



[www.previncys.com](http://www.previncys.com)

**CURSO PRL  
HOSTELERÍA**

# Marco Normativo en Hostelería

Legislación PRL aplicable al sector hostelero, obligaciones empresariales y derechos de los trabajadores

## Resumen del módulo

Conocerás el marco legal de la prevención de riesgos laborales aplicado específicamente al sector de la hostelería, incluyendo la Ley 31/1995, el RD 39/1997 y el convenio colectivo sectorial. Entenderás las obligaciones de la empresa y los derechos que asisten a cada trabajador.

## Puntos clave de aprendizaje

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales
- RD 39/1997: Reglamento de los Servicios de Prevención
- Convenio Colectivo de Hostelería
- Obligaciones empresariales y derechos de los trabajadores

## Marco legal de la prevención en hostelería

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece las bases del sistema preventivo en España y es de plena aplicación al sector de la hostelería, uno de los sectores con mayor siniestralidad laboral del país. Esta ley obliga a todas las empresas, independientemente de su tamaño, a identificar los riesgos presentes en el lugar de trabajo, evaluar su gravedad, adoptar medidas preventivas y proporcionar formación e información a los trabajadores.

El Real Decreto 39/1997 desarrolla el Reglamento de los Servicios de Prevención, definiendo las modalidades de organización preventiva que puede adoptar cada empresa según su plantilla y actividad. En hostelería, la mayoría de establecimientos medianos y grandes están obligados a contar con un Servicio de Prevención Propio o Ajeno, mientras que los pequeños negocios pueden acogerse a la modalidad de empresario trabajador o designar uno o varios trabajadores con formación específica.

El sector de la hostelería, que engloba restaurantes, bares, cafeterías, hoteles, alojamientos turísticos y empresas de catering, está regulado además por el Convenio Colectivo Estatal de Hostelería, que incluye disposiciones específicas sobre jornadas laborales, descansos, medidas higiénicas y condiciones de trabajo que inciden directamente en la seguridad y salud de los trabajadores. Conocer este marco normativo es el primer paso para garantizar un entorno de trabajo seguro.

Las infracciones en materia de prevención de riesgos laborales se clasifican en leves, graves y muy graves, con sanciones económicas que oscilan entre los 40 € y los 819.780 €. Además de las sanciones económicas, el incumplimiento de la normativa preventiva puede derivar en responsabilidades civiles, penales y administrativas para el empresario y los directivos de la empresa, por lo que la prevención no solo es una obligación legal sino también una herramienta de protección empresarial.

### Puntos importantes:

- Ley 31/1995: aplicable a toda empresa en España, incluida hostelería
- RD 39/1997: modalidades de organización preventiva según tamaño y actividad
- Convenio colectivo sectorial: complementa la normativa general de PRL
- Sanciones: desde 40€ a 819.780€ + responsabilidades civiles y penales

# Obligaciones del empresario y derechos de los trabajadores

El empresario hostelero tiene la obligación legal de garantizar la seguridad y salud de todos sus trabajadores. Para ello debe realizar una evaluación inicial de riesgos en todos los puestos de trabajo (cocina, sala, recepción, lavandería, mantenimiento), planificar la actividad preventiva, proporcionar equipos de protección individual (EPIs) cuando sea necesario, y organizar la vigilancia de la salud mediante reconocimientos médicos.

La formación en PRL es una obligación ineludible. El empresario debe asegurar que cada trabajador reciba formación teórica y práctica suficiente y adecuada a su puesto de trabajo, tanto en el momento de la contratación como cuando se produzcan cambios en las funciones, equipos o procedimientos de trabajo. Esta formación debe realizarse dentro de la jornada laboral o, si es fuera de ella, descontarse de la jornada.

Los trabajadores tienen derecho a ser informados de los riesgos que afectan a su puesto de trabajo y a las medidas preventivas adoptadas, a participar en las actividades preventivas a través de los delegados de prevención o del comité de seguridad y salud, a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo cuando estimen que existe un riesgo grave e inminente para su vida o salud, y a someterse a la vigilancia periódica de su salud.

Los trabajadores también tienen obligaciones: deben usar correctamente los equipos de trabajo, las sustancias peligrosas y los dispositivos de seguridad; utilizar correctamente los EPIs; no poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad; informar de inmediato a su superior de cualquier situación que consideren que pueda presentar un riesgo grave e inminente; y cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

## **Puntos importantes:**

- Empresario: evaluación de riesgos, planificación preventiva, EPIs y vigilancia salud
- Formación obligatoria: en la contratación, en cambios de puesto, dentro de la jornada
- Trabajador: derecho a información, participación y abandono ante riesgo grave inminente
- Trabajador: obligación de usar correctamente equipos, EPIs y notificar riesgos

# Riesgos en Cocina y Zonas de Producción

Identificación y control de los principales riesgos laborales presentes en cocinas profesionales

## Resumen del módulo

Aprenderás a identificar y controlar los riesgos específicos de las cocinas profesionales: quemaduras, cortes, caídas, sobreesfuerzos, riesgos eléctricos y exposición a temperaturas extremas. Conocerás las medidas preventivas y los procedimientos de trabajo seguro para cada uno de estos riesgos.

## Puntos clave de aprendizaje

- Riesgos por contacto térmico: quemaduras y escaldaduras
- Riesgos por corte con utensilios y maquinaria
- Caídas al mismo nivel: suelos mojados y resbaladizos
- Sobreesfuerzos y trastornos musculoesqueléticos
- Riesgos eléctricos en zonas húmedas

## Quemaduras, escaldaduras y contacto térmico

Las quemaduras y escaldaduras son los accidentes más frecuentes en cocinas profesionales. Se producen por contacto con superficies calientes (planchas, hornos, fogones), por salpicaduras de aceite o líquidos hirviendo, por vapor a presión y por llamas. Su gravedad varía desde quemaduras superficiales (enrojecimiento de la piel) hasta quemaduras profundas que pueden requerir hospitalización y dejar secuelas permanentes.

Para prevenir las quemaduras, es fundamental utilizar guantes de protección térmica homologados (EN 407) al manipular recipientes calientes, ollas y bandejas de horno. Los guantes deben estar secos antes de su uso, ya que el vapor generado por la humedad puede causar quemaduras graves. Las mangas largas de la chaquetilla de cocinero también proporcionan protección adicional. Al abrir hornos o tapas de recipientes, debe hacerse siempre dirigiendo el vapor hacia el lado contrario al trabajador.

Los aceites de fritura representan un riesgo especial. Un litro de aceite a 180°C contiene una energía térmica enorme. Las freidoras deben cargarse sin exceder el nivel máximo, añadiendo los alimentos suavemente para evitar salpicaduras. El aceite no debe calentarse por encima de su punto de humo (que varía según el tipo de aceite), ya que además del riesgo de quemadura, puede producirse combustión espontánea. Las freidoras deben disponer de termostato de seguridad y nunca deben dejarse sin vigilancia cuando estén encendidas.

En caso de quemadura, el protocolo de primeros auxilios establece enfriar la zona afectada con agua fría (no helada) durante al menos 10-20 minutos, sin frotar, sin aplicar hielo directamente sobre la piel, sin reventar ampollas y sin aplicar mantequilla, pasta de dientes ni otros remedios caseros. Las quemaduras extensas o profundas requieren atención médica urgente. Cada establecimiento debe tener un botiquín bien equipado y al menos un trabajador con formación en primeros auxilios.

### Puntos importantes:

- Usar guantes EN 407 siempre con recipientes calientes, secos antes de usar
- Aceites: no superar nivel máximo, no exceder punto de humo, nunca sin vigilancia
- Abrir hornos y tapas dirigiendo el vapor hacia el lado contrario
- Quemadura: agua fría 10-20 min, sin hielo directo, sin remedios caseros

## Cortes y riesgos con utensilios y maquinaria

Los cortes son la segunda causa más frecuente de accidente en cocinas. Se producen principalmente al utilizar cuchillos, mandolinas, cortadoras de fiambre, robots de cocina y otras máquinas con elementos cortantes. El 70% de los cortes con cuchillo ocurren cuando el cuchillo está desafilado (se aplica más presión y se pierde el control), cuando se trabaja con prisas, o cuando se utilizan técnicas incorrectas de corte.

Para un trabajo seguro con cuchillos: mantenerlos siempre afilados (un cuchillo afilado requiere menos fuerza y es más predecible), usar la tabla de corte adecuada (antideslizante o con paño húmedo debajo), mantener los dedos con la técnica de la 'garra de gato' (doblados hacia dentro), cortar siempre en dirección contraria al cuerpo, nunca intentar atrapar un cuchillo que cae (dejarlo caer y apartarse), y transportar los cuchillos con la hoja hacia abajo y avisando al pasar cerca de compañeros.

La maquinaria de cocina (cortadoras de fiambre, picadoras, robots de cocina, batidoras de brazo) debe utilizarse siguiendo estrictamente las instrucciones del fabricante. Nunca debe introducirse la mano en la zona de corte mientras la máquina está en funcionamiento. Las protecciones y resguardos no deben retirarse bajo ningún concepto. Antes de limpiar cualquier máquina, debe desconectarse de la corriente eléctrica. Las piezas cortantes deben manejarse con guantes de malla metálica o guantes anticorte certificados.

El orden y la organización del puesto de trabajo son fundamentales para prevenir los cortes. Los cuchillos deben guardarse siempre en el taco de madera, en fundas protectoras o en bandejas magnéticas, nunca sueltos en cajones. No deben dejarse cuchillos sumergidos en agua de fregar, ya que no son visibles. Las mandolinas deben guardarse con el protector puesto. Cuando no se estén utilizando, los utensilios cortantes deben retirarse del área de trabajo.

### Puntos importantes:

- Cuchillos afilados + técnica 'garra de gato' + tabla antideslizante
- Maquinaria: protecciones siempre puestas, desconectar antes de limpiar
- Cuchillos guardados en taco, funda o barra magnética, nunca en agua de fregar
- No atrapar cuchillos al caer; transportar con hoja hacia abajo



## Caídas, orden y limpieza en cocina

Las caídas al mismo nivel son una de las principales causas de accidente en hostelería, representando aproximadamente el 25% de todos los accidentes laborales del sector. Los suelos mojados o grasientos son el factor de riesgo más importante. En cocinas, es inevitable que el suelo se moje y se ensucie durante el trabajo, por lo que las medidas preventivas deben centrarse en el material del suelo, el calzado de trabajo y los procedimientos de limpieza.

El suelo de las cocinas profesionales debe ser de material antideslizante, resistente a grasas y de fácil limpieza. Deben instalarse sumideros suficientes para evacuar rápidamente el agua. Las zonas especialmente propensas a mojarse (frente a la pila, frente a las freidoras, zona de lavado) pueden protegerse con rejillas o alfombrillas antideslizantes resistentes a altas temperaturas y de fácil limpieza. El calzado de trabajo debe ser cerrado, con suela antideslizante certificada (marcado CE con pictograma de suelo mojado) y resistente a líquidos calientes.

El orden y la limpieza son herramientas preventivas fundamentales. Los principios de las '5S' (Seiri-clasificar, Seiton-ordenar, Seisō-limpiar, Seiketsu-estandarizar, Shitsuke-disciplinar) son aplicables perfectamente a las cocinas profesionales. El suelo debe limpiarse inmediatamente cuando se produzca un derrame, señalizando la zona húmeda mientras se realiza la limpieza. Los cables de equipos eléctricos no deben atravesar zonas de paso. Las cajas y material de almacenamiento no deben dejarse en pasillos de tránsito.

Las escaleras de mano se utilizan con frecuencia en hostelería para acceder a estanterías altas, cámaras frigoríficas elevadas y zonas de almacenamiento. Deben ser de aluminio o material ligero, estar en buen estado, apoyarse en superficies estables y no mojadas, y nunca deben utilizarse como puente o plataforma de trabajo. Para trabajos en altura frecuentes, es más seguro utilizar escaleras de tijera o plataformas de trabajo certificadas.

### **Puntos importantes:**

- Suelo antideslizante + sumideros suficientes + calzado CE con suela antideslizante
- Limpiar derrames inmediatamente, señalizar zona húmeda durante la limpieza
- Cables no en zonas de paso, materiales no en pasillos de tránsito
- Escaleras: en buen estado, apoyo estable, nunca como puente

# Riesgos en Sala, Recepción y Zonas de Atención al Cliente

Riesgos laborales específicos del personal de sala, recepción y atención directa al cliente en hostelería

## Resumen del módulo

Conocerás los riesgos específicos a los que están expuestos el personal de sala, recepcionistas, camareros y trabajadores de atención al cliente: manipulación de bandejas, caídas, riesgo de agresión, estrés laboral y exposición a ruido. Aprenderás las medidas preventivas y técnicas de comunicación segura.

## Puntos clave de aprendizaje

- Manipulación de bandejas pesadas y trastornos musculoesqueléticos
- Caídas en sala y zonas de atención al público
- Riesgo psicosocial: estrés y violencia de terceros
- Exposición a ruido en zonas de restauración
- Ergonomía en recepción y trabajo con PVD

## Ergonomía y manipulación de cargas en sala

El personal de sala realiza una actividad físicamente exigente: camina entre 10 y 15 km por turno, transporta bandejas de hasta 10-15 kg, mantiene posturas de servicio inclinadas y realiza movimientos repetitivos de carga y descarga.

Los trastornos musculoesqueléticos (dolores de espalda, cervicales, problemas en hombros y muñecas) son la patología profesional más frecuente entre los trabajadores de hostelería.

Para la manipulación de bandejas: utilizar siempre las dos manos cuando el peso y tamaño lo permitan, no sobrecargar la bandeja por encima de la capacidad del trabajador, utilizar bandejas antideslizantes para reducir el esfuerzo muscular de sujeción, transportar las bandejas pesadas apoyadas en el antebrazo y hombro (no solo en la palma de la mano), y pedir ayuda o utilizar carros porta-bandejas para el transporte de grandes cantidades.

El calzado de trabajo es crítico para el personal de sala. Debe ser cómodo, con plantilla amortiguadora, suela antideslizante y cerrado.

El uso de calzado inadecuado (zapatos de tacón, chanclas o calzado sin sujeción) incrementa el riesgo de caída y produce fatiga en pies y piernas.

Las medias o calcetines de compresión son recomendables para trabajadores que permanecen muchas horas de pie, ya que previenen la aparición de varices y reducen la fatiga en piernas.

La organización del trabajo puede reducir significativamente los riesgos musculoesqueléticos en sala: diseñar los circuitos de servicio para minimizar distancias y pasos a nivel diferente, instalar mesas de apoyo intermedias (gueridones) para evitar transportar bandejas pesadas largas distancias, rotar las tareas entre los trabajadores para evitar exposiciones prolongadas a los mismos esfuerzos, y garantizar pausas suficientes durante el turno.

### **Puntos importantes:**

- Personal sala: 10-15 km/turno, bandejas hasta 15 kg, movimientos repetitivos
- Bandeja con dos manos, apoyada en antebrazo/hombro, no sobrecargar
- Calzado: cómodo, amortiguador, antideslizante, cerrado; medias de compresión recomendadas
- Guerdones intermedios, rotación de tareas, pausas suficientes durante el turno

## **Riesgos psicosociales en hostelería**

El sector hostelero presenta uno de los niveles más altos de riesgo psicosocial de toda la economía. Los principales factores de riesgo son: jornadas largas e irregulares (especialmente en fines de semana y festivos), elevada carga de trabajo especialmente en horas punta, exigencias emocionales por la atención continua al cliente, escasa autonomía en el trabajo, bajo salario en muchos casos, y la violencia o comportamiento inadecuado de clientes.

El estrés laboral en hostelería puede manifestarse como agotamiento emocional, irritabilidad, dificultades para dormir, problemas de concentración, aumento del consumo de tabaco o alcohol, y síntomas físicos como dolores de cabeza o problemas digestivos. El burnout o síndrome de estar 'quemado' es especialmente prevalente entre el personal de sala y los cocineros jefes, por la presión constante a la que están sometidos.

La violencia de terceros (clientes) es un riesgo real en hostelería. Puede manifestarse como insultos, amenazas, intimidación o agresiones físicas. El protocolo ante situaciones de conflicto con clientes debe incluir: mantener la calma y hablar en tono bajo y calmado, no discutir ni confrontar directamente al cliente agresivo, buscar la ayuda de un compañero o del responsable del local, y en caso de agresión física o amenaza grave, llamar a las fuerzas del orden. El establecimiento debe tener un protocolo escrito de actuación ante estas situaciones.

Para prevenir y gestionar los riesgos psicosociales, las empresas deben identificarlos mediante evaluaciones específicas (como el método FPSICO del INSST), adoptar medidas organizativas como la mejora de la planificación de turnos y la rotación de tareas, establecer canales de comunicación y participación de los trabajadores, y proporcionar formación en técnicas de comunicación y gestión del estrés.

### **Puntos importantes:**

- Factores de riesgo: jornadas irregulares, cargas emocionales, escasa autonomía, violencia clientes
- Burnout frecuente en personal sala y cocineros: reconocer síntomas de alerta
- Protocolo clientes conflictivos: calma, tono bajo, pedir ayuda, nunca confrontar directamente
- Evaluación psicosocial obligatoria: método FPSICO + medidas organizativas

# Higiene, Temperatura y Riesgos Ambientales

Control de temperaturas extremas, ventilación, higiene laboral y agentes biológicos en hostelería

## Resumen del módulo

Aprenderás sobre los riesgos derivados del trabajo en cámaras frigoríficas y zonas calurosas, la importancia de la ventilación, los riesgos biológicos asociados a la manipulación de alimentos y la higiene personal como herramienta preventiva.

## Puntos clave de aprendizaje

- Trabajo en cámaras frigoríficas: riesgos por frío
- Exposición a calor: cocinas y zonas de producción
- Ventilación e inhalación de vapores y humos
- Riesgos biológicos: manipulación de alimentos crudos
- Higiene personal y protección individual

## Trabajo en frío y calor extremo

Los trabajadores de hostelería están frecuentemente expuestos a temperaturas extremas. En cocina, la temperatura operativa puede superar los 30°C durante el servicio, con picos de 40-45°C en las zonas más cercanas a los fogones y hornos. Por el contrario, las cámaras frigoríficas positivas (entre 0°C y 8°C) y negativas (entre -18°C y -25°C) representan el extremo opuesto, con riesgo de hipotermia en exposiciones prolongadas.

El estrés térmico por calor puede provocar agotamiento por calor (fatiga intensa, sed, mareos, náuseas), golpe de calor (temperatura corporal superior a 40°C, confusión, pérdida de conocimiento) y calambres por calor (espasmos musculares dolorosos). Para prevenir el estrés térmico: garantizar una ventilación adecuada, proporcionar agua fresca accesible durante toda la jornada, establecer pausas en zonas frescas, rotar al personal entre zonas calurosas y frescas, y no realizar tareas físicamente exigentes en las horas de mayor calor.

El trabajo en cámaras frigoríficas requiere ropa de abrigo suficiente (guantes térmicos, calzado con aislamiento, ropa interior térmica), tiempos de permanencia limitados dentro de las cámaras (el RD 486/1997 establece que la temperatura en locales de trabajo debe mantenerse entre 17°C y 27°C para trabajos sedentarios, y entre 14°C y 25°C para trabajos ligeros), y sistemas de emergencia (las cámaras frigoríficas deben disponer de apertura desde el interior para evitar quedar atrapado).

La alternancia frecuente entre zonas muy calurosas y muy frías es especialmente perjudicial para la salud. El choque térmico puede provocar contracciones musculares, mareos y, en personas con problemas cardiovasculares, complicaciones graves. Cuando sea necesario pasar de una zona calurosa a una cámara fría, conviene establecer un período de adaptación transitorio en una zona de temperatura intermedia.

### Puntos importantes:

- Golpe de calor: T° corporal >40°C, confusión, emergencia médica urgente
- Cámaras frías: ropa térmica, tiempo limitado, apertura interior obligatoria
- Agua fresca siempre accesible, pausas en zonas frescas, rotación de personal
- Choque térmico (calor-frío): adaptar gradualmente con zona de temperatura intermedia

## **EPIs específicos en hostelería**

Los Equipos de Protección Individual (EPIs) en hostelería deben seleccionarse en función de los riesgos evaluados en cada puesto de trabajo. La chaqueta de cocinero de manga larga proporciona protección frente a salpicaduras y quemaduras superficiales (debe ser de algodón o mezcla ignífuga, nunca de materiales sintéticos que se funden con el calor). El delantal impermeable protege frente a salpicaduras de líquidos y aceites. El gorro o malla protege el cabello y contribuye a la higiene alimentaria.

El calzado de seguridad homologado (EN ISO 20345) con protección frente a líquidos calientes y suela antideslizante es obligatorio en cocinas y zonas de producción. Los guantes térmicos (EN 407) son necesarios para manipular recipientes calientes; los guantes de malla metálica o guantes anticorte (EN 388) para trabajar con utensilios cortantes; los guantes impermeables (EN 374) para trabajar con productos de limpieza.

En zonas donde se generan vapores, humos o aerosoles de productos de limpieza, puede ser necesario el uso de mascarillas de protección respiratoria. La exposición crónica a los humos de cocción (especialmente en cocción de carnes a altas temperaturas) ha sido relacionada con mayor incidencia de problemas respiratorios en cocineros. Una ventilación adecuada es la primera medida, pero en situaciones de ventilación insuficiente pueden ser necesarias las mascarillas de protección.

Los EPIs deben proporcionarse gratuitamente por el empresario, mantenerse en buen estado de conservación e higiene, reemplazarse cuando se deterioren, y ser utilizados correctamente por los trabajadores. El empresario debe formar a los trabajadores en el uso correcto de los EPIs y verificar su correcta utilización. Los trabajadores tienen la obligación de usar los EPIs proporcionados y de informar de cualquier defecto o deterioro.

### **Puntos importantes:**

- Chaqueta: algodón o ignífuga, manga larga, nunca materiales sintéticos
- Calzado: EN ISO 20345, antideslizante, protección líquidos calientes (obligatorio en cocina)
- Guantes según riesgo: EN 407 (calor), EN 388 (corte), EN 374 (químicos)
- EPIs: gratuitos, mantenidos, sustituidos cuando deterioren, uso obligatorio

# Emergencias, Primeros Auxilios y Plan de Autoprotección

Actuación ante emergencias en hostelería, primeros auxilios básicos y planes de autoprotección

## Resumen del módulo

Conocerás cómo actuar ante una emergencia en un establecimiento hostelero: incendios, evacuación, primeros auxilios básicos y el contenido mínimo de un plan de autoprotección. Aprenderás los procedimientos de actuación para las emergencias más frecuentes en el sector.

## Puntos clave de aprendizaje

- Plan de autoprotección en hostelería
- Actuación ante incendios y evacuación
- Uso de extintores y medios de extinción
- Primeros auxilios básicos: RCP y DEA
- Actuación ante accidente laboral: notificación y registro

## Plan de autoprotección y emergencias en hostelería

El Real Decreto 393/2007 establece la obligación de elaborar un Plan de Autoprotección para determinados establecimientos, entre los que se incluyen restaurantes y establecimientos de restauración con aforo superior a 300 personas, hoteles con más de 100 plazas y cocinas de producción industrial. Sin embargo, todos los establecimientos hosteleros, independientemente de su tamaño, deben disponer de medidas mínimas de emergencia: vías de evacuación señalizadas, alumbrado de emergencia, extintores, botiquín y procedimientos básicos de actuación.

El Plan de Autoprotección debe incluir: identificación del establecimiento y del responsable del plan, descripción de la actividad y del edificio, inventario de factores de riesgo, medios de autoprotección disponibles (extintores, bocas de incendio, alarmas), procedimientos de actuación ante emergencias (incendio, evacuación, primeros auxilios), planificación de simulacros (al menos uno al año), y programa de mantenimiento de instalaciones y medios de extinción.

Las cocinas hosteleras son un entorno de alto riesgo de incendio por la presencia de aceites y grasas a altas temperaturas, llamas de fogones y salamandras, y equipos eléctricos. Las campanas extractoras y filtros de grasa deben limpiarse regularmente (según la normativa, como mínimo semestralmente en establecimientos de volumen de producción alto) para evitar la acumulación de grasa que podría inflamarse. Los sistemas de extinción automática (sistemas de supresión de incendios) son obligatorios en campanas de cocinas industriales.

En caso de incendio: activar la alarma inmediatamente, llamar al 112, intentar apagar el fuego solo si es pequeño y se tiene formación y el extintor adecuado, evacuar el local siguiendo los planos de evacuación y las indicaciones del personal de emergencia, no usar ascensores, cerrar puertas pero sin llave al evacuar para dificultar la propagación del fuego, y reunirse en el punto de encuentro designado. En ningún caso debe ponerse en riesgo la vida para rescatar objetos materiales.

### Puntos importantes:

- Plan de Autoprotección obligatorio según aforo (>300 pax restauración, >100 plazas hoteles)
- Campanas extractoras: limpiar filtros de grasa mínimo semestralmente
- Incendio: alarma → 112 → extinguir (si pequeño y formado) → evacuar
- Evacuación: no ascensores, cerrar puertas sin llave, punto de encuentro

# Primeros auxilios básicos en hostelería

Todos los establecimientos de hostelería deben disponer de un botiquín de primeros auxilios (RD 486/1997) con el material mínimo: desinfectante, gasas estériles, vendas, esparadrapo, tijeras, pinzas, guantes desechables, mascarilla de RCP, termómetro y analgésicos. El botiquín debe estar en un lugar accesible, señalizado y revisado periódicamente para reemplazar los materiales caducados o consumidos.

Ante un accidentado: lo primero es proteger el lugar del accidente para evitar nuevas víctimas, luego avisar al 112 aportando información clara (número de heridos, tipo de accidente, localización exacta), y finalmente socorrer al accidentado aplicando los primeros auxilios básicos hasta la llegada de los servicios de emergencia. No se deben mover las víctimas salvo si existe riesgo inmediato de un peligro adicional (incendio, explosión, riesgo de derrumbe).

La Reanimación Cardiopulmonar (RCP) puede salvar la vida ante un paro cardiorrespiratorio. El protocolo básico de RCP: comprobar que el entorno es seguro, comprobar el estado de conciencia de la víctima, llamar al 112, iniciar las compresiones torácicas (30 compresiones a ritmo de 100-120 por minuto, con manos entrelazadas sobre el esternón y brazos extendidos, hundiendo el pecho 5-6 cm), alternar con 2 ventilaciones de rescate (si se tiene formación y mascarilla), y continuar hasta la llegada de los servicios de emergencia o hasta que llegue el DEA.

El Desfibrilador Externo Automatizado (DEA) debe estar disponible en los establecimientos con mayor aforo y en zonas turísticas. El DEA es un equipo fácil de usar que proporciona instrucciones de voz. Su uso es fundamental en los primeros minutos del paro cardíaco. La supervivencia disminuye un 10% por cada minuto que pasa sin desfibrilación. Los trabajadores de hostelería de establecimientos con DEA deben conocer su ubicación y recibir formación básica en su uso.

## Puntos importantes:

- Botiquín obligatorio: desinfectante, gasas, vendas, guantes, mascarilla RCP (revisar periódicamente)
- Regla PAS: Proteger, Avisar (112), Socorrer; no mover víctimas salvo riesgo adicional
- RCP: 30 compresiones + 2 ventilaciones, 100-120 comp/min, hundir 5-6 cm
- DEA: usar en los primeros minutos del paro; instrucciones de voz automáticas