrenamiento en solución de problemas y técnicas de auto control.

Relajación muscular.

Control de la respiración. (Trabajo, 2011)

-Alta responsabilidad



Figura 11 Alta responsabilidad del Gerente

Acciones Preventivas

Hacer partícipe a los Jefes de cada departamento en la toma de decisiones para que ayuden al buen encaminamiento de la empresa hacia sus objetivos.

Organización por áreas.

Distribución de trabajo a cada jefe de los departamentos.

-Trato con clientes y usuarios



Figura 12
Violencia entre empleados



Figura 13
Tratar con clientes enfurecidos

Causas

Tratar con clientes enfurecidos

Robos

Violencia entre clientes

Violencia entre empleados.

Acciones Preventivas

Mantener la calma y hablar sobre las posibles causas por las que empezó este tipo de inconveniente.

Motivar a sus trabajadores para que exista una buena comunicación y evitar incidentes dentro del lugar de trabajo.

Ser el ejemplo de todo su personal, brindando un ambiente de confianza.

11.02. Departamento de Recepción

FACTORES ERGONÓMICOS

-Posición Forzada



Figura 14 Posición Forzada

Acciones Preventivas

Evitar sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas.

Evitar sujetar el auricular del teléfono con el hombro

Evitar girar la silla con movimientos bruscos del tronco.

Girar la silla con ayuda de los pies

Mantener la espalda erguida. (De la Sota Velasco, 2003)



Figura 15 Mejor posición en el trabajo

-Sobresfuerzo muscular



Figura 16 Sobresfuerzo Muscular



Figura 17 Dolores Musculares

Acciones Preventivas

Regular la altura de la silla para obtener una postura que permita trabajar con el antebrazo apoyado cómodamente.

Mantener los pies apoyados perfectamente en el suelo.

Mantener la espalda, en especial la zona lumbar apoyada en el respaldo de la silla.

Evitar posturas de trabajo forzadas, en especial de espalda, cuello y muñecas. (De la Sota Velasco, 2003)

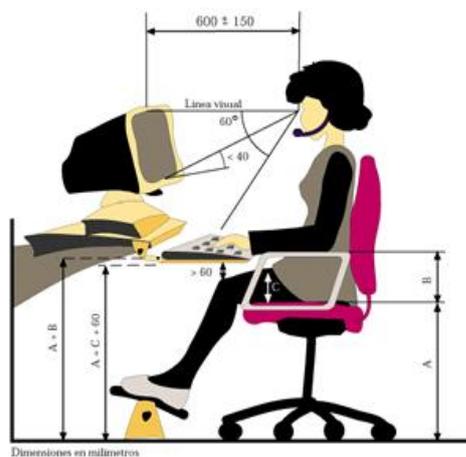


Figura 18 Mejor posición en el trabajo

-Uso inadecuado de pantallas de visualización



Figura 19 Uso inadecuado de PVD

Acciones Preventivas

Formar a los trabajadores para un correcto uso de las PVD, establecer frecuencias y duración de los tiempos de trabajo

Evitar grandes contrastes de luz entre mobiliario y objetos, pantalla y fondo, etc.

Realizar breves pausas o alternar las tareas.

Utilizar protectores de pantalla. (De la Sota Velasco, 2003)



Figura 20 Mala postura frente al computador

FACTORES PSICOSOCIALES

-Turnos Rotativos



Figura 21 Turnos Rotativos

El trabajo a turnos repercute de forma negativa sobre la salud de las personas en distintos niveles. Por una parte, se altera el equilibrio del organismo debido al desfase de los ritmos biológicos (repeticiones de las funciones biológicas, como por ejemplo, la temperatura corporal, la tensión arterial, etc.), por los cambios en los hábitos alimentarios y por los trastornos producidos en el sueño. A largo plazo, estas alteraciones pueden producir problemas de tipo nervioso (dolor de cabeza, irritabilidad, depresión, etc.), enfermedades digestivas (náuseas, falta de apetito, gastritis, etc.) y enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio. Por otro lado, el trabajo a turnos produce perturbaciones en la vida familiar y social, dada la falta de coincidencia horaria con las demás personas, provocando problemas de aislamiento y dificultades de comunicación. Teniendo en cuenta estos condicionantes, la organización de los turnos debe incluir entre sus objetivos la protección de la salud de los trabajadores.



Acciones Preventivas

Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño: debe evitarse que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana. Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo entre las 6 y las 7 h, las 14 y las 15 h y las 22 y 23h.

Dar facilidades (comedores, salas de descanso, etc.) para que los trabajadores a turnos puedan comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y disponer de tiempo suficiente para realizar las comidas.

Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.

Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal.

Hay que tener en cuenta a la edad de las personas en el momento de planificar el trabajo turnos.

-Trabajo Nocturno



Figura 22 Trabajo nocturno en la oficina

Acciones Preventivas:

Dejar para los turnos nocturnos los trabajos más livianos o que requieren un menor nivel de atención.

Cuando sea necesario mantener un ritmo de trabajo se recomienda dejar fuera de los trabajos nocturnos a los trabajadores con una edad superior a 45 años pues a estos les es más costoso adaptarse a las condiciones del trabajo nocturno.

Tampoco se recomienda el trabajo nocturno para las trabajadoras embarazadas o que hayan tenido un parto recientemente.

Se intentará educar al trabajador en hábitos de comida sanos (comidas ligeras, zumos de frutas, etc.), habilitando los comedores para que puedan realizar comidas calientes.

Reducir la jornada de los Trabajadores nocturnos, respecto al resto del personal diurno.

Excluir de los trabajos nocturnos a los trabajadores que muestren síntomas de fatiga incompatibles con el mismo.

Establecer calendarios de turnos a fin de que los trabajadores puedan planificar su vida social. (Lexpreve, 2013)

-Trabajo Monótono



Figura 23 Trabajo Monótono

Acciones Preventivas

Combinar en un mismo puesto de trabajo tareas de la misma naturaleza de modo que sean variadas pero no difieran mucho entre sí.

Rotación de puestos de trabajo facilita un mayor conocimiento del proceso productivo rompe la monotonía y la rutina.

Combinar en un mismo puesto de trabajo tareas de la misma naturaleza de modo que sean variadas pero no difieran mucho entre sí. (UGT, 2012)

-Trato con clientes y usuarios



Figura 24 Tratar con clientes enfurecidos



Figura 25 Mejor comunicación entre compañeros

Causas

Tratar con clientes enfurecidos

Robos

Violencia doméstica hacia el personal.

Violencia entre clientes

Acciones Preventivas

Varíe la hora del día a la que se vacía la caja registradora

Cuente el dinero en efectivo en un cuarto seguro.

Capacite a sus empleados para que puedan desalentar posibles casos de violencia.

Desarrolle un plan y capacite a sus empleados sobre cómo tratar con clientes hostiles.

(Hygiene T. N., 2014)

FACTORES MECÁNICOS

-Desorden



Figura 26 Desorden

Causas

Golpes contra objetos inmóviles

No tener al alcance los documentos que necesita.

Medidas Preventivas

Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).

Mantener la limpieza en su lugar de trabajo, colocando los documentos en archivadores para evitar confusiones y pérdidas de documentos.

Mantener los cajones y puertas de armarios cerrados. (De la Sota Velasco, 2003)

-Incendios



Figura 27 Incendios dentro de la oficina

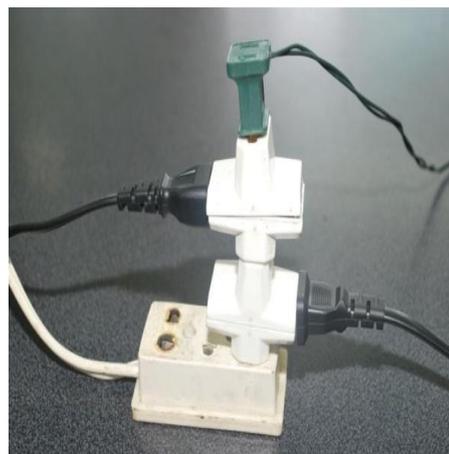


Figura 28 Sobrecarga de enchufes

Acciones Preventivas

Mantener siempre el orden y la limpieza en el puesto de trabajo.

No sobrecargar los enchufes

No depositar vasos con líquidos sobre ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos.

No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, señalización de extintores, etc.

Conocer los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de la oficina.

(De la Sota Velasco, 2003)

11.03. Departamento de A&B

FACTORES FISICOS

-Temperatura elevada

ENFERMEDADES	CAUSAS	SINTOMAS	CUIDADO
Erupciones cutáneas	Piel mojada (excesiva sudoración o humedad ambiental)	Erupción roja desigual en la piel. Puede infectarse. Picazón intensa, molestia que impiden trabajar bien.	Limpiar la piel y secarla. Cambiar la ropa húmeda por seca.
Calambres	Pérdida excesiva de sales, debido a que se suda mucho.	Espasmos (movimientos involuntarios de los músculos) y dolores musculares en los brazos, piernas, abdomen.	Descansar en un lugar fresco. Ejercicios suaves- frotar el músculo No realizar ninguna actividad física hasta

		Pueden aparecer durante o después del trabajo.	que el dolor desaparezca.
Síncope por calor	De pie ó inmóvil mucho tiempo con calor, no llega suficiente sangre al cerebro.	Visión borrosa, mareos, pulso débil,	Mantener a la persona levantada con las piernas levantadas y en un lugar fresco.
Deshidratación	Pérdida excesiva de agua, debido a que se suda mucho y no se repone el agua perdida.	Sed, boca seca, aturdimiento, taquicardia, piel seca, orina concentrada y oscura.	Beber líquidos cada 30 minutos.
Agotamiento por calor	Trabajo continuo, sin descanso o perder calor sin reponer agua y sales perdidas al sudar.	Debilidad y fatigas extremas, mareos, dolor de cabeza, pérdida de conciencia.	Llevar al afectado a un lugar fresco, aflojarle la ropa y refrescarle rociándole agua y abanicándole.

Tabla 5 Temperatura Elevada

-Ruido



**PELIGRO
RUIDO**

Figura 29 Peligro de Ruido



Figura 30 Equipos de Protección contra el ruido

Según la O.M.S, el ruido es un sonido no deseado cuyas consecuencias son una molestia para el público, con riesgo para su salud física y mental.

Causas

Los posibles efectos que puede tener el ruido para la salud pueden ser:

Psicológicos: irritabilidad, agresividad, alteraciones del sueño.

Fisiológicos: sordera, aumento del ritmo cardíaco, presión sanguínea, trastornos digestivos.

Clientela hablando.

Música de fondo.

Ruido de cubiertos y platos, maquinaria de cocina.

Medidas Preventivas

Capacitar a los trabajadores sobre los riesgos a los que están expuestos en su actividad.

Aislar los lugares de trabajo con materiales que absorban el ruido (madera, alfombras, cortinas), aislar de igual forma las maquinarias con mayor ruido.

Facilitar a los trabajadores equipos de protección.

Llegar a reducir el nivel de ruidos en el trabajo es muy necesario en el campo de la protección, ya que se podrían llegar a evitar muchas de las sorderas profesionales, que a largo plazo se producen.

Diseñar programas de reducción de ruido, así como la realización de controles médicos. (De la Sota Velasco, 2003)

-Ventilación Insuficiente



Figura 31 Ventilación Insuficiente

Causas

Por causa del mal funcionamiento en la extracción y en la ventilación en cocinas, se encuentran: la invasión de humo, polvo y olores en el área de los comensales (las más comunes).

Acciones Preventivas

Para eliminar olores, grasas y humos de las cocinas se necesitan sistemas de ventilación apropiados.

La grasa en suspensión en el aire puede depositarse sobre los distintos equipos de la cocina, volviéndolos resbaladizos.

Los sistemas de ventilación comprenden extractores, conducciones de aire y campanas. Los filtros de estos dispositivos deben retirarse y limpiarse con regularidad. (Editorial, 2013) (Lee, 2012)

-Iluminación insuficiente



Figura 32 Iluminación Insuficiente

Causas

Mala iluminación que dificulta el desarrollo de la tarea, disminuye la agudeza visual y la percepción y produce molestias como cansancio y dolor de cabeza.

Medidas Preventivas

Niveles adecuados de iluminación según las necesidades del tipo de trabajo.

Iluminación correcta que permita distinguir formas, u objetos que pueden suponer un riesgo.

Facilitar la entrada de luz natural en la zona de trabajo.

Colocar una luz auxiliar si lo requiere la precisión de la tarea a realizar.

Desarrollar un plan periódico de limpieza de luminarias y sustituirlas si fuera necesario.

FACTORES MECANICOS

-Espacio Físico Reducido



Figura 33 Espacio Físico Reducido

Acciones Preventivas

La altura desde el techo hasta el piso será de 3m. No obstante, en locales comerciales, de servicio, oficinas y despachos, la altura podrá reducirse a 2,5 m.

Superficie libre por trabajador 2 m².

Aprovechamiento de los espacios libres.

Fabricar estanterías para el almacenamiento de materia prima. (De la Sota Velasco, 2003)

-Piso Resbaladizo

Caídas en el mismo plano



Figura 34 Caídas

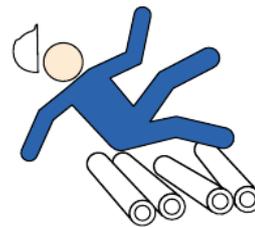


Figura 35 Caídas

Causas

Suelos sucios o resbaladizos

Falta de iluminación

Suelos irregulares o con abertura

Acciones Preventivas

Eliminar la suciedad, papeles, polvo, grasas, desperdicios, y obstáculos con los que se pueda tropezar.

Instalar suelos antideslizantes

Limpiar rápidamente la suciedad o los derrames

Instalar drenajes para líquidos

Mantener las vías de acceso y los pasos adecuadamente iluminados. (De la Sota Velasco, 2003)

Lesiones por resbalones, tropezones y caídas.



Figura 36 Resbalones en pisos mojados

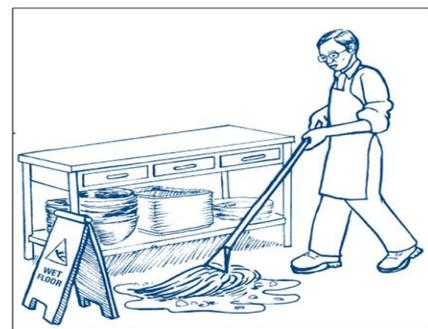


Figura 37 Limpieza en pisos

Causas

Pisos mojados.

Derrames de grasa



Visión reducida cuando se transportan sacos o cajas grandes por las escaleras.

Pasillos y áreas de almacenamiento desordenadas.

Acciones Preventivas

Limpie inmediatamente los derrames.

Asegúrese de que los trabajadores usen el calzado apropiado con suela antideslizamiento.

Coloque alfombras de goma en zonas no grasosas.

Use cera antideslizante y superficies de piso revestidas con materiales ásperos.

Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas. (Hygiene T. N., Manual de estudio, 2014)

-Máquinas Desprotegidas

Atrapamientos, golpes y /o cortes

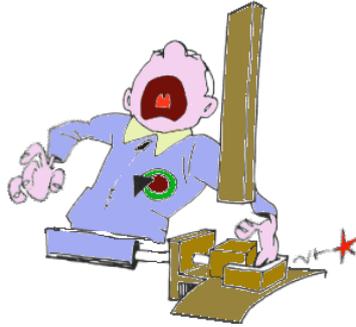


Figura 38 Atrapamientos en máquinas



Figura 39 Golpes en Máquinas

Causas

Máquinas con partes móviles no protegidas, como pueden ser montacargas de cubetas, maquinas de cortar embutidos, etc.

Acciones Preventivas

Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación.

Mantener las distancias entre las máquinas.

Comprobación periódica de los medios de protección. (De la Sota Velasco, 2003)

-Manejo de herramientas cortantes

Cortes con herramientas y/o superficies peligrosas.



Figura 40 Cortes con herramientas peligrosas

Causas

Cuchillos, espátulas, cúteres, bordes metálicos, superficies ásperas, etc.

Acciones Preventivas

Guardar las herramientas cortantes en lugares adecuados.

Provea cuchillos apropiados para cada tarea específica y capacite a los empleados para que usen el cuchillo correcto en cada tipo de trabajo.

Utilizar herramientas con mangos adecuadamente diseñados.

Realice inspecciones regularmente para asegurarse de que los artefactos de seguridad funcionen bien. (De la Sota Velasco, 2003)



Figura 41 Cuchillos

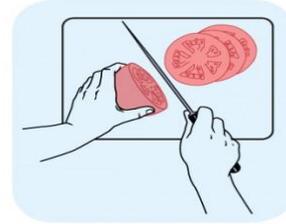


Figura 42 Herramientas con mangos diseñados

-Caída de objetos en manipulación

Golpes por movimientos incontrolados de elementos o materiales.



Figura 43 Golpes de objetos en manipulación

Causas

Deficientes estanterías de materia prima

Almacenamientos inadecuados

Acciones Preventivas

Colocar los objetos más pesados en la parte más baja de la estantería.

No sobrecargar las estanterías (De la Sota Velasco, 2003)



Figura 44 Orden en estanterías



Figura 45 Estanterías

Esguinces y desgarros



Figura 46 Esguinces y Desgarros



Causas

Levantar pesos pesados.

Alcanzar cosas que están lejos de su alcance.

Movimientos repetitivos.

Acciones Preventivas

Proporcione recipientes para platos sucios y bandejas más pequeñas.

Use carros de mano para ayudar con las cargas.

Capacite a los trabajadores para usar métodos de levantamiento seguros.

Obtenga ayuda para levantar objetos pesados.

Use escaleras y banquetas en vez de estirarse.

Rote las tareas que requieran el mismo movimiento una y otra vez. (Hygiene T. N.,

Manual de estudio, 2014)

FACTORES QUIMICOS

-Exposición a sustancias perjudiciales



Figura 47 Exposición a sustancias Químicas



Figura 48 Sustancias Químicas

Causas

Pesticidas

Limpiadores

Refrigerantes

Materiales infecciosos.

Acciones Preventivas

Etiquete todas las sustancias peligrosas y guárdelas por separado.

Asegúrese de que haya una buena ventilación mientras se utilizan limpiadores.

Instale alarmas de monóxido de carbono cerca de equipos de calefacción y cocina y monitores de dióxido de carbono en áreas en las que se utiliza hielo seco o tanques de gas CO₂.

Capacite a los trabajadores para que eviten la exposición y usen el equipo de protección personal. (Hygiene T. N., 2014)

FACTORES BIOLÓGICOS

-Insalubridad-agente biológica

Infecciones de la piel (hongos)

Picaduras de insectos



Figura 49 Hongos en la Piel
(Hongos en la piel)



Figura 50 Picadura de Insectos
(Picadura de insectos)

Causas

Mal estado de las materias primas

Inadecuada desinfección

Acciones Preventivas

Ventilación de los locales

Adecuada eliminación de desechos

Utilizar pintura anti hongos en paredes y techos

Instalar mosquiteros y trampas para insectos. (De la Sota Velasco, 2003)

-Irritación de los ojos o de la piel



Figura 51 Irritación de los Ojos



Figura 52 Irritación de la Piel

Causas

Exposición a sustancias peligrosas (no químicas) durante el proceso de trabajo (sustancias irritantes de infusiones o salmueras de vinagre, mostaza, hierbas u otros condimentos, polvos vegetales, especias, grano, etc.

Acciones Preventivas

Ventilación adecuada del local

Instalar sistemas de extracción localizada en el foco de generación del contaminante.

Limpiar y reemplazar los filtros en ventiladores y extractores. (De la Sota Velasco, 2003)

Riesgos por exposición a contaminación biológica



Figura 53 Contaminación Biológica



Figura 54 Higiene



Medidas Preventivas

Establecer y realizar un programa de limpieza y desinfección.

Ventilación natural o forzada de los locales.

Utilizar pinturas anti-hongos en paredes y techos, realizando inspecciones periódicas para detectar el desarrollo de hongos.

Adecuada eliminación de desechos.

Instalar mosquiteros y trampas para insectos.

Aislar las zonas de preparación y manipulación de alimentos.

Cubrir los cortes y heridas con vendajes impermeables.

No fumar, comer, estornudar o toser sobre los alimentos.

No llevar objetos personales, como anillos, pulseras, relojes, que puedan entrar en contacto con los alimentos.

Mantener un grado elevado de aseo personal.

-Contaminación indirecta ó cruzada



Figura 55 Contaminación Indirecta

Este término hace referencia a aquellas situaciones en las que los microorganismos nocivos se transfieren de un alimento crudo contaminado a la comida cocida o lista para servir. Es posible reducir la contaminación cruzada si se establecen áreas separadas para las operaciones de manejo de alimentos, lo que implica alimentos crudos versus alimentos cocidos.

Medidas Preventivas

Se sugiere contar con un fregadero independiente para la preparación de alimentos, para lavar frutas y vegetales crudos.

Cada vez que utilice tablas para cortar, las podrá codificar por color ó designarlas para un uso específico.

El almacén y las áreas de preparación de alimentos deben estar separadas de los dormitorios y zonas de estar. (Hygiene T. N., Manual de estudio, 2014)



Figura 56 Higiene en los alimentos



Figura 57 Limpieza en el área

FACTORES ERGONÓMICOS

-Levantamiento Manual De Objetos



Figura 58 Espalda Curvada



Figura 59 Posición Forzada

En ocasiones la manipulación de materiales debe efectuarse de forma manual por parte del trabajador, ya sea por falta de la máquina adecuada o por no ser necesaria su utilización. Esto hace que el cuerpo esté expuesto a sufrir diversas lesiones.

Los riesgos producidos son debidos generalmente a un exceso de carga o a un deslizamiento de esta.

Las consecuencias suelen ser lesiones en la columna, golpes y cortes.

Para evitar o disminuir estas consecuencias tendremos en cuenta las siguientes condiciones:



Figura 60 Buenas Posiciones

Apoyar los pies firmemente y separarlos 50 cm uno de otro.

Doblar las rodillas manteniendo la espalda recta para coger la carga.

Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.

Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posibles.

Al manipular objetos con aristas cortantes, materiales que quemen o corrosivos, utiliza guantes adecuados. (De la Sota Velasco, 2003)

FACTORES PSICOSOCIALES

-Turnos rotativos



Figura 61 Turnos Rotativos

Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño: debe evitarse que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana. Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo entre las 6 y las 7 h, las 14 y las 15 h y las 22 y 23h.

Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal.

Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.

Hay que tener en cuenta a la edad de las personas en el momento de planificar el trabajo turnos.

-Desmotivación



Figura 62 Desmotivación

Acciones Preventivas

Recibir palabras de aliento, que motiven al personal a seguir realizando su trabajo de una manera eficaz.

Realizar salidas para que el personal se integre, se sienta parte importante de la empresa y al realizar su trabajo la encaminen hacia sus objetivos.

FACTORES DE RIESGO DE ACCIDENTE MAYORES

-Recipientes o elementos a presión (quemaduras)



Figura 64 Recipientes a Presión



Figura 65 Recipientes

Causas

Aceite salpicado

Ollas y cacerolas calientes.

Vapor.

Incendios eléctricos/de grasa

Acciones Preventivas

Los trabajadores deben usar chaquetas de chef (mangas largas) para protegerse la parte superior del cuerpo.

Proporcione guantes para horno y toallas secas para agarrar los equipos calientes.

Quite las tapas de las ollas calientes con el cuerpo alejado.

Asegúrese de que los extractores y las trampas de grasa se limpien regularmente.

(Hygiene T. N., Manual de estudio, 2014)

11.4. Departamento de Contabilidad

Aunque parezca un área en la que no existe mayor dificultad, sus trabajadores presentan una serie de riesgos tales como:

FACTORES ERGONÓMICOS

-Posición Forzada



Figura 66 Posición Forzada

Acciones Preventivas

Evitar sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas.

Evitar sujetar el auricular del teléfono con el hombro

Evitar girar la silla con movimientos bruscos del tronco.

Girar la silla con ayuda de los pies

Mantener la espalda erguida. (De la Sota Velasco, 2003)



Figura 67 Posición Correcta

-Sobreesfuerzo muscular



Figura 68 Dolor Muscular

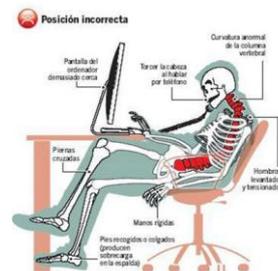


Figura 69 Postura Incorrecta

Acciones Preventivas

Regular la altura de la silla para obtener una postura que permita trabajar con el antebrazo apoyado cómodamente.

Mantener los pies apoyados perfectamente en el suelo.

Mantener la espalda, en especial la zona lumbar apoyada en el respaldo de la silla.

Evitar posturas de trabajo forzadas, en especial de espalda, cuello y muñecas. (De la Sota Velasco, 2003)

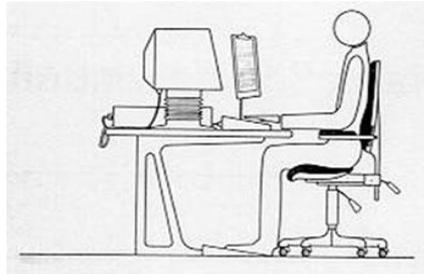


Gráfico No 70 Postura

-Uso inadecuado de pantallas de visualización



Figura 71 Uso inadecuado de PVD

Acciones Preventivas

Evitar grandes contrastes de luz entre mobiliario y objetos, pantalla y fondo, etc.

Realizar breves pausas o alternar las tareas.

Utilizar protectores de pantalla. (De la Sota Velasco, 2003)



Figura 72 Problemas de Visualización

FACTORES PSICOSOCIALES

-Turnos Rotativos



Figura 73 Turnos Rotativos

Acciones Preventivas

Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal.

Dar facilidades (comedores, salas de descanso, etc.) para que los trabajadores a turnos puedan comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y disponer de tiempo suficiente para realizar las comidas.

Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño: debe evitarse que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana.

Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo entre las 6 y las 7 h, las 14 y las 15 h y las 22 y 23h.

-Trabajo Monótono



Figura 74 Trabajo Monótono

Acciones Preventivas

Adecuar el trabajo a las capacidades y habilidades del trabajador

Evitar el desarrollo de trabajos solitarios o en aislamiento

Rotación de puestos de trabajo facilita un mayor conocimiento del proceso productivo rompe la monotonía y la rutina.

Combinar en un mismo puesto de trabajo tareas de la misma naturaleza de modo que sean variadas pero no difieran mucho entre sí. (UGT, 2012)

FACTORES MECÁNICOS

-Desorden

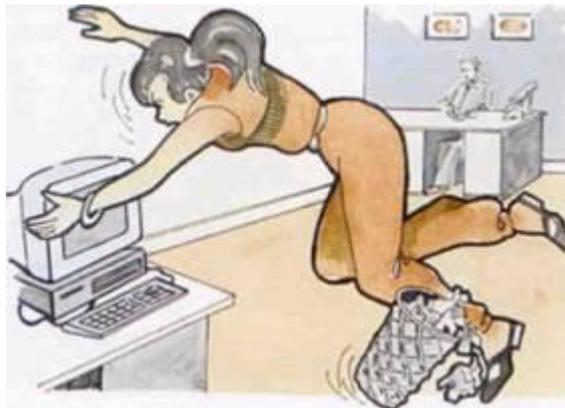


Figura 75 Caídas por Desorden

Causas

Golpes contra objetos

Acciones Preventivas

Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).

Mantener los cajones y puertas de armarios cerrados. (De la Sota Velasco, 2003)

-Incendios



Figura 76 Sobrecargar Enchufes



Figura 77 Limpieza y Orden

Acciones Preventivas

Mantener siempre el orden y la limpieza en el puesto de trabajo.

No sobrecargar los enchufes

No depositar vasos con líquidos sobre ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos.

No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, señalización de extintores, etc.

Conocer los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de la oficina.

(De la Sota Velasco, 2003)

11.5. Departamento de Ama de Llaves

FACTORES ERGONÓMICOS

-Posición Forzada

Lesiones en el aparato óseo muscular



Figura 78 Dolores Musculares

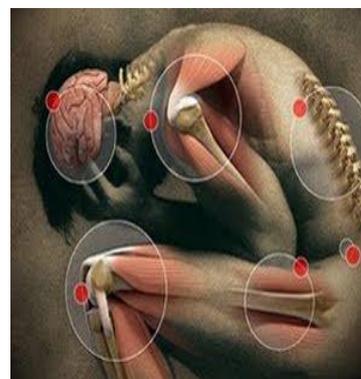


Figura 79 Lesiones en el aparato Muscular

El esfuerzo físico, un mal movimiento o la manera en que levantamos un objeto, hacia donde lo levantamos, el peso del objeto, la manera como lo transportamos y cómo lo depositamos, conforman una serie de etapas que si no se toman las debidas precauciones conllevan a grandes riesgos en la salud como son las lesiones y dolencias que muchas veces resultan muy graves. .

Medidas Preventivas

No realizar esfuerzos con movimiento de rotación o torsión de la columna.

Para levantar pesos la posición deberá ser siempre la que carga el peso sobre las rodillas flexionadas y no sobre la espalda, que debe permanecer recta.

El traslado manual de cargas se hará siempre con los brazos extendidos, no flexionados y con la carga cerca del cuerpo, que deberá mantenerse bien recto.

-Lesiones movimiento corporal repetitivo



Figura 80 Movimientos Repetitivos



Figura 81 Acciones Repetitivas

Causas

Levantar pesos repetidamente

Inclinarse y agacharse para limpiar y fregar los cuartos de baño.

Aspirar alfombras.

Empujar los carritos de limpieza de una habitación a otra.

Limpiar el polvo de paredes y muebles.

Acciones Preventivas

Adoptar buenas posturas.

Utilizar los equipos de protección necesarios para realizar el trabajo. (Blanco, 2006)

FACTORES QUIMICOS

-Productos Químicos



Figura 82 Limpieza



Figura 83 Productos Químicos



Causas

Las mucamas encargadas de la limpieza emplean productos químicos para bañeras, retretes, y espejos, algunos de los cuales contienen entre sus componentes sustancias tóxicas que pueden ocasionar:

Dermatitis

Problemas respiratorios

Las personas del servicio de mantenimiento emplean a menudo productos de limpieza tóxicos para abrillantar suelos, mobiliario, mármoles. Estos productos pueden causar:

Irritación en la piel

Irritación en las fosas nasales.

Lesiones pulmonares.

Acciones Preventivas

Dar el equipo necesario de protección a cada una de las personas que trabajan en esta área.

Etiquete todas las sustancias peligrosas y guárdelas por separado.

Asegúrese de que haya una buena ventilación mientras se utilizan limpiadores.

(Blanco, 2006)

-Contacto Con Residuos



Figura 84 Residuos y Limpieza

Causas

El personal de mantenimiento se encarga de retirar las bolsas de residuos de todo el hotel. Por lo tanto queda expuesto a cortes, manipulación de bolsas que contengan residuos tóxicos o sustancias que resulten insalubres o inseguras.

Acciones Preventivas

Asegúrese de implementar basureros para cada tipo de desechos y así tener más cuidado al manipular las bolsas de residuos.

Asegúrese de que haya una buena ventilación mientras se realiza esta actividad.

Utilizar el equipo necesario de protección. (Blanco, 2006)

FACTORES MECANICOS

Máquinas desprotegidas

Utilización De Herramientas Y Máquinas.



Figura 85 Personal de Mantenimiento



Figura 86 Tensión y Dolor en las manos

Causas

Para la realización de determinados trabajos se requiere de la utilización de herramientas (martillos, llaves, pinzas) y máquinas. Su manejo inadecuado, deterioro, falta de conocimiento de quien las emplea, puede causar a los empleados del sector:

Tensión y dolor en las manos.

Heridas.

Cortes.

Amputaciones.

Acciones Preventivas

Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación.

Mantener las distancias entre las máquinas.

Comprobación periódica de los medios de protección. (Blanco, 2006)

-Tropiezos y caídas



Figura 87 Caídas de escaleras



Figura 88 Limpieza del área



Causas

El personal de camareras necesita trasladarse con rapidez durante su trabajo, circunstancia que da como consecuencia:

Resbalones en suelos mojados.

Caídas durante la limpieza.

Tropiezos con las sábanas, colchas u otros obstáculos.

El personal de mantenimiento está expuesto a:

Caídas al subirse a las escaleras o montacargas.

Resbalones cuando los suelos se encuentran mojados.

Acciones Preventivas

Colocar señales cuando los pisos estén resbalosos, para que el personal disminuya la velocidad con la que está trabajando y así evite accidentes.

Colocarse los accesorios de protección de acuerdo a la tarea a realizar. (Blanco, 2006)

-Manejo de herramientas cortantes

Cortes



Figura 89 Elementos de Limpieza



Figura 90 Cortes

Causas

El riesgo de cortarse con cristales, hojas de afeitar usadas y otros desechos.

Acciones Preventivas:

Utilizando bolsas en las papeleras y colocando en los cuartos de baño dispositivos especiales para deshacerse de estos instrumentos.

Los empleados deben recibir indicaciones sobre los procedimientos apropiados para manipularlos. (Blanco, 2006)

Agujas de jeringuillas



Figura 91 Agujas de Jeringuillas

Causas

Las agujas hipodérmicas usadas y dejadas por los clientes en las papeleras, entre la ropa o por la habitación, comportan un riesgo para los empleados del hotel que pueden contraer enfermedades infecciosas por pinchazos accidentales.

Acciones Preventivas

Utilizar el equipo de protección necesario para evitar accidentes y sobre todo el contagio de alguna enfermedad.

Tomar la debida atención al momento de realizar la limpieza en las habitaciones.

(Blanco, 2006)

11.6. Departamento de Talento Humano

FACTORES ERGONÓMICOS

-Posición Forzada

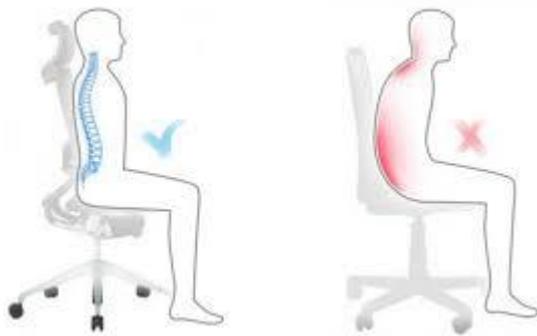


Figura 92 Posición Forzada

Acciones Preventivas

Evitar sentarse sobre una pierna o con las piernas cruzadas.

Evitar sujetar el auricular del teléfono con el hombro

Evitar girar la silla con movimientos bruscos del tronco.

Girar la silla con ayuda de los pies

Mantener la espalda erguida. (De la Sota Velasco, 2003)

-Sobresfuerzo Muscular



Figura 93 Sobresfuerzo Muscular

Acciones Preventivas

Regular la altura de la silla para obtener una postura que permita trabajar con el antebrazo apoyado cómodamente.

Mantener los pies apoyados perfectamente en el suelo.

Mantener la espalda, en especial la zona lumbar apoyada en el respaldo de la silla.

Evitar posturas de trabajo forzadas, en especial de espalda, cuello y muñecas. (De la Sota Velasco, 2003)

-Uso inadecuado de pantallas de visualización



Figura 94 Uso inadecuado de PVD

Acciones Preventivas

Formar a los trabajadores para un correcto uso de las PVD, establecer frecuencias y duración de los tiempos de trabajo

Evitar grandes contrastes de luz entre mobiliario y objetos, pantalla y fondo, etc.

Realizar breves pausas o alternar las tareas.

Utilizar protectores de pantalla. (De la Sota Velasco, 2003)

FACTORES PSICOSOCIALES

-Estrés



Figura 95 Estrés

Consecuencias

Taquicardia

Aumento de la tensión arterial.

Dilatación pupilar

Insomnio

Sequedad de la boca

Acciones Preventivas

Se debe mantener la calma

Hay que hacer ejercicio, evitar la ingesta de excitantes como el tabaco, el café o el alcohol, y evitar comunicaciones de tipo pasivo o agresivo, desarrollando tolerancia y respetando a los demás.

Tener una dieta adecuada

Procurar distraerse.

Entrenamiento en solución de problemas y técnicas de auto control.

Relajación muscular.

Control de la respiración. (Trabajo, 2011)

-Turnos Rotativos



Figura 96 Turnos Rotativos

Acciones Preventivas

Hay que tener en cuenta a la edad de las personas en el momento de planificar el trabajo turnos.

Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos

Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse.

-Trabajo Monótono



Figura 97 Trabajo Monótono

Acciones Preventivas

Ampliación y enriquecimiento del contenido del trabajo tareas diversas de complejidad asumible y manejable, acordes con los conocimientos y destrezas; aumentan el grado de satisfacción.

Rotación de puestos de trabajo facilita un mayor conocimiento del proceso productivo rompe la monotonía y la rutina.

Combinar en un mismo puesto de trabajo tareas de la misma naturaleza de modo que sean variadas pero no difieran mucho entre sí.

Adecuar el trabajo a las capacidades y habilidades del trabajador

Evitar el desarrollo de trabajos solitarios o en aislamiento. (UGT, 2012)

FACTORES MECÁNICOS

-Desorden



Figura 98 Desorden

Causas

Golpes contra objetos inmóviles

No tener al alcance los documentos que necesita.

Medidas Preventivas

Mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).

Mantener la limpieza en su lugar de trabajo, colocando los documentos en archivadores para evitar confusiones y pérdidas de documentos.

Mantener los cajones y puertas de armarios cerrados. (De la Sota Velasco, 2003)

11.7. Departamento de Seguridad

FACTORES PSICOSOCIALES

-Turnos rotativos



Figura 99 Turnos rotativos



Acciones Preventivas

Establecer los turnos respetando al máximo el ciclo del sueño: debe evitarse que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana. Los cambios de turno pueden situarse, por ejemplo entre las 6 y las 7 h, las 14 y las 15 h y las 22 y 23h.

Dar facilidades (comedores, salas de descanso, etc.) para que los trabajadores a turnos puedan comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y disponer de tiempo suficiente para realizar las comidas.

Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.

Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal.

Hay que tener en cuenta a la edad de las personas en el momento de planificar el trabajo turnos.

-Trabajo nocturno



Figura 100 Trabajo Nocturno

Acciones Preventivas

Reducir la jornada de los Trabajadores nocturnos, respecto al resto del personal diurno

Excluir de los trabajos nocturnos a los trabajadores que muestren síntomas de fatiga incompatibles con el mismo.

Establecer calendarios de turnos a fin de que los trabajadores puedan planificar y tener una vida social.

Cuando sea necesario mantener un ritmo de trabajo se recomienda dejar fuera de los trabajos nocturnos a los trabajadores con una edad superior a 45 años pues a estos les es más costoso adaptarse a las condiciones del trabajo nocturno y su desempeño no es al máximo.

Utilizar los equipos de protección adecuados al realizar su trabajo. (Lexpreve, 2013)

-Trabajo a presión



Figura 101 Trabajo a presión

Acciones Preventivas

Una buena organización y planificación en las tareas a ejecutarse.

Preparar al personal en el área a desempeñarse.

Dar los equipos de protección necesarios para ejecutar su labor.

Brindar un ambiente de seguridad al trabajador para que se desenvuelva de una manera eficaz en su trabajo.

12. Evaluación de los Riesgos Laborales:

Las consecuencias se podrán determinar teniendo en consideración la naturaleza del daño, clasificándolo en:

Ligeramente dañino: cortes, magulladuras, irritación de ojos, es decir daños superficiales.

Dañino: quemaduras, torceduras y fracturas menores, sordera, asma, trastorno musculoesquelético, es decir heridas graves y enfermedades que conduzcan a una incapacidad menor.

Extremadamente dañino: amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, es decir enfermedades o heridas que pongan en peligro o puedan acortar la vida. (De la Sota Velasco, 2003)

13. Causas de los accidentes:

Los accidentes no suelen ocurrir por casualidad, sino que son el resultado de una serie de causas encadenadas que terminan en un accidente.

Causas básicas:

Ausencia de información y capacitación



Figura 102 Capacitación

Ahorrar tiempo y esfuerzo.

Realizar actividades sin estar preparados para ese trabajo.



Figura 103 Falta de Conocimiento

Falta de motivación



Figura 104 Motivación

Falta de señalización en lugares de peligro



Figura 105 Señalización de seguridad

Mantenimiento inadecuado de la maquinaria. (De la Sota Velasco, 2003)

14. Lugares y espacios de trabajo

Se entiende por lugares de trabajo las áreas de la empresa, edificadas o no, en las que los trabajadores deben permanecer o las que puedan acceder en razón de su trabajo.

Estos lugares de trabajo deben cumplir unos requisitos mínimos en cuanto:

Condiciones Constructivas: el diseño y las características constructivas de los lugares de trabajo deberán ofrecer seguridad frente a los riesgos de resbalones ó caídas, choques o golpes contra objetos y derrumbamientos o caídas de materiales sobre los trabajadores.

Orden, limpieza, y mantenimiento en todas las zonas e instalaciones del lugar de trabajo.

Señalización de seguridad y salud, proporcionando una indicación o una obligación mediante una señal en forma de papel, un color, una señal luminosa o acústica según proceda.

Condiciones ambientales

Iluminación que aportará una visibilidad adecuada para desarrollar la actividad laboral sin riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.

Materiales y locales de primeros auxilios. (De la Sota Velasco, 2003)

15. Máquinas y Equipos de trabajo



Figura 106 Maquinaria

La utilización de las máquinas y de cualquier equipo de trabajo puede producir una gran variedad de accidentes laborales. Cada elemento mecánico engendra un tipo propio de accidente y de problema. Esto hace que sea necesario reducir los factores de riesgo de la maquinaria mediante la protección de todas aquellas partes que realizan el trabajo.

Para evitar o disminuir los accidentes como consecuencia de fallos de seguridad tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

Seguridad en el Producto: el principal objetivo de una máquina o equipo de trabajo es el de sustituir al hombre en una serie de labores, con el fin de elevar el ritmo de producción. Si la máquina ha sido diseñada con una serie de protecciones adecuadas, ofrecerá seguridad al operario y aumentará el rendimiento.

Instalación: se realizará en lugares apropiados y siguiendo las instrucciones del fabricante. El piso y el espacio que rodea una máquina ha de estar limpio y su superficie debe ser antideslizante.

Utilización y mantenimiento: muchas de las lesiones se deben al empleo de prácticas y procedimientos poco correctos. Por este motivo es importante la formación de personal especializado para garantizar su propia seguridad y el buen funcionamiento de la maquinaria durante su vida útil. (De la Sota Velasco, 2003)

16. Falta de orden y limpieza



Figura 107 Falta de Orden y Limpieza

Esto se da a causa de un sistema deficiente de recogida y eliminación de residuos, acumulación de suciedad en ventanas y aparatos de iluminación, falta de higiene.



Riesgos:

Caídas al mismo ó distinto nivel.

Pisadas.

Golpes.

Contactos eléctricos

Acciones Preventivas:

Utilizar un buen calzado adherente.

Disponer de un pavimento liso y llano para cada zona de trabajo.

Señalizar las áreas. (Creus Sole, 2011)

Riesgos Específicos Y Medidas Preventivas Y Correctivas

17. Riesgos Generados Por El Lugar De Trabajo:

Se consideran accidentes de trabajo:

Los que sufra el trabajador al ir o al volver de su trabajo.

Los ocurridos a consecuencia de la realización de tareas correspondientes a diferente categoría profesional de la desempeñada normalmente por el trabajador, siempre que sea por cumplimiento de las ordenes del empresario.

Aquellas enfermedades que se agraven por causa exclusiva del desempeño de la actividad laboral del trabajador, aunque no estén incluidas en el cuadro de enfermedades profesionales.

Las enfermedades o defectos padecidos con anterioridad por el trabajador que se agraven como consecuencia del accidente. (De la Sota Velasco, 2003)

18. Riesgos de incendio



Figura 108 Riesgo de Incendio

En el mundo laboral el riesgo de incendio está presente en la mayoría de las actividades desarrolladas y pueden originarse debido a:

Pérdidas de gas no detectadas a tiempo.



Fuegos abiertos cerca de líquidos o gases inflamables.

Colillas de cigarrillos echadas sobre papeles, cartones, líquidos inflamables.

Instalación eléctrica en malas condiciones o sobrecargada.

Derrames accidentales de líquidos inflamables.

Fumar en la cama o incendios generados por huéspedes con aparatos eléctricos.

Desorden y suciedad como papeles, trapos, envases y envoltorios en áreas donde hay calor o fuego.

Medidas Preventivas:

Prohibir fumar en todo el recinto

Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia

Revisar y mantener las instalaciones eléctricas aisladas y protegidas.

Instalar sistemas de detección y alarma.

Colocar carteles con plano de localización.

Decorar las instalaciones con materiales resistentes al fuego.

Mantener siempre el orden y la limpieza en los centros de trabajo. (De la Sota Velasco, 2003)

19. Riesgo eléctrico

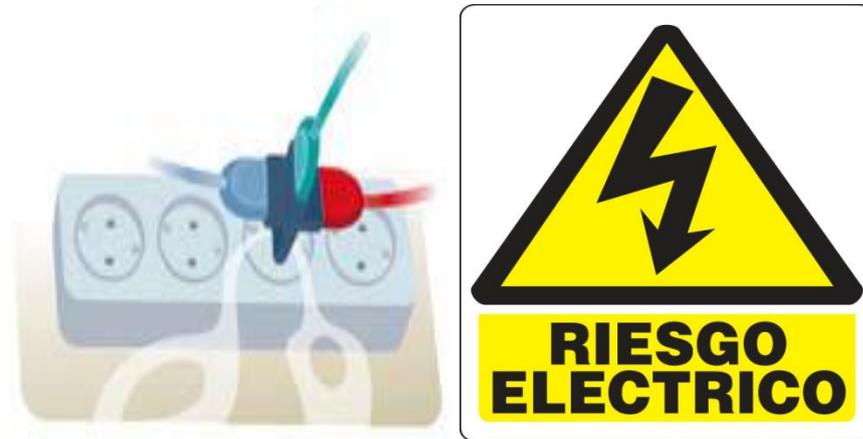


Figura 109 Riesgo Eléctrico

El paso de corriente eléctrica por el cuerpo humano puede producir una serie de lesiones de acuerdo al tipo de contacto, la intensidad, el tiempo de exposición y el recorrido de la electricidad por el cuerpo del operario.

La corriente al circular por el cuerpo ocasiona:

Quemaduras

Electrolisis.

Contracción muscular.

Asfixia.

Paro respiratorio.

Medidas Preventivas

Los trabajos eléctricos sólo pueden ser realizados por personal cualificado e instruido.

Usar herramientas con partes aislantes.

Se tomará especial atención en no llevar anillos, pulseras o relojes metálicos.

En caso de incendio de un equipo eléctrico, por sobrecarga o cortocircuito, no se deberá apagar nunca con agua debido al peligro de electrocución.

No dejar conectadas a la red aquellas herramientas que no estén en uso.

No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.

No utilizar aparatos eléctricos con manos húmedas y desconectar los equipos antes de limpiarlos o al cambiar filtros y cuchillas. (De la Sota Velasco, 2003)

20. Riesgos Por Exposición A Productos Químicos



Figura 110 Productos Químicos



Son aquellos elementos químicos y sus compuestos que pueden dañar directa o indirectamente a personas, bienes o medio ambiente. Estas sustancias pueden manipularse o liberarse en forma de polvos, humos, gases o vapores.

Riesgos

Ingestión de sustancias químicas.

Incendio o explosión.

Intoxicación, accidente y/o enfermedad derivada del trabajo, causado por: Inhalación de sustancias químicas

Medidas Preventivas

Todos los productos químicos deberán llevar una etiqueta y una ficha de seguridad del producto y de sus componentes. Dicha etiqueta y ficha, deberán ser claras y legibles.

Antes de manipular una sustancia química debe leerse la etiqueta del envase y/o la ficha técnica de seguridad. Con ello conoceremos los riesgos y las medidas de protección a utilizar.

Cumplir siempre las instrucciones.

No mezclar sustancias sin conocer previamente las consecuencias.

Almacenar los productos químicos en lugares adecuados, lejos de los alimentos, bien ventilados, señalizando su ubicación y manteniéndolos en sus envases originales.

Higiene

21. Higiene Personal

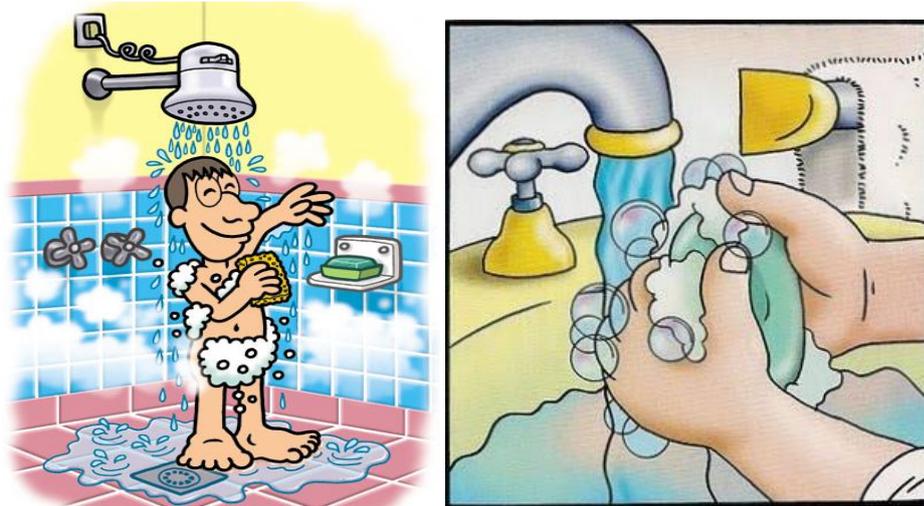


Figura 111 Higiene Personal

Todo el personal debe tener a su disposición los elementos necesarios para mantener su higiene personal:

Abundante agua corriente fría y caliente.

Jabón y desinfectante en todos los lavabos.

Lavabos en sitios cercanos o fácilmente accesibles desde puestos donde se procesan productos frescos.

Indumentaria adecuada. Ropa blanca o clara; calzado antideslizante con base de goma; demás elementos de protección personal según tareas.

Todas las superficies del local - pisos, cielorrasos, paredes, y superficies de equipos y mobiliario de cocina y depósitos- deben estar en condiciones aceptables de limpieza

22. Higiene alimentaria



Figura 112 Higiene Alimentaria

Comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional y evitar al máximo algún riesgo ó contaminación que dañen la salud del consumidor. Por lo tanto se deberá prestar atención en todos los pasos en los que se está en contacto con los alimentos: recepción, almacenaje y conservación de las materias primas, preparación culinaria, higiene de los empleados, higiene de las instalaciones y materiales.

Medidas Preventivas:

Llegar aseado al trabajo y mantener el aseo personal durante la jornada laboral.



Figura 113 Aseo personal

Evitar la contaminación (no tocar los alimentos directamente con las manos).



Figura 114 Evitar la contaminación

Tener cuidado con la temperatura a la que se exponen los alimentos.

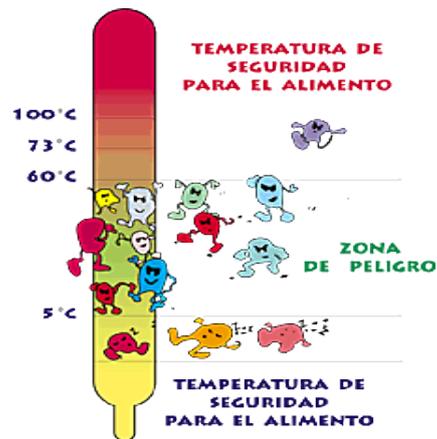


Figura 115 Temperatura para los alimentos

Limpiar y desinfectar los lugares de almacenamiento y manipulación de alimentos.



Figura 116 Limpieza y desinfección

(Creus Sole, 2011)

Protección Personal Para Realizar Los Trabajos

23. Elementos De Protección Personal

Nombre	Elementos de Protección	Factores a Proteger	Área
Guantes de goma, vinilo, polietileno, PVC, anti cortes, metálicos, "kevlar" térmicos, dieléctricos, etc.		Mecánico, eléctrico. Cortes en las manos por cuchillos o aristas, Objetos o materiales, quemaduras.	Cocina, ama de llaves, lavadero, mantenimiento, depósitos.
Gorro de cocinero, cofia, etc.		Químico y biológico. Virus, gérmenes, etc.	Cocina, ama de llaves, lavadero.
Respiradores,		Inhalación de polvos, vapores, humos, etc.	Mantenimiento.
Delantal de tela o descarné o térmico		Salpicaduras de líquidos o para exposición a altas temperaturas.	Cocina, mantenimiento, lavandería, planchadoras.

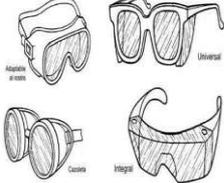
<p>Botas, diferente tipo de calzado antideslizante</p>		<p>Resbalones y caídas.</p>	<p>Cocina, mantenimiento, depósitos, camareros, etc.</p>
<p>Casco para trabajos de obra o en altura.</p>		<p>Golpes con objetos en la cabeza</p>	<p>Otros trabajos propios o tercerizados</p>
<p>Anteojos, antiparras o caretas.</p>		<p>Salpicaduras de líquidos, partículas en los ojos</p>	<p>Mantenimiento, depósito, otros trabajos tercerizados</p>
<p>Protector lumbar.</p>		<p>Torceduras, sobre esfuerzos, Sobrecargas</p>	<p>Mantenimiento, depósitos.</p>
<p>Ropa de trabajo uniforme.</p>		<p>Riesgos mecánicos.</p>	<p>Personal general de acuerdo a sus puestos de trabajo</p>

Tabla 6 Equipos de Protección

Elaborado por Carla Rosero

Señalética

24. Señalización De Seguridad

Se define la señalización de seguridad y de salud como aquella que, referida a un objeto, actividad o situación determinados, proporcione una indicación o una obligación relativa a la seguridad o a la salud en trabajo.

Las señales deberán cumplir los siguientes requisitos:

Ser capaz de atraer la atención de los destinatarios y dar a conocer el riesgo.

Mensajes claros, sencillos y con una sola interpretación.

Ser el tipo de señal más adecuada al entorno que rodea al trabajador.

Facilitar a los trabajadores la localización e identificación de determinados medios o instalaciones de protección, evacuación, emergencia o primeros auxilios. (De la Sota Velasco, Riesgos Laborales, 2003)

25. Cuadros de señales

TIPO DE SEÑAL	FORMA	COLOR
Advertencia	Triangular	Pictograma negro sobre fondo amarillo (color de seguridad) y bordes negros (color de contraste)
Prohibición	Redonda	Pictograma negro sobre fondo blanco (color de contraste) y bordes y banda transversal rojas (color de seguridad)
Obligación	Redonda	Pictograma blanco sobre fondo azul (color de seguridad)
Equipos de lucha contra incendios	Rectangular o cuadrada	Pictograma blanco sobre fondo rojo (color de seguridad)

Socorro	Rectangular o cuadrada	Pictograma blanco sobre fondo verde (color de seguridad)
Balizamiento	Rectangular	Franjas alternas amarillas y negras

Tabla 7 Cuadro de Señales

(De la Sota Velasco, Riesgos Laborales, 2003)

26. Señalética en las diferentes áreas del hotel

26.1. Señales de Peligro



26.2. Señales de Prohibición



26.3. Señales de uso obligatorio



DESCONECTAR EL
ENCHUFE DE LA
CORRIENTE



OBLIGATORIO MANIPULAR
LA MERCANCIA
DE FORMA CORRECTA



USO OBLIGATORIO
DE FAJA LUMBAR



USO OBLIGATORIO
DE UNIFORME



USO OBLIGATORIO
DE CHAQUETA
INIFUGA



OBLIGATORIO
MANTENER
ORDEN Y LIMPIEZA



UTILIZAR LAS RODILLAS
PARA LEVANTAR PESO



ES OBLIGATORIO
LAVARSE LAS MANOS



CUIDE SU
ESPALDA



UTILIZAR EL
PASAMANOS



USO OBLIGATORIO
DE GANTES



USO OBLIGATORIO
DE CALZADO
DE SEGURIDAD



USO OBLIGATORIO
DE REDECILLA



USO OBLIGATORIO
DE MASCARILLA



SÓLO
PERSONAL
AUTORIZADO

26.4. Señales de salvamento y vías de seguridad



26.5. Señales de equipos contra incendios



Emergencias:

27. Primeros auxilios

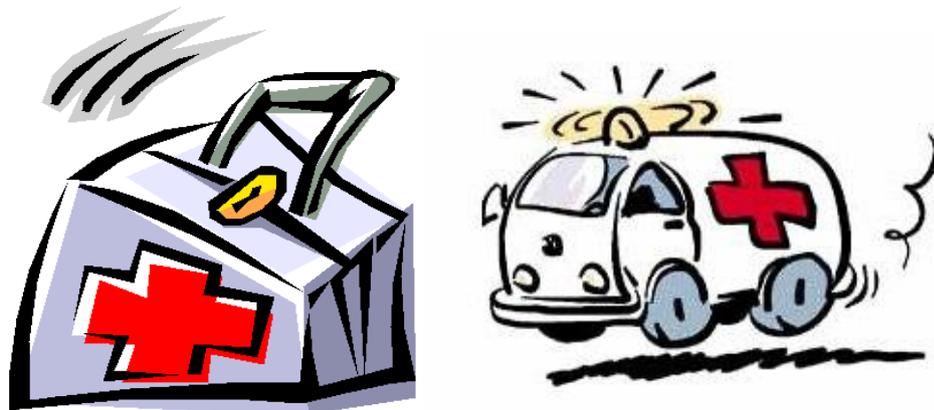


Figura 117 Primeros Auxilios



Se entiende por primeros auxilios los cuidados y las atenciones inmediatas que se les proporcionan a las personas que han sufrido un accidente, con el fin de aliviarlas el dolor y evitar que empeore su estado. Dentro del hotel todos los trabajadores deben estar capacitados en este tema para cualquier situación que pueda suceder al realizar sus labores diarias, y a su vez cada uno de los departamentos debe contar con un botiquín de primeros auxilios.

PROTEGER: para proteger se tendrá la seguridad de que, tanto el accidentado como el socorrista, están fuera de todo peligro.

ALERTAR: siempre que sea posible, dar aviso a los servicios sanitarios (médicos, ambulancia, etc.), sobre la existencia del accidentado.

SOCORRER: en el mismo lugar del accidente hay que socorrer, mientras llega el servicio médico ó se envía al accidentado a un centro médico, comenzando por un reconocimiento de los signos vitales básicos: conciencia, respiración, pulso. Después se dan los primeros auxilios.

Normas Generales De Atención:

Conservar la calma y actuar de forma rápida.

Manejar al accidentado con seguridad y precaución.

Tranquilizar al accidentado.

Tumbar, si es posible, al accidentado en el suelo, colocándolo de costado, con la cabeza hacia atrás ó inclinada hacia un lado.

Lo primero que se atenderá es la respiración y las posibles hemorragias.

No se debe dar de beber en caso de pérdida de conocimiento.

Hay que procurar que la víctima no se enfríe.

Avisar a los servicios médicos más próximos.

Trasladar al accidentado, una vez atendido, hasta el puesto de socorro u hospital más próximo. (De la Sota Velasco, 2003)

28. Daños Y Actuaciones:

Contusiones y Heridas	
	<p>DESCRIPCIÓN: las contusiones son producidas por golpes, caídas, etc. La piel no se lastima pero sí los tejidos inmediatos.</p> <p>Herida, es toda ruptura de la continuidad de la piel. Las heridas se clasifican en incisivas (causadas por cortes limpios), contusas (producidas por golpes que, además de romper la piel, producen hematomas) y punzantes (causadas por objetos que se introducen en los tejidos).</p>
<p>TRATAMIENTO:</p> <p>Para atender una contusión: aplicar compresas frías o bolsas de hielo en la parte magullada. Mantener la parte lesionada en reposo y elevada.</p> <p>Para atender una herida: limpiar la herida con una gasa esterilizada. Aplicar antisépticos, colocando una gasa limpia sujeta con esparadrapo o mediante un vendaje.</p>	

Tabla 8 Contusiones y Heridas

(De la Sota Velasco, 2003)

Hemorragias	
	<p>DESCRIPCIÓN: emanación de sangre fuera de su conducto habitual. Las hemorragias pueden ser internas ó externas, de origen arterial (la sangre sale con intermitencia y a borbotones), o venosa (la sangre es de color rojo oscuro y sale lentamente).</p>
<p>TRATAMIENTO: aplicar una gasa esterilizada o paño limpio sobre la herida y comprimir durante cinco minutos, si se consigue que la herida deje de sangrar, aplicar un fuerte vendaje. Si continua sangrando, colocar otra gasa encima y seguir comprimiendo.</p>	

Tabla 9 Hemorragias

(De la Sota Velasco, 2003)

Luxaciones y fracturas	
	<p>DESCRIPCIÓN: Luxación, es la salida de uno de los extremos de un hueso que forma una articulación. Fractura, es la rotura del hueso. Las fracturas pueden ser cerradas o abiertas. En las cerradas, la piel que cubre el hueso roto permanece intacta. En las abiertas esta piel se desgarrar, asomando el hueso dañado.</p>
<p>TRATAMIENTO: en una luxación la función se reduce a inmovilizar la zona afectada. En las fracturas no se permitirá mover al lesionado hasta que se le haga un examen para comprobar que existe fractura y de qué tipo se trata.</p>	

Tabla 10 Lesiones y fracturas

(De la Sota Velasco, 2003)

Quemaduras	
	<p>DESCRIPCIÓN: hay tres tipos de quemaduras: De primer grado: se enrojece la parte externa de la piel, provocando una pequeña inflamación. De segundo grado: la parte interior de la piel se quema formándose ampollas. De tercer grado: la piel se calcina por completo, lesionando los tejidos que se hallan debajo.</p>
<p>TRATAMIENTO: no reventar las ampollas que se hayan formado. Lavar con agua y jabón. Cubrir la quemadura con gasa y vendas.</p>	

Tabla 11 Quemaduras

(De la Sota Velasco, 2003)

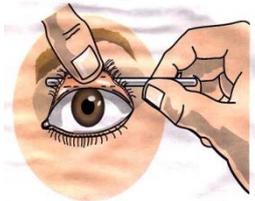
Cuerpos extraños	
 	<p>Ojos Impedir que el paciente se frote los ojos. Si se observa el cuerpo extraño, intentar extraerlo con la punta de un pañuelo. Si el cuerpo sigue adherido, colocar algodón humedecido sobre el párpado cerrado, fijándolo con dos tiras de esparadrapo.</p>
<p>Obstrucción de las vías respiratorias: provoca una situación de asfixia que puede provocar un estado de inconsciencia y posterior paro cardíaco. Cuando la obstrucción es incompleta el paciente ventila de forma dificultosa con tos muy aparatosa. En esta situación debemos dejar que tosa, ya que esta suele ser la mejor solución para eliminar el cuerpo extraño alojado en la garganta. En el caso de que el cuerpo no sea expulsado actuaremos como si se tratase de una obstrucción completa.</p>	

Tabla 12 Cuerpos Extraños

(De la Sota Velasco, 2003)

Intoxicaciones	
 	<p>Intoxicación por inhalación de gases: Sacar inmediatamente a la víctima del lugar donde se ha producido la intoxicación y dejarle respirar aire no viciado durante unos minutos. Si esta inconsciente y no se recupera en pocos minutos, aplicaremos la respiración artificial.</p>
<p>Intoxicación por ingestión: Si el tóxico es corrosivo (ácido nítrico, sulfúrico, clorhídrico, lejía, sosa, amoníaco, etc.) no se debe de provocar el vómito y se debe trasladar urgentemente a un hospital. Si el tóxico no es corrosivo se actuará de la siguiente forma: provocar el vómito, dar de beber agua, trasladar a un centro sanitario.</p>	

Tabla 13 Intoxicaciones

(De la Sota Velasco, 2003)

Masaje cardiaco	
	<p>DESCRIPCIÓN: es uno de los métodos para reanimar la circulación sanguínea.</p>
<p>TRATAMIENTO: colocar al paciente sobre una superficie rígida y llana y desnudo de cintura para arriba. Situase al lado de la víctima y colocar el talón de una mano sobre el esternón. El talón de la otra mano se apoyará sobre la anterior. Se comprime el tórax hacia abajo, haciendo que descienda tres centímetros aproximadamente. Esperar unos segundos para que vuelva a su posición inicial. Repetir esta operación a un ritmo de 60 veces por minuto aproximadamente.</p>	

Tabla 14 Masaje cardiaco

(De la Sota Velasco, 2003)

29. Planes de emergencia y evacuación



Figura 118 Planes de emergencia y evacuación

Se define como la secuencia de acciones que se van a realizar para el control inicial de las emergencias que pueden surgir.

El empresario deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente su correcto funcionamiento.

Para un buen funcionamiento de este plan de emergencia, se debe realizar los siguientes grupos con la ayuda de todo su personal, y delegar responsables para que resulte de una manera eficaz:

Equipos de alarma y evacuación: dan la alarma y aseguran una evacuación total y ordenada.

Equipos de primeros auxilios.

Equipos de primera intervención: intentan el control del incidente en el primer momento.

Equipos de segunda intervención.

Jefe de intervención: valora la emergencia y coordina los equipos de intervención.

Jefe de emergencia: valora la emergencia y envía los equipos internos y las ayudas externas necesarias.

Establece los siguientes tipos de acciones:

La alerta: que pondrá en acción los equipos de primera intervención e informará a los restantes.

La alarma: para la evacuación de los ocupantes.



La intervención: para el control de la emergencia.

El apoyo: para la recepción e información a los servicios de ayuda al exterior. (De la Sota Velasco, 2003)

CAPÍTULO VI

6.0. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS:

6.0.1. Recursos: Son todas las herramientas que se necesitan para poder ejecutar un propósito planteado. Se puede citar varios tipos de recursos y los que serán aplicados dentro del proyecto:

1. Económicos: es el recuso monetario que servirá para la realización del proyecto.

\$ 407

2. Humanos: son las personas involucradas dentro del proyecto para poder llegar al objetivo.

Investigador	Cala Rosero
Gerente General	
Departamento de Recepción	Reservacioncita, recepcionista
Departamento de A&B	Chef, ayudante del chef, Stewart, meseros, ayudante de meseros
Departamento de Ama de Llaves	Camareras, mantenimiento
Departamento de Contabilidad	Contador, auxiliar contable
Departamento de Talento Humano	Jefe de talento humano
Seguridad	Guardia
Huéspedes.	Nacionales é Internacionales

Tabla 15 Recursos Humanos

Elaborado por: Carla Rosero

3. Tecnológicos: son los medios que por medio de la tecnología sirven para poder llegar a los propósitos, estos a su vez pueden ser tangibles ó intangibles.

Para la realización de este proyecto utilizaremos laptop, cámaras, internet.

4. Materiales: son los bienes tangibles que nos sirven para poder llegar al objetivo.

Papel couche	imágenes
Tinta de colores	
espiral	

Tabla 16 Materiales para realizar el manual

Elaborado por: Carla Rosero

5. Tiempo: es uno de los recursos más poderosos con los que se cuenta y el cual no se puede recuperar, es aquí donde se plantea el tiempo ó el plazo que nos tomó realizar este proyecto.

Seis Meses



6.0.2. Presupuesto:

Movilización	\$100
Copias	\$80
Anillados	\$6
Empastado	\$12
CDS	\$9
Diseño del manual	\$100
Logística	\$100

Tabla 17 Presupuesto del Proyecto

Elaborado por: Carla Rosero

6.0.3. Cronograma

TIEMPO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO																												
2014	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del Tema		■																										
Aprobación del tema			■																									
Capítulo I: Antecedentes																												
Contexto																												
Justificación																												
Definición del problema																												
Capítulo II: Análisis de Involucrados																												
Mapeo de Involucrados																												
Matriz de análisis de Involucrados																												
Capítulo III: Problemas y Objetivos																												
Árbol de Problemas																												
Árbol de Objetivos																												
Capítulo IV: Análisis de Alternativas																												
Matriz de análisis de alternativas																												
Matriz de análisis de impacto de objet																												
Diagrama de estrategias																												
Matriz de Marco Lógico																												
Capítulo V: Propuesta																												
Antecedentes																												
Descripción																												
Formulación del Proceso de Aplicación de la Propuesta																												
Capítulo VI: Aspectos Administrativos																												
Recursos																												
Presupuesto																												
Cronograma																												
Capítulo VII: Conclusiones y Recomendaciones																												
Corrección Final General																												
Entrega del Proyecto																												
Sustentación del Proyecto de Grado																												

Tabla 18 Cronograma de actividades

Elaborado por: Carla Rosero



CAPÍTULO VII

7.0. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.0.1. Conclusiones

Con la ejecución del presente proyecto se beneficiará tanto al talento humano del establecimiento así como también a los huéspedes ya que ellos serán quienes perciban el cambio al momento en el que el talento humano ejecute sus labores cotidianas.

Se investigó los requisitos que debe tener un manual para su elaboración

Con la elaboración del manual de seguridad laboral se aspira que los empleados se concienticen y tomen las debidas precauciones al momento de realizar sus actividades

Con un arduo trabajo e investigación se logró crear el manual, el cual beneficiará a los trabajadores.

Un punto muy importante es la capacitación y seguimiento al personal, para poder reducir o mejor aún evitar cualquier tipo de accidente en su área de trabajo.



7.0.2.Recomendaciones

Capacitar al talento humano del hotel de manera continua para que sigan fortaleciendo sus conocimientos y de esta manera se sientan seguros dentro de sus áreas de trabajo.

Disponer de personal debidamente calificado y competente, en cada uno de los departamentos del hotel.

Concientizar a las autoridades sobre el tema de la seguridad laboral de su personal técnico y administrativo, teniendo presente que la Seguridad no es un gasto sino es una inversión.

Implementar un plan de prevención de riesgos laborales como herramienta para preservar la integridad física y psicológica del trabajador; utilizando como una guía el presente trabajo para adaptarlo a las nuevas necesidades y reglamentaciones, técnicas y disposiciones que el área de seguridad requiera.



BIBLIOGRAFIA

- Blanco, J. (2006). Riesgos de Trabajo en Hoteles Cinco Estrellas. Universidad Nacional del Mar del Plata.
- Bravo Tipán, G. (Octubre de 2013). *INVESTIGACIÓN, DIAGNÓSTICO Y PUESTA DE UN SISTEMA DE SEGURIDAD INDUSTRIAL HOTELERA APLICADO AL HOSTAL LORO VERDE DE ÑA CIUDAD DE QUITO*. Quito, Pichincha, Ecuador: Repositorio Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Creus Sole, A. (2011). *Técnicas para la Prevención de Riesgos Laborales*. Marcombo.
- De la Sota Velasco, S. (2003). *Riesgos Laborales*. ITES-Paraninfo.
- Editorial. (2013). *Sistemas de extracción y ventilación en restaurantes*. Obtenido de <http://www.mundohvacr.com.mx/mundo/2013/05/sistemas-de-extraccion-y-ventilacion-en-restaurantes/>
- Hygiene, T. N. (2014). Manual de estudio. *Sanidad Aplicada al servicio profesional de alimentos*, 118.
- Hygiene, T. N. (2014). Manual de estudio. *Sanidad aplicada al servicio profesional de alimentos*, 117.
- Hygiene, T. N. (2014). Manual de estudio. *Sanidad aplicada al servicio profesional de alimentos*, 117.

- Hygiene, T. N. (2014). Manual de estudio. *Sanidad aplicada al servicio profesional de alimentos*, 118.
- Hygiene, T. N. (2014). Manual de estudio. *Sanidad aplicada al servicio profesional de alimentos*, 62.
- Hygiene, T. N. (2014). Manual de estudio. *Sanidad aplicada al servicio profesional de alimentos*, 118.
- Lee, P. T. (2012). *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo- Hoteles y Restaurantes*. Obtenido de <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo3/98.pdf>
- Lexpreve. (Miércoles de Marzo de 2013). *TRABAJADORES A TURNOS, TRABAJADORES NOCTURNOS*. Obtenido de <http://lexpreve.blogspot.com/2013/03/trabajadores-turnos-trabajadores.html>
- Trabajo, I. N. (Junio de 2011). *Formación Profesional (estrés Laboral)*. Obtenido de http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/FichasNotasPracticas/Ficheros/np_efp_34.pdf
- UGT, O. d. (Septiembre de 2012). *Medidas preventivas*. Obtenido de <http://www.ugt.es/saludlaboral/observatorio/fichas/Fichas09%20Contenido%20de%20la%20tarea.pdf>
- Zambrano, M. (2013). *Implementación de un Manual Para el Buen Manejo de la Salud é Higiene Alimentaria para Restaurantes Nuevos*. Quito, Pichincha, Ecuador: Base de datos de la Universidad Tecnológica Equinoccial.

TABULACIONES DE LA ENCUESTA

Pregunta 1

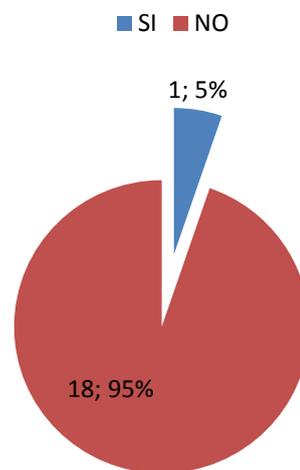


ANÁLISIS:

Al realizar la presente encuesta se ha podido determinar que todo el personal conoce claramente que el establecimiento no cuenta con un manual de seguridad, por lo que la presente propuesta percibe un alto índice de factibilidad y de aceptación.

Pregunta 2

2. Cree usted que su lugar de trabajo le brinda una adecuada seguridad?



ANÁLISIS:

A través de la encuesta realizada se evidencia que el noventa y cinco por ciento de personas no sienten seguridad al realizar sus actividades laborales, considerando a la presente propuesta como una buena alternativa de aplicación.

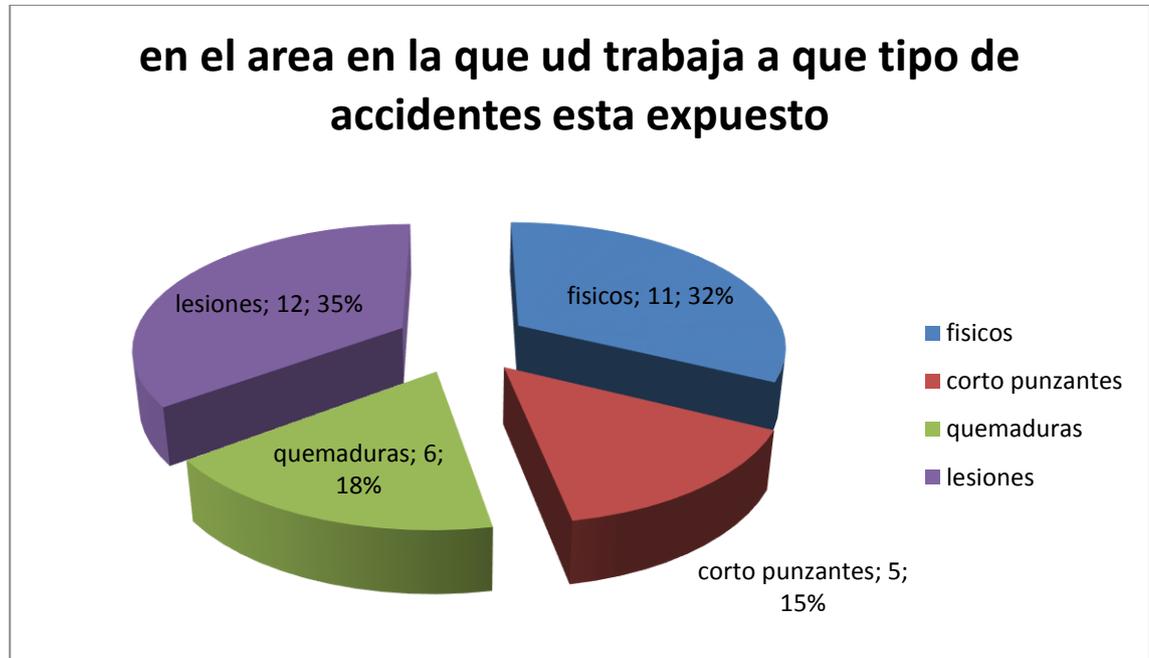
Pregunta 3



ANÁLISIS:

Al realizar la presente encuesta se ha podido concluir que no todo el personal ha sido capacitado para el trabajo que ha sido asignado, por lo que la presente propuesta percibe un alto índice de factibilidad y de aceptación

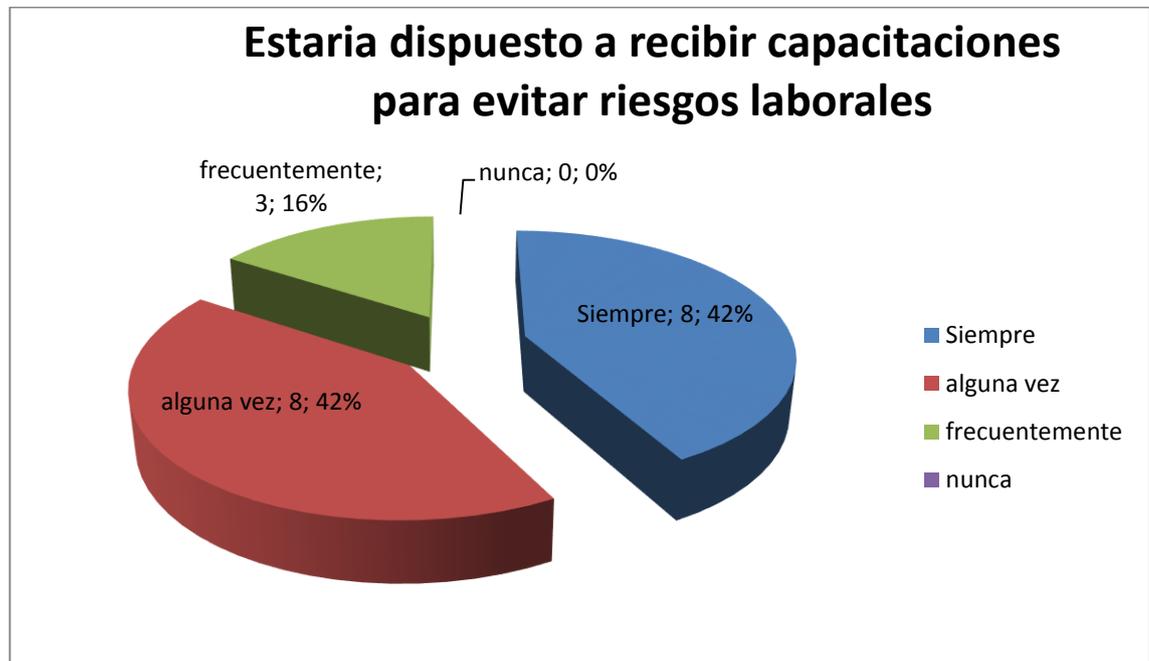
Pregunta 4



ANÁLISIS:

Al concluir con la presente encuesta se ha podido determinar que el talento humano del hotel ha sufrido un mayor número de accidentes por quemaduras todo esto por la falta de un manual explicativo en riesgos laborales, por lo que la presente propuesta nos indica una alta factibilidad del proyecto.

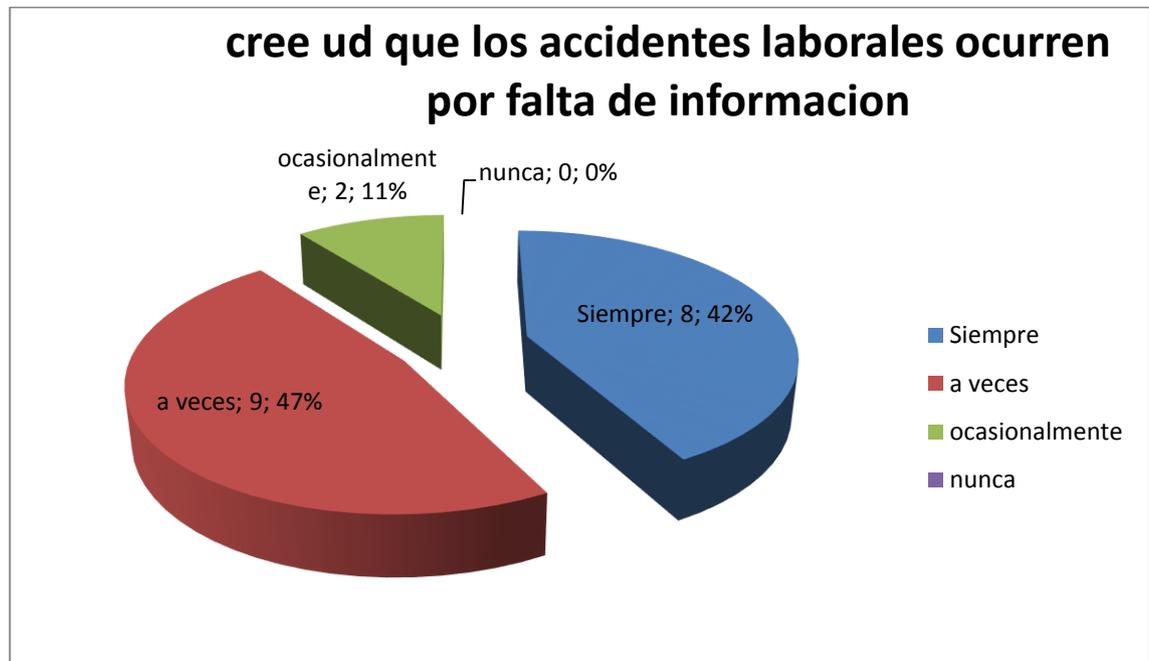
Pregunta 5



ANÁLISIS:

Al realizar la presente encuesta se ha podido determinar que al personal le gustaría recibir capacitaciones sobre las medidas preventivas que debe tener al desarrollar sus actividades, por lo que la presente propuesta nos indica una alto factibilidad alta y de aceptación

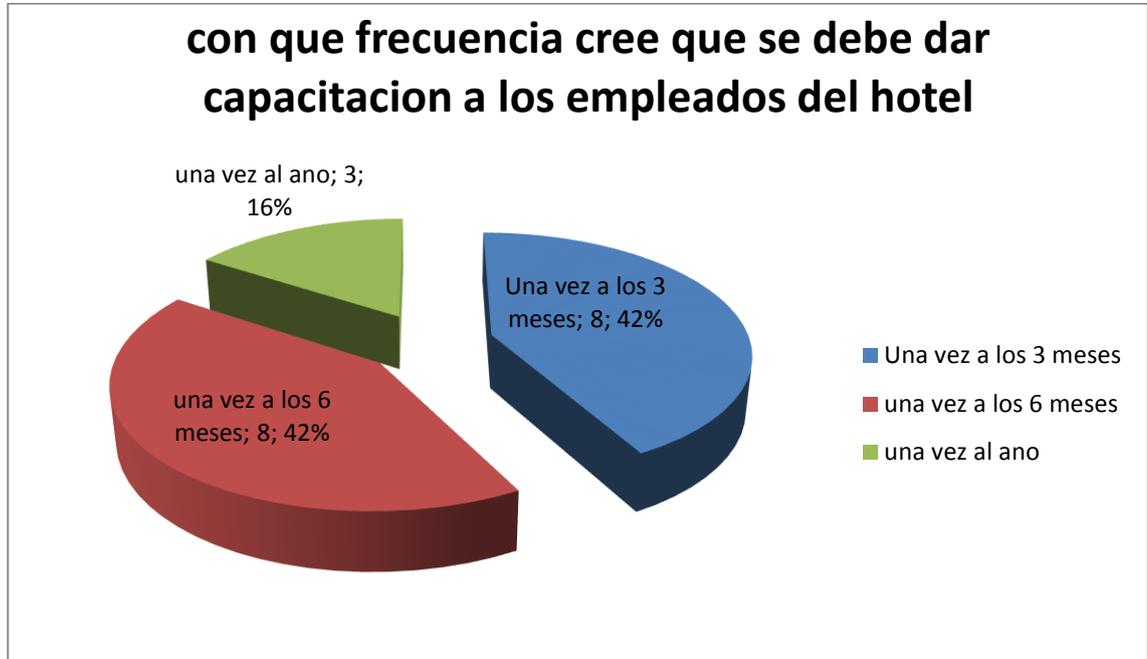
Pregunta 6



ANÁLISIS:

Al finalizar la presente encuesta se ha podido determinar que el personal cree que a veces ocurren los accidentes en su trabajo por la falta de información, por lo que la presente propuesta percibe un alto índice de factibilidad y de aceptación

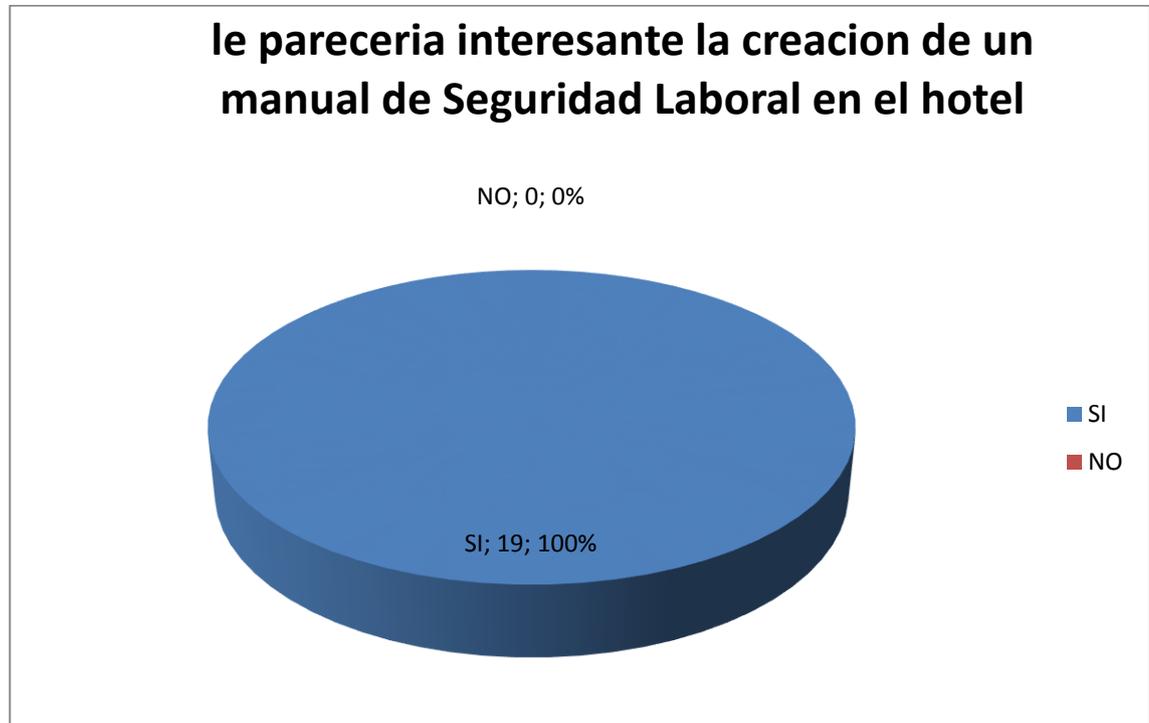
Pregunta 7



ANÁLISIS:

A través de la encuesta realizada se evidencia que el ochenta y dos por ciento de personas creen que es necesaria la capacitación una vez a los tres meses ó una vez a los seis meses en cada uno de los departamentos del hotel ya que no sienten seguridad al realizar sus actividades laborales, considerando a la presente propuesta como una buena alternativa de aplicación.

Pregunta 8



ANÁLISIS:

Con la realización de la encuesta se evidencia que el cien por ciento del personal del hotel han dicho que si les parece apta y oportuna la creación del manual de seguridad, para disminuir y evitar los accidentes dentro de sus áreas de trabajo, considerando a esta propuesta como un alto índice de factibilidad.

IMÁGENES DEL HOTEL



Lobby del Hotel Inca Imperial



Recepción del Hotel Inca Imperial



Bar Hotel Inca Imperial



Restaurante Hotel Inca