



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Creación de una empresa

Alumno: María José Villar Calderón

Docente: Dra. Ana Laura Domínguez Silva

Materia: Medicina del trabajo

Semestre: 5° A

LA DIOSA DEL MAÍZ

Restaurante de comida rápida



Tabla I.

Nombre: La Diosa del Maíz					
Producto: Venta de comida rápida					
No. De trabajador	Nombre del trabajador	Edad	Puesto de trabajo	Enfermedad crónica degenerativa	¿Control?
001	Hernández López Javier	50	Limpieza	Hipertensión	No
002	Herrera Castro Martha Lucia	25	Mesera	Sano	---
003	Gómez Ruiz Luvia	40	Cajera	Artritis reumatoide	Si
004	Villar Martínez Vanessa	19	Mesera	Enfermedad de Cronh	No
005	Villar Gómez José Antonio	25	Bartender	Sano	---
006	Ultrilla Castellanos Sergio	38	Cocinero	Asma	Si
007	Arias López Marisol	37	Cocinera	Diabetes	No

Tabla II.

La Diosa del Maíz					
Numero de trabajador	Condiciones y determinantes del proceso salud enfermedad	Clasificación de agentes	Factores de riesgo	Proceso de evaluación	Control del medio ambiente de trabajo
001	<p>Medio ambiente: Baños, cocina, recepción, barra de bebidas, comedor.</p> <p>Estilo de vida: Mala alimentación, sin toxicomanías, estrés.</p> <p>Biología humana: Edad de 50 años</p> <p>Atención sanitaria: buena gracias a que la empresa implementa el material de seguridad</p>	<p>Microorganismos (Bacterias, virus y parásitos) Polvo Cambios de temperatura Agentes químicos (Cloro, ácido muriático) Riesgo a fracturas o golpes (por el piso mojado por ejemplo) Posturas de trabajo Estrés Posturas de trabajo</p>	Hipertensión	Por medio de un certificado médico, elaborado por instituciones públicas de salud, de manera mensual.	Cuenta con el equipo necesario para su protección a exponerse a los diversos agentes, como guantes, protectores de ojos y cara, pero a veces no lo utiliza



	necesario.				
002	<p>Medio ambiente: Comedor, cocina, recepción.</p> <p>Estilo de vida: Buena alimentación, toxicomanías, sedentarismo, estrés.</p> <p>Biología humana: Edad de 25 años</p> <p>Atención sanitaria: buena gracias a que la empresa implementa el material de seguridad necesario.</p>	<p>Microorganismos Temperatura Riesgo a golpes o fracturas Estrés</p>	Sano	Por medio de un certificado médico, elaborado por instituciones públicas de salud, de manera mensual.	Cuenta con el equipo necesario para su protección.
003	<p>Medio ambiente: Recepción</p> <p>Estilo de vida: Mala alimentación, no toxicomanías, sedentarismo, estrés.</p> <p>Biología humana: Edad de 40 años</p> <p>Atención sanitaria: buena gracias a que la empresa implementa el material de seguridad necesario.</p>	<p>Microorganismos Riesgo a golpes o fracturas Posturas de trabajo Estrés Temperatura</p>	Artritis reumatoide	Por medio de un certificado médico, elaborado por instituciones públicas de salud, de manera mensual.	Cuenta con el equipo necesario para su protección.
004	<p>Medio ambiente: Comedor, cocina, recepción.</p> <p>Estilo de vida: Buena alimentación, no toxicomanías, ejercicio 30 minutos al día, estrés.</p> <p>Biología humana: Edad de 19 años</p> <p>Atención sanitaria: buena gracias a que la empresa implementa el material de seguridad necesario.</p>	<p>Microorganismos Caídas Golpes Quemaduras Posturas de trabajo Estrés</p>	Enfermedad de Cronh	Por medio de un certificado médico, elaborado por instituciones públicas de salud, de manera mensual.	Cuenta con el equipo necesario para su protección.
005	<p>Medio ambiente: Barra de bebidas</p> <p>Estilo de vida: Buena alimentación, toxicomanías, ejercicio al día, estrés.</p> <p>Biología humana: Edad</p>	<p>Microorganismos Riesgo a golpes o fracturas Posturas de trabajo Estrés Temperatura Cortes, pinchazos en las manos</p>	Sano	Por medio de un certificado médico, elaborado por instituciones públicas de salud, de manera	Cuenta con el equipo necesario para su protección.

	de 25 años Atención sanitaria: buena gracias a que la empresa implementa el material de seguridad necesario.			mensual.	
006	Medio ambiente: Cocina Estilo de vida: Buena alimentación, no toxicomanías, ejercicio al día, estrés. Biología humana: Edad de 38 años Atención sanitaria: buena gracias a que la empresa implementa el material de seguridad necesario.	Microorganismos Riesgo a golpes o fracturas Posturas de trabajo Estrés Temperatura Cortes, pinchazos en las manos	Asma	Por medio de un certificado médico, elaborado por instituciones públicas de salud, de manera mensual.	Cuenta con el equipo necesario para su protección, pero no hace uso correcto.
007	Medio ambiente: Cocina Estilo de vida: mala alimentación, no toxicomanías, sedentarismo, estrés. Biología humana: Edad de 37 años Atención sanitaria: buena gracias a que la empresa implementa el material de seguridad necesario.	Microorganismos Riesgo a golpes o fracturas Posturas de trabajo Estrés Temperatura Cortes, pinchazos en las manos	Diabetes	Por medio de un certificado médico, elaborado por instituciones públicas de salud, de manera mensual.	Cuenta con el equipo necesario para su protección.

TABLA III.



Trabajador	Puesto	Agente	Imagen	Riesgo	NOM
001	Limpieza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Microorganismos 2. Agentes químicos 3. Riesgo a fracturas o golpes 		<p>*Contraer enfermedades debido a los microorganismos a los que se encuentran en áreas donde debe limpiar.</p> <p>*Tener algún accidente dermatológico o intoxicante por los agentes químicos que se utilizan al limpiar.</p>	<p>->NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.</p> <p>->NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y</p>

				*Sufrir golpes o caídas por el piso mojado.	ACTIVIDADES ->NORMA Oficial Mexicana NOM-047-SSAI-2011, Salud ambiental-Índices biológicos de exposición para el personal ocupacional ente expuesto a sustancias químicas.
004	Mesero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Microorganismos 2. Riesgo a golpes o fracturas 3. Estrés 	  	<p>*El riesgo a contraer alguna enfermedad por los agentes que se encuentran en mesas sucias o el contacto que tiene con los clientes.</p> <p>*Sufrir golpes o caídas por el piso mojado y algún tropiezo ya que está en constante movimiento.</p> <p>*Estrés debido a la carga de trabajo con los comensales.</p>	<p>->NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.</p> <p>->NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES</p>
007	Cocinero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estrés 2. Temperatura 3. Cortes, pinchazos en las manos 	  	<p>*Someto a estrés ya que debe cumplir con las ordenes de comida de manera rápida</p> <p>*Como está expuesto a fuego en la cocina, puede sufrir quemaduras.</p> <p>*Al cortar los alimentos, como limones o elotes puede cortarse y lastimarse las manos.</p>	<p>->NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.</p> <p>->NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES</p>

CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO. ANALISIS

TRABAJADOR 001. Limpieza

Agente 1: Microorganismos

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades

El trabajador debe de disponer de equipo para protegerse de uno o varios riesgos que puedan amenazar su salud y su seguridad por los microorganismos que se encuentran por ejemplo en tazas de los baños, mesas, pisos, lavamanos. Ya que corre riesgo a contraer enfermedades gastrointestinales, respiratorias por poner ejemplos, además de que debe cumplir con el uso correcto de estos. El empresario debe facilitar a los trabajadores todos los medios de protección necesarios, además de dar formación e instrucciones claras y precisas sobre su utilización. En base a esto, el trabajador debe:

- Utilizar y cuidar correctamente los equipos de protección individual.
- Colocar el equipo de protección individual después de su utilización en el lugar indicado para ello.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el equipo de protección individual utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

El trabajador debe de contar con equipo de protección en los ojos y cara.

La protección de los ojos y de la cara se efectuará mediante el empleo de gafas de montura "universal", "integral", "cazoleta" y pantallas faciales.

La protección de manos, La utilización de guantes como protección debe ser correctamente supervisada, ya que no todas las personas podrán utilizarlos; por ejemplo, los de goma o caucho estarán contraindicados en trabajadores que presenten lesiones cutáneas activas o cuando la sudoración es importante.

Agente 2: Agentes químicos

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-047-SSA1-2011, Salud ambiental-Índices biológicos de exposición para el personal ocupacional ente expuesto a sustancias químicas

Diariamente, el trabajador emplea productos químicos para realizar las tareas de limpieza, desinfección, abrillantado, etc. Estos productos implican una serie de riesgos que hay que conocer y evitar, para lo que es fundamental, en todos los casos, seguir las instrucciones del fabricante.

Con el objetivo de ofrecer una información clara, comprensible y normalizada en relación a los peligros asociados a los productos químicos, se debe elaborar herramientas para que el trabajador reconozca las precauciones y peligro como fichas de datos de seguridad (Composición/Información sobre los componentes, identificación de los peligros.), etiquetado (debe aparecer en las etiquetas, como son el nombre, dirección y número de teléfono del proveedor de la sustancia o mezcla).

Agente 3: Riesgo a fracturas o golpes

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-047-SSA1-2011, Salud ambiental-Índices biológicos de exposición para el personal ocupacional ente expuesto a sustancias químicas

Estos riesgos son habituales los aplastamientos, los golpes contra los objetos (herramientas, mobiliario) y los cortes y pinchazos, heridas o arañazos producidos por esquinas demasiado afiladas, residuos cortantes que se pueden encontrar en las basuras, superficies demasiado rugosas, clavos, etc., y contusiones por caídas de la carga.

En el sector de la limpieza, otro de los riesgos más habituales son las caídas, que pueden ser a distinto o al mismo nivel (resbalones, caídas, tropiezos, choques, etc.). A continuación, señalamos las causas más comunes de las caídas al mismo nivel y qué medidas se pueden tomar para prevenir estos riesgos: suelos mojados, suelos pulidos o encerados, suelos irregulares

Las zonas de trabajo deben disponer de suelos regulares, estables y con materiales antideslizantes. En caso contrario, se recomienda el empleo de calzado cerrado, con suela estriada y de goma para evitar resbalones.

Dentro de los efectos negativos podemos encontrar: fracturas menores, contusiones, esguinces, torceduras...

A la hora de realizar operaciones de limpieza en lugares elevados, tanto dentro como fuera de los edificios, se precisan medios auxiliares cuando se tiene que actuar sobre superficies u objetos que no están al alcance. Estas operaciones llevan consigo riesgos de caída de altura, cuyas consecuencias pueden ser graves o mortales para el trabajador

Un correcto diseño de los edificios, del mobiliario, de las instalaciones, de las máquinas (pulidoras, enceradoras...) y de los métodos de trabajo minimiza los riesgos.

Asimismo, otros factores sirven para garantizar la seguridad, entre los que podemos destacar el estado del suelo, los obstáculos fijos o provisionales (techos bajos, columnas, esquinas, vallas protectoras, maquinaria portátil), las escaleras, la iluminación, la señalización y el trabajo en altura.

TRABAJADOR 004. MESERO

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES.

Agente 1: Microorganismos

Pueden producirse distintos tipos de contaminación biológica: por hongos, bacterias, virus...

La desinfección y limpieza de las instalaciones y conductos de ventilación ayudarán a evitar estos problemas.

Esto puede producir infecciones respiratorias, gastrointestinales, infecciones en la piel por ejemplo.

Para prevenir estos casos, la limpieza e higiene para evitar contaminación biológica de cualquier tipo. El empresario debe capacitar a los trabajadores sobre todos los medios de protección necesarios, además de dar formación e instrucciones claras y precisas sobre su utilización.

Agente 2: Riesgo a golpes o fracturas

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES.

Hay que prestar atención a los suelos resbaladizos y eliminar rápidamente cualquier derrame que se produzca. Se debe señalar inmediatamente las situaciones de riesgo que pueden derivarse de la limpieza o del vertido de líquidos en el suelo para evitar resbalones o tropiezos.

Para ello; La limpieza y correcta señalización de derrames en el suelo son las principales medidas para evitar caídas al mismo nivel, El calzado adecuado puede evitar resbalones. Por ello, es importante adquirir zapatos antideslizantes que puedan prevenir caídas en el negocio hostelero.

Agente 3: Estrés

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES.

La escasa motivación, la carga excesiva de trabajo o las jornadas laborales sin descanso suponen los principales focos de estrés.

Se deberá estimular al staff de camareros (y a todo el personal) a que practiquen actividades deportivas, a que visiten regularmente al médico o incluso, realicen terapias con algún psicólogo (todo esto por cuenta de la empresa, claro está).

TRABAJADOR 007. COCINERO

Agente 1: Estrés térmico

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES.

En los trabajos en cocina es muy frecuente estar expuestos a temperaturas extremas:

Temperaturas altas, cuando se cocina cerca de las fuentes de calor es conveniente llevar ropa ligera y transpirable para que no suponga un aumento del calor corporal.

Temperaturas bajas, cuando se penetra en cámaras frigoríficas y de congelación es conveniente llevar prendas de abrigo y guantes adecuadas para que no suponga pérdidas del calor corporal.

El empresario debe capacitar a los trabajadores sobre todos los medios de protección necesarios, además de dar formación e instrucciones claras y precisas sobre su utilización

Medidas preventivas:

- Ventilar adecuadamente el puesto de trabajo y utilizar campanas extractoras para retirar los vapores producidos al cocinar alimentos.
- Las cámaras frigoríficas tendrán que estar dotadas de un sistema de seguridad que avise de fugas o escapes de gases y dispondrán en el exterior de la puerta una señal luminosa que advierta de presencia de personas en su interior.

Agente 2: Temperatura

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES.

En la cocinas las superficies calientes, el contenido de los recipientes y la misma fuente de calor (fogones, hornos, freidoras...) son factores de riesgo que provocan accidentes graves provocando quemadura.

El empresario debe capacitar a los trabajadores sobre todos los medios de protección necesarios, además de dar formación e instrucciones claras y precisas sobre su utilización

Medidas preventivas:

- Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones.
- No echar agua en sartenes calientes o en llamas.
- Introducir progresivamente los alimentos en los recipientes con líquidos calientes o aceites para freír.
- Utilizar guantes, chaquetas, mandiles, etc. para proteger frente a quemaduras por contacto directo o por salpicaduras.

- Utilizar gafas de seguridad como protección frente a salpicaduras de líquidos.

Agente 3: Cortes, pinchazos en las manos

- NORMA Oficial Mexicana NOM-030-STPS-2009, Servicios preventivos de seguridad y salud en el trabajo-Funciones y actividades.
- NOM-030-STPS-2009, SERVICIOS PREVENTIVOS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO-FUNCIONES Y ACTIVIDADES.

Se trata de unos de los principales riesgos de trabajos en cocinas debido a la manipulación de utensilios manuales (cuchillos, ganchos, tijeras...), máquinas auxiliares (cortadora, picadoras, sierras...), latas de conserva, etc.

El empresario debe capacitar a los trabajadores sobre todos los medios de protección necesarios, además de dar formación e instrucciones claras y precisas sobre su utilización

Medidas preventivas:

- Mantener las herramientas de cortes bien afiladas con mangos antideslizantes.
- Utilizar siempre los empujadores en la utilización de máquinas auxiliares.
- Desconectar de la corriente las máquinas en caso de atasco o procesos de limpieza.
- Usar Equipos de protección Individual (Epi) adecuados para cada operación como: guantes y mandiles de malla metálica, gafas de seguridad en operaciones de corte de piezas cárnicas y corte/ limpieza de pescado, etc.