



Temario.

Turno específico de discapacidad intelectual.

Pinche



Edita:
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha.



Adapta:
Entorno Fácil
Servicio de Accesibilidad Cognitiva
de Plena inclusión Castilla-La Mancha.



Coordinación del servicio:
Ricardo Luis Barceló.

Adaptación de textos:
Ricardo Luis Barceló y Gloria Delgado-Aguilera.

Validación de textos:
Noelia Almendros, Raquel Gómez, Lorena Pérez de Vargas,
Manuel Pimentel y Manuel Reyes.

Índice

Tema 1

- | | | |
|----|---|------------|
| 1. | La Constitución Española de 1978. | Página 6. |
| 2. | Palabras difíciles. | Página 19. |
| 3. | El Estatuto de Autonomía de CLM. | Página 20. |
| 4. | Palabras difíciles. | Página 25. |
| 5. | La igualdad efectiva entre mujeres y hombres. | Página 26. |
| 6. | Políticas públicas de igualdad. | Página 32. |
| 8. | Palabras difíciles. | Página 33. |

Tema 2

- | | | |
|----|------------------------------|------------|
| 1. | El servicio de salud de CLM. | Página 36. |
| 2. | Áreas de salud del SESCAM. | Página 43. |
| 3. | El Personal del SESCAM. | Página 51. |
| 4. | Palabras difíciles. | Página 61. |

TEMARIO PINCHE

Tema 3

1. La cocina hospitalaria. Página 63.
2. El principio de marcha adelante. Página 65.
3. Zonas de trabajo. Página 67.
4. Funciones del pinche de cocina. Página 75.
5. Palabras difíciles.

Tema 4

1. Introducción a la tecnología de la cocina. Página 77.
2. Maquinaria de la cocina hospitalaria. Página 78.
3. Herramientas y utensilios de la cocina hospitalaria. Página 85.

Tema 5

1. Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina. Página 93.
2. Prácticas correctas de higiene en la manipulación de alimentos. Página 95.
3. El emplatado. Página 110.

4. La distribución de comidas hasta las plantas.

Página 116.

Tema 6

1. Recogida de bandejas y proceso de desbarase.

Página 118.

2. Limpieza y desinfección en la cocina hospitalaria.

Página 121.

Tema 7

1. Prevención de riesgos laborales. Origen. Página 135.

2. Derechos y obligaciones de los trabajadores. Página 138

3. Obligaciones del empresario. Página 143.

4. Consulta a los trabajadores. Página 146.

5. Riesgos en la cocina. Página 150.

6. Plan de emergencia. Plan de autoprotección. Página 158

7. Cómo prevenir los incendios. Página 161.

8. Qué hacer en caso de incendio. Página 163.

9. Señales en relación con los incendios. Página 167.

10. Medidas para la extinción de incendios. Página 172.

TEMA 1



Lectura Fácil

Índice

1. La Constitución Española de 1978.
2. El Estatuto de Autonomía de CLM.
3. La igualdad efectiva entre mujeres y hombres.
4. Políticas públicas de igualdad.
5. Palabras difíciles.



1. La Constitución Española de 1978.

La Constitución es la norma más importante de un Estado.
Es una ley superior a todas las otras leyes o normas de un Estado.

En España todo está **sometido** a lo que dice la Constitución Española.

La Constitución dice cómo se organiza el Estado.

Establece la relación entre **los poderes del Estado**.

También establece la relación

entre los poderes del Estado y la ciudadanía.

Sometido.

Que está por debajo de algo o depende de algo..

La Constitución también dice cuáles son los derechos más importantes de las personas,
cuáles son sus deberes
y cuáles son sus libertades públicas.

También contiene normas sobre la organización territorial en España.

España se organiza territorialmente en:

Municipios.

Provincias.

Comunidades Autónomas.

Los poderes del Estado.

- El poder legislativo, que hace las leyes.
- El poder ejecutivo, que pone en práctica las leyes.
- El poder judicial, que valora si se cumplen las leyes y castiga cuando no se cumplen.

La Constitución Española tiene:

- Un Preámbulo.
- 11 Títulos.

Estos 11 títulos se dividen en

Un Título preliminar y 10 títulos.

Estos títulos incluyen en total 169 artículos.

Disposiciones que cierran la Constitución.

Artículo 1

“España se constituye como un Estado social
y democrático de derecho...”

Así empieza el artículo 1 de la Constitución Española.

Esto quiere decir que:

1. España es un Estado social porque el Estado interviene para atender las necesidades de la ciudadanía.
2. Es un Estado democrático porque la Constitución se la da a sí misma el pueblo y porque la ciudadanía puede elegir a sus representantes.
3. Es un Estado de derecho porque las leyes y normas jurídicas obligan a la ciudadanía y también a todos los poderes del Estado y a todas las instituciones.

La Constitución Española habla de temas muy importantes:

- La forma política de España
es la Monarquía Parlamentaria.
El Rey es el Jefe del Estado.
- Las Cortes Generales están formadas por
El Congreso de los Diputados y el Senado.
En el Congreso de los Diputados
y en el Senado
se reúnen los representantes políticos
elegidos democráticamente por la ciudadanía.
- La nación española es indivisible.
Esto quiere decir que no se puede dividir en partes.
La Constitución garantiza la autonomía de las
nacionalidades
y regiones de España
y la solidaridad entre ellas.
También garantiza la autonomía
de las Corporaciones Locales
que son los municipios y las provincias.
- El castellano es la lengua oficial en toda España.
Las demás lenguas españolas también son oficiales
en sus Comunidades Autónomas.
Por ejemplo, el gallego es oficial en Galicia.
- La capital de España es la villa de Madrid.
- La Constitución Española reconoce la existencia
de los partidos políticos,
los sindicatos
y las asociaciones empresariales.

- Da a las Fuerzas Armadas la misión de garantizar la soberanía e independencia de España y la misión de defender su territorio.
- La bandera española está formada por 3 franjas horizontales:
Roja, amarilla y roja.
La franja amarilla es el doble de ancha que cada una de las franjas rojas.
- Hay en España 3 poderes del Estado:
 - El poder legislativo.
Es el poder que aprueba las leyes.
Está en las Cortes Generales que son el Congreso de los Diputados y el Senado.
 - El poder ejecutivo.
Es el poder que pone en práctica las leyes.
El poder ejecutivo en España está en el Gobierno que está formado por el Presidente o Presidenta, los Vicepresidentes o Vicepresidentas y los Ministros y Ministras.
 - El poder judicial.
Es el poder que valora si se cumplen las leyes y castiga a quien no cumple las leyes.
También controla que el poder legislativo y el poder ejecutivo cumplen las leyes.

Recuerda sobre la Constitución Española de 1978.

- La Constitución Española es la norma más importante en España.
- En la Constitución están los derechos fundamentales de las personas, sus deberes y las libertades públicas.
Tiene las normas sobre la organización territorial de España.
Esta organización es en Comunidades Autónomas, provincias y municipios.
También sobre el Gobierno.
- La Constitución Española está dividida en 11 títulos.
- España es un Estado social y democrático de derecho.
- La forma política de España es la Monarquía parlamentaria.
- Los 3 poderes del Estado en España son:
 - El poder legislativo.
 - El poder ejecutivo.
 - El poder judicial.

Valores superiores y principios inspiradores.

El artículo 1 de la Constitución Española dice que un Estado social

y democrático de derecho

tiene como valores más importantes:

- La libertad.
- La justicia.
- La igualdad.
- El pluralismo político.

1. La libertad.

La libertad personal
y la libertad política.

Libertad para decir lo que pensamos.

Libertad para formar parte de una asociación,
siempre que esta asociación sea legal.

Libertad para votar en las elecciones.

2. La justicia.

La ley se aplica a todas las personas
y a todas las organizaciones públicas y privadas.

La justicia es dar a cada persona lo que le corresponde
según sus necesidades.

3. La igualdad.

Todos los españoles son iguales ante la ley.

No se puede discriminar a nadie por su religión,
por su sexo,
por su opinión,
ni por ninguna otra razón social o personal.

4. El pluralismo político.

Son las diferentes ideas políticas.

La ciudadanía puede dar su apoyo
a estas ideas políticas
en los diferentes partidos y organizaciones.

Principios inspiradores.

Los principios inspiradores están en el Preámbulo de la Constitución Española:

1. Garantizar la convivencia democrática.
2. Garantizar un orden económico
y social justo.
3. Consolidar un estado de Derecho.
4. Proteger a todos los españoles
y a todos los pueblos de España.
5. El progreso de la cultura
y de la economía.
6. Crear una sociedad democrática avanzada.
7. Colaborar por la paz y la cooperación
de todos los pueblos de la tierra.

Derechos y libertades

Los derechos y libertades están en el Título 1 de la Constitución.

Decimos derechos y deberes fundamentales de la ciudadanía porque son muy importantes para que un Estado sea democrático. Estos derechos están relacionados con la dignidad de la persona.

Los derechos fundamentales son:

- La igualdad ante la ley.
Todos los españoles son iguales ante la ley.
No se puede discriminar a nadie por su religión, por su sexo, por su opinión, ni por ninguna otra razón social o personal.
- El derecho a la vida.
El derecho a la integridad física y moral.
Nadie puede ser torturado, ni recibir un trato inhumano o humillante.
- La libertad ideológica, religiosa y de culto.
Cada persona puede tener sus propias ideas y seguir su propia religión.
- Derecho a la libertad y a la seguridad.

- **Derecho al honor,**
a la intimidad personal y familiar
y a la propia imagen.
- Derecho a vivir donde uno quiera
y derecho a poder moverse por toda España.
- Derecho a pensar lo que uno quiera.
- Derecho a escribir, pintar
o a hacer cualquier obra artística o científica
de forma libre.
- Derecho a comunicar
o recibir información verdadera
sin que se pueda censurar.
- Derecho a reunirse de forma pacífica
y sin armas.
- Derecho a formar parte de una asociación.
- Derecho de la ciudadanía
a participar en los asuntos públicos
y a acceder a cargos públicos.
- Derecho a la **tutela judicial.**
El poder judicial protege a la ciudadanía.
- Derecho al principio de legalidad penal.
Las personas solo pueden ser condenadas
por delitos que existen en las leyes en cada momento.

Derecho al honor.

Está relacionado con la reputación
y el buen nombre de una persona.

Tutela judicial.

Defender los derechos de
las personas ante la ley.

- Derecho a recibir una educación.
Derecho a la libertad en la enseñanza.
- Derecho a ponerse en huelga.
- Derecho de petición individual y colectiva.
Los españoles tienen derecho
a presentar una queja o una propuesta
a las instituciones
para pedir que actúen o den una solución a un
problema.

Después de los derechos fundamentales

La Constitución habla de los **derechos y deberes**
de la ciudadanía.

- Los españoles pueden
y deben defender España.
- Las personas deben pagar impuestos
según sus ingresos.
- Los hombres y las mujeres
tienen derecho a casarse.
- Las personas tienen derecho a poseer cosas
y a heredar cosas.
- Los españoles tienen el derecho
y la obligación de trabajar.
También pueden crear empresas.

Después la Constitución habla de los derechos sociales y políticos.

- Las instituciones deben proteger a las familias.
- Las instituciones deben tomar decisiones para ayudar a que haya trabajo para todas las personas, mejore la vida de todos y haya un reparto de la riqueza entre todos.
- España tiene Seguridad Social pública.
La Seguridad Social se encarga de pagar las pensiones a los jubilados y dar ayudas a las personas en paro.
- Las personas tienen derecho a tener salud y a recibir protección para su salud.
- Las personas tienen derecho a disfrutar de la cultura.
- Las personas tienen derecho a disfrutar de la naturaleza.
- Las instituciones deben cuidar el patrimonio artístico e histórico, como las catedrales, los monumentos o las obras de arte.
- Los españoles tienen derecho a tener una casa en buenas condiciones.
- Las instituciones deben facilitar la participación de los jóvenes en la sociedad.

- Las instituciones deben proteger a las personas con discapacidad.
- Las instituciones deben dar pensiones y servicios sociales a las personas mayores.
- Las instituciones defienden los derechos de los consumidores.
- Las personas pueden crear organizaciones de profesionales, por ejemplo, de agricultores o de comerciantes.

Estos derechos tienen una protección especial.

La Constitución Española crea el cargo de Defensor del Pueblo para la defensa de estos derechos.

Recuerda sobre los valores más importantes y los principios inspiradores.

Derechos y libertades.

- Los derechos y libertades están en el Título 1 de la Constitución.
- Decimos derechos y deberes fundamentales de la ciudadanía porque son muy importantes para que un Estado sea democrático.

Estos derechos están relacionados con la dignidad de la persona.

- Los principios de la política social y económica son derechos sociales.
Estos derechos sirven para construir el Estado Social.
- Para defender los derechos y libertades de la ciudadanía la Constitución crea el cargo de Defensor del Pueblo.

Palabras difíciles.

- **Sometido:**

Que está por debajo o depende de algo.

- **Los poderes del Estado** son:

El poder legislativo,

que hace las leyes.

El poder ejecutivo,

que pone en práctica las leyes.

El poder judicial,

que valora si se cumplen las leyes y castiga cuando no se cumplen.

- España se **organiza territorialmente** en:

Municipios.

Provincias.

Comunidades Autónomas.

- **Dignidad:**

Derecho que tiene la persona de ser respetado y valorado.

- El **derecho al honor**

está relacionado

con la reputación y el buen nombre de una persona.

- **Tutela judicial:**

Defender los derechos de las personas ante la ley.

2. El Estatuto de Autonomía de CLM. Estructura y contenido básico.

El Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha es la norma más importante de la Comunidad Autónoma.

El Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha forma parte de las leyes de España.

El Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha fue aprobado por la Ley Orgánica 9/1982 de 10 de agosto. Se publicó en el Boletín Oficial del Estado el 16 de agosto de 1982.

El Estatuto dice que:

La Constitución Española reconoce el derecho a la autonomía de Castilla-La Mancha. Este derecho de autonomía permite a Castilla-La Mancha organizar su gobierno a través de la Junta de Comunidades.

Título Preliminar.

Este título preliminar habla de temas generales que son muy importantes para todas las personas de Castilla-La Mancha:

- De la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, que es el Gobierno de todos los castellano-manchegos y las castellano-manchegas.

- Del territorio de Castilla-La Mancha, que tiene 5 provincias:

Albacete,
Ciudad Real,
Cuenca,
Guadalajara
y Toledo.

- De los ciudadanos y ciudadanas de Castilla-La Mancha, y de sus derechos y obligaciones.

Dice que son ciudadanos y ciudadanas de Castilla-La Mancha las personas que están **empadronadas** en cualquier localidad de Castilla-La Mancha.

También son ciudadanos y ciudadanas de Castilla-La Mancha, las personas españolas que viven en el extranjero pero su último empadronamiento es en Castilla-La Mancha.

Los hijos e hijas de estas personas también tendrán los mismos derechos.

- Y de los símbolos que representan a Castilla-La Mancha:

su bandera,
su escudo
y su himno.

Empadronado.

Estar inscrito como vecino en una localidad

Título 1

Instituciones.

El Título 1 del Estatuto de Autonomía habla de las **instituciones** que gobiernan Castilla-La Mancha.

Son las organizaciones que gobiernan.

La Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha manda en toda la región.

La Junta de Comunidades está formada por:

- Las Cortes de Castilla-La Mancha.
- El Presidente de la Junta.
 - El Consejo de Gobierno.

Las Cortes de Castilla-La Mancha.

Las Cortes de Castilla-La Mancha representan a la ciudadanía de toda Castilla-La Mancha.
Es la encargada de hacer las leyes o cambiarlas.

Según dice el Estatuto de Autonomía las Cortes deben estar formadas por un mínimo de 25 diputados y un máximo de 35 diputados.
Ahora hay 33 diputados.

Sufragio universal.

Es una forma de votar en la que pueden votar todas las personas mayores de 18 años.

Los diputados y diputadas de Castilla-La Mancha se eligen por **sufragio universal** y representan a todas las personas

de Castilla-La Mancha.

Los diputados y diputadas actúan de forma libre e independiente.

El Presidente de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

El Presidente o Presidenta dirige el Consejo de Gobierno.

Coordina el trabajo de sus miembros

y es el máximo representante de Castilla-La Mancha en España y fuera de España.

El Presidente o Presidenta

es elegido por las Cortes de Castilla-La Mancha

y es nombrado por el Rey.

El Consejo de Gobierno.

El Consejo de Gobierno toma las decisiones políticas

y administrativas en Castilla-La Mancha.

El Consejo de Gobierno está formado por:

- El Presidente o Presidenta.
- Los Vicepresidentes o Vicepresidentas.
- Los Consejeros y Consejeras.

Recuerda sobre el Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha.

- El Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha es la norma más importante de la Comunidad Autónoma.
- El Estatuto de Autonomía de Castilla-La Mancha fue aprobado por la Ley Orgánica 9/1982 de 10 de agosto.
Se publicó en el Boletín Oficial del Estado el 16 de agosto de 1982.
- La Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha es el Gobierno de todos los castellano-manchegos y las castellano-manchegas.
- La Junta de Comunidades tiene total capacidad para gobernar según dice la Constitución Española.
- La Junta de Comunidades está formada por:
 - Las Cortes de Castilla-La Mancha.
 - El Presidente de la Junta.
 - El Consejo de Gobierno.

Palabras difíciles.

- **Empadronado.**

Estar inscrito como vecino de una localidad.

- **Instituciones.**

Las instituciones son las organizaciones que gobiernan.

- **Sufragio universal.**

Es una forma de votar en la que pueden votar todas las personas mayores de 18 años.

3. La igualdad efectiva entre mujeres y hombres. Sistema sexo y género.

Las mujeres y los hombres somos diferentes en muchas cosas biológicas.

Por ejemplo,

somos diferentes en el vello del cuerpo

o en el peso y la altura.

Las diferencias biológicas

no son un motivo para tratar de forma diferente

a los hombres y a las mujeres.

A lo largo de la historia se ha intentado explicar

que tratar de forma diferente a los hombres

y a las mujeres

era por las diferencias biológicas que tienen.

Tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres

no es por las diferencias biológicas,

es por la educación que recibimos.

También es porque todas las personas

pensamos que al ser un hombre

o una mujer

tenemos que hacer cosas distintas.

El sexo explica las diferencias biológicas

entre las mujeres y los hombres.

Las diferencias biológicas del sexo
son iguales en todas las culturas
y en todos los países.
No se aprenden,
se nace con ellas.

El género habla de cómo tienen que comportarse
los hombres y las mujeres
por ser hombre o mujer.
El género lo han creado todas las personas.
Todo lo que hacen las personas
se puede cambiar y transformar.

Roles y estereotipos de género.

- Roles de género:

Dicen cómo tienen que comportarse
los hombres y las mujeres.

Los comportamientos que les dan a los hombres
y a las mujeres

no son los mismos.

Se transmiten en cada cultura.

- **Estereotipos** de género:

Estos estereotipos nos hacen pensar
que los hombres y las mujeres
se comportan y actúan de forma diferente.

Estereotipo.

Imagen o idea que tiene un grupo
o una sociedad
sobre alguien o sobre algo.

Ejemplos de estereotipos de género:

– De la mujer:

- Débil
- Sensible
- **Sumisa**
- **Servicial**
- Comprensiva
- Protectora

Sumisa.

Obediente.

Servicial.

Hacer lo que otra persona quiere.

Servir a otra persona.

– Del hombre:

- Fuerte
- Dominante
- **Autoritario**
- Competitivo
- Agresivo

Autoritario.

Que impone a otras personas sus deseos,

Gustos y necesidades.

La discriminación y el principio de igualdad

- La discriminación:

Es tratar de forma diferente a una persona por ser hombre o mujer.

Va en contra de la igualdad de oportunidades.

- Principio de igualdad de trato entre mujeres y hombres:

Con este principio no hay ningún tipo de discriminación, ya que se trata igual al hombre y a la mujer.

Violencia de género.

La violencia de género es la violencia que reciben las mujeres.

Sufren violencia de género solo porque son mujeres.

A las mujeres les protegen las leyes
de todas las violencias.

Todavía hay violencia de género.

La violencia de género es la forma más grande de
discriminación que sufren las mujeres.

La violencia de género es la desigualdad más grande
que hay entre mujeres y hombres.

Sigue existiendo violencia de género en todo el mundo,
también en nuestra sociedad.

La violencia se puede dar de forma física,
Económica, psicológica
o sexual.

También hay amenazas,
intimidaciones, **coacciones**
o privación de la libertad.

El resultado de la violencia es daño físico,
económico, psicológico,
sexual

u otro daño que está relacionado con el entorno social.

Algunas veces el padre o la pareja de la madre
para hacer daño psicológico o emocional
mata a un hijo menor de 18 años de la madre.

Coacción.

Obligar a una persona a decir
o a hacer algo
utilizando la fuerza
o la violencia.

El homicidio o el asesinato de los menores de 18 años también es violencia de género.

Las formas de violencia de género más importantes son 4:

- Violencia física:

Es la violencia que se hace contra el cuerpo de la mujer.

Puede producir:

- Lesión física
- Daño físico.

- Violencia psicológica:

Son las amenazas, coacciones, humillaciones, **vejaciones**, control, sumisión, acoso o insultos.

La violencia psicológica produce:

- Sufrimiento
- Aislamiento
- **Desvalorización**
- Aislamiento social
- Limitar su libertad.

Vejar.

Maltratar, molestar, perseguir a alguien, perjudicarlo.

Desvalorizar.

Quitar valor o prestigio a alguien.
No considerar a una persona..

- Violencia económica:

Es quitar a la mujer y a sus hijas o sus hijos los recursos para para que puedan estar bien física o psicológicamente.

Quitan los recursos a la mujer para hacerla daño.

Con la violencia económica

los recursos no se quitan de una forma legal.

- Violencia sexual:

La violencia sexual son todos los actos sexuales que se hacen cuando una mujer no quiere.

En la violencia sexual se le obliga a la mujer a tener relaciones sexuales.

También hay violencia, intimidación, manipulación emocional, exhibición, y observación.

4. Políticas de igualdad.

Las políticas de igualdad son las actuaciones que se hacen para conseguir la igualdad entre los hombres y las mujeres. Las políticas de igualdad empiezan cuando el feminismo dice que hay que cambiar las relaciones entre los géneros.

Las políticas de igualdad se hacen con acciones positivas.

Un ejemplo de acción positiva es:

- Dar subvenciones para contratar a mujeres en los trabajos que hay más hombres que mujeres.

Cuando las políticas de igualdad se hacen desde la **perspectiva de género** y desde el entorno público y privado se llama Mainstreaming de género.

Ejemplos de entorno público y privado:

– Entorno público:
Ayuntamiento, escuela, hospitales o biblioteca.

– Entorno privado:
En nuestra casa, o con nuestra familia.

El Mainstreaming de género es incluir la perspectiva de género en todo el trabajo que se hace en los poderes públicos.

Perspectiva de género.

Trabajo que se hace para identificar y valorar la discriminación, la desigualdad y la exclusión de las mujeres.

Palabras difíciles.

- **Estereotipo:**

Imagen o idea que tiene un grupo o una sociedad sobre alguien o sobre algo.

- **Sumiso:**

Obediente.

- **Servicial:**

Hacer lo que otra persona desea.
Servir a otros.

- **Autoritario:**

Que impone a otras personas sus deseos, gustos y necesidades.

- **Coacción:**

Obligar a una persona a decir o a hacer algo utilizando la fuerza o la violencia.

- **Vejar:**

Maltratar, molestar,
perseguir a alguien,
perjudicarlo.

- **Desvalorización:**

Quitar valor o prestigio a alguien.
No considerar a una persona.

- **Perspectiva de género:**

Trabajo que se hace para identificar
y valorar la discriminación,
la desigualdad
y la exclusión de las mujeres.

TEMA 2



Lectura Fácil

Índice

1. El Servicio de Salud de CLM.
2. Áreas de Salud del SESCAM.
3. El personal del Servicio de Salud de CLM.
4. Palabras difíciles.



1. El Servicio de Salud de Castilla-La Mancha. Creación y objeto. Organización y funcionamiento

1. Creación y objeto.

El Estado español ordenó con una ley que cada Comunidad Autónoma debía tener un Servicio de Salud para favorecer la salud de toda la ciudadanía de esa Comunidad Autónoma.

La Ley de Ordenación sanitaria de Castilla-La Mancha creó el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha. Este servicio de salud también se llama SESCOAM. El Servicio de Salud de Castilla-La Mancha tiene como objetivo proteger y mejorar la salud de la ciudadanía de Castilla-La Mancha.

Para cumplir este objetivo organiza el funcionamiento de los servicios y centros de salud de Castilla-La Mancha y hace programas de salud para toda la ciudadanía.

El Servicio de Salud de Castilla-La Mancha
es un organismo autónomo
y puede actuar con libertad para cumplir sus objetivos.

Sus funciones son:

- Organizar todas las ayudas y asistencias sanitarias.
Favorecer la salud.
Prevenir la enfermedad.
Rehabilitación.
- La organización y el mantenimiento
de los centros y servicios sanitarios.
- La organización de los recursos humanos,
materiales
y económicos.
- Todas las que pueda tener
para mejorar la salud en Castilla-La Mancha.

2. Organización y funcionamiento de los servicios Centrales y Periféricos del SESCAM.

Para poder funcionar bien el SESCAM se organiza en:

- Órganos centrales.
- Órganos periféricos.

1) Órganos centrales:

✓ **El Consejo de Administración.**

Es el órgano más importante de Gobierno y Administración del SESCOAM.

El consejero o consejera de Sanidad es el presidente o presidenta del Consejo de Administración.

✓ **La presidencia del Consejo de Administración.**

Dirige el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha y preside y controla el trabajo del Consejo de Administración.

✓ **La Dirección-Gerencia.**

Dirige las funciones del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha según las políticas e ideas que dice la consejería de Sanidad.

De la dirección-gerencia dependen estos órganos:

- **Secretaría General Técnica.**

Sus funciones son asesorar en temas legales, hacer las contrataciones y otros servicios comunes.

- **Dirección General de Asistencia Sanitaria.**

Asegura que la atención primaria y la atención especializada funcionen de forma coordinada.

De esta dirección dependen:

- La Dirección General de Atención Primaria.
- La Dirección General de Hospitales.

- **Dirección General de Recursos Humanos y Transformación.**

Organiza a todo el personal que trabaja en el SESCOAM.

Convoca las oposiciones,

las bolsas de trabajo

y los traslados del personal.

Controla el pago de las nóminas.

Organiza las plantillas de personas

de todos los centros sanitarios.

Organiza la formación de los trabajadores

y las trabajadoras.

Coordina la seguridad

y la salud de los trabajadores.

- **Dirección General de Cuidados y Calidad.**

Hace los planes para conseguir

que los cuidados sanitarios sean muy buenos.

Estructura del SESCOAM

Consejo de Administración



Dirección-Gerencia



1. Órganos Periféricos.

Los órganos periféricos son:

a) Las Gerencias de Atención Integrada.

Organizan en un territorio la atención primaria y la atención especializada.

Las Gerencias de Atención Integrada son:

1. Provincia de Albacete:

Albacete.

Almansa.

Hellín.

Villarrobledo.

2. Provincia de Ciudad Real.

Alcázar de San Juan.

Ciudad Real.

Manzanares.

Puertollano.

Tomelloso.

Valdepeñas.

3. Provincia de Cuenca.

Cuenca.

4. Provincia de Guadalajara.

Guadalajara.

5. Provincia de Toledo.

Talavera de la Reina.

b) Las Gerencias de Atención Primaria

que solo organizan la atención primaria.

La Gerencia de Atención Primaria de Toledo.

c) Las Gerencias de Atención Especializada.

que organizan la atención especializada en un territorio.

1. La Gerencia de Atención Especializada de Toledo.
En la que está el Complejo Hospitalario Universitario de Toledo.
2. La Gerencia del Hospital Nacional de Paraplégicos.

d) Las Gerencias de Ámbito Regional.

Trabajan en toda Castilla-La Mancha.

1. La Gerencia de Urgencias,
Emergencias y Transporte Sanitario.
2. La Gerencia de Coordinación e Inspección.
3. El Centro de Análisis, Documentación
y Evaluación de Políticas Sanitarias en CLM.

2. Áreas de salud.

Zonas básicas

Centros de salud.

Equipos de atención primaria.

Áreas de salud

El Sistema Sanitario de Castilla-La Mancha se organiza en territorios que se llaman: Áreas de Salud.

Siguiendo las indicaciones de la persona responsable de la Consejería de Sanidad, el Consejo de Gobierno de Castilla-La Mancha decide los límites de las Áreas de Salud teniendo en cuenta:

- La geografía.
- La economía.
- La población.
- El trabajo.
- Las enfermedades.
- La cultura.
- El clima.
- Las carreteras y los medios de transporte.
- Los centros de salud que ya hay.

El Área de Salud es importante para llevar a cabo programas de salud y evitar enfermedades. También es necesaria para organizar y llevar a cabo las medidas que tome la Administración Sanitaria de Castilla-La Mancha.

Zonas Básicas de Salud

Cada Área de Salud se divide en partes más pequeñas que se llaman: Zonas Básicas de Salud.

Centros de Atención Primaria

En cada Zona Básica de Salud hay centros de atención primaria. Hay 3 tipos de centros de atención primaria:

- Centros de salud.
- Consultorios locales.
- Puntos de atención continuada.

También hay otros servicios de apoyo, como por ejemplo:

- Fisioterapeutas.
- Matronas.
- Odontólogos y odontólogas.

Equipos de Atención Primaria

En cada Zona Básica de Salud hay un Equipo de Atención Primaria.

El Equipo de Atención Primaria es un equipo de profesionales que cuidan la salud de la población en cada Zona Básica de Salud.

Está formado por:

- Médicos de familia.
- Pediatras.
- Personal de enfermería.
- Celadores.
- Personal administrativo.

Cada Equipo de Atención Primaria tiene un Coordinador Médico.

Los Equipos de Atención Primaria están en los centros de salud.

Centros de salud

En los Centros de Salud se hacen actividades para atender a las personas de cada zona.

Estas actividades son:

- Atención individual.
- Diagnóstico.
- Tratamiento.
- Seguimiento de enfermedades.

También se hacen actividades para:

- Promover la salud.
- Educar sobre salud.
- Prevenir enfermedades.

En el Centro de Salud,
los profesionales trabajan en equipo
para ofrecer atención primaria de salud.
Esta atención es organizada, completa
y siempre está disponible.

En las zonas rurales
puede haber un Consultorio Local
en cada pueblo está dentro
de la Zona Básica de Salud.

En las ciudades,
también puede haber otros centros
que dependen del Centro de Salud.

Los Centros de Salud tienen el personal necesario
para atender a las personas
de cada Zona Básica de Salud.

Los Hospitales y los Centros de Especialidades, Diagnóstico y Tratamiento.

Los Hospitales
y los Centros de Especialidades,
Diagnóstico y Tratamiento
ofrecen Atención Especializada.

En los Centros de Especialidades,
Diagnóstico y Tratamiento
hay consultas de diferentes especialidades médicas.
Una especialidad médica es una parte de la medicina.
Por ejemplo, una cardióloga es una médica
que ha estudiado la especialidad de cardiología
y trata a pacientes con problemas del corazón.

La atención especializada se ofrece
cuando el paciente no puede recibir más ayuda
en los centros de atención primaria.

Este tipo de atención puede ser:

- Programada.
Es decir, cuando el paciente
tiene una cita médica.

- Urgente.
Esto significa que el paciente
no tiene una cita médica
y es una urgencia.

Se ofrece atención especializada:

- A las personas que ingresan en el hospital.
- A los pacientes que van a una consulta.
- A los pacientes que necesitan atención en su domicilio.

Hay diferentes tipos de hospitales.

Por ejemplo:

- Hospitales generales.
- Hospitales materno infantiles.
Estos son para mujeres y sus hijos o hijas.
- Hospitales geriátricos.
Estos son para personas mayores.

Las funciones de los hospitales son estas:

- Mejorar la salud de la población.
- Evitar enfermedades.
- Rehabilitación.
Es decir, ayudar a las personas a recuperarse
cuando han tenido una enfermedad o lesión.
- Investigación.
Los hospitales hacen estudios
para mejorar los tratamientos
y la atención médica.

- Docencia.
Enseñar a futuros profesionales
y ofrecer formación de manera continua.

Complejo hospitalario

Un hospital puede tener:

- Un solo edificio.
- Varios edificios.

Cuando tiene varios edificios
se llama complejo hospitalario.

Un complejo hospitalario tiene:

- 2 o más hospitales.
- 1 o más centros de especialidades.

Estos edificios pueden estar cerca o lejos.

Hay una unidad de gestión y dirección
para dirigir el complejo hospitalario.
Esta unidad está en uno de los edificios.

Aunque tenga varios edificios,
un complejo hospitalario funciona
como si fuera un solo hospital.

Estructura y Organización

Los servicios y actividades de los hospitales se dividen en estas partes:

- Gerencia.
- División Médica.
- División de Enfermería.
- División de Gestión y Servicios Generales.

La Gerencia del hospital está dirigida por un Director Gerente.

Esta persona es elegida según las reglas que haya.

3. El personal del SESCOAM: tipos, derechos y deberes. Acceso al SESCOAM.

La Ley número 55 de 2003, del 16 de diciembre,
del Estatuto Marco del **personal estatutario**
de los servicios de salud
regula todo lo relacionado con:

Personal estatutario

Es el conjunto de empleados públicos
que trabajan en los servicios de salud.

- La clasificación del personal estatutario del SESCOAM.
- Los derechos y deberes de los trabajadores.
- Cómo se entra a trabajar en el SESCOAM.

Clasificación del Personal Estatutario

El Estatuto Marco dice
cómo se clasifican a los empleados públicos
que trabajan en los servicios de salud.

Esto se hace según:

- El trabajo que hacen.
- El título académico que necesitan para trabajar.
- El tipo de nombramiento.

Es decir, cómo han sido elegidos para trabajar.

Hay 2 tipos de personal estatutario
según el tipo de nombramiento.

Estos son:

- **Personal estatutario fijo:**

Son las personas que han superado un proceso de selección de empleo público y tienen un puesto de trabajo para siempre.

- **Personal estatutario temporal:**

Son personas que hacen el mismo trabajo que el personal estatutario fijo pero tienen un contrato temporal.

Es decir, solo van a trabajar un tiempo concreto.

Estas personas son contratadas en estos casos:

- Cuando hay plazas libres que no se pueden cubrir con personal estatutario fijo.

En este caso, el contrato de trabajo puede durar 3 años como mucho.

- Cuando hay que llevar a cabo programas que solo duran un tiempo.

Es decir, tienen fecha de inicio y fecha de fin.

Estos programas no pueden durar más de 3 años.

- Cuando hay mucho trabajo y se necesita a más personas para hacer todo el trabajo necesario.

El contrato no puede durar más de 9 meses.

En un plazo de 18 meses, trabajarás como mucho 9 meses.

Cuando el personal estatutario fijo y el personal estatutario temporal tienen vacaciones, permisos, o no trabajan por un tiempo, se contrata a otra persona para que haga su trabajo.

Esta persona se llama:

Personal estatutario sustituto.

Derechos y deberes del personal del SESCOAM

❖ **Derechos individuales:**

- Tener un trabajo estable.
- Hacer las tareas de su puesto de trabajo.
No está obligado a hacer tareas distintas.
- Tener un salario.
- Tener vacaciones, descansos y permisos.
- Recibir formación continua para seguir aprendiendo.
- No ser discriminados por estos motivos:
 - origen,
 - raza,
 - sexo,
 - religión,
 - opinión,
 - orientación sexual,
 - o cualquier situación personal o social.
- Que sus condiciones de trabajo sean seguras.
- A la movilidad voluntaria.

Es decir, a poder cambiar de puesto de trabajo.

- A la promoción interna y el desarrollo profesional.

Esto significa que pueden mejorar su puesto de trabajo.

❖ **Derechos colectivos:**

- Derecho a la libertad sindical.

Es decir, pueden apuntarse a un sindicato.

Los sindicatos son organizaciones de trabajadores que se unen para defender sus derechos.

- Derecho a la negociación colectiva.

Esto quiere decir que tienen derecho a negociar sus condiciones de trabajo con la ayuda de los representantes sindicales. Los representantes sindicales son compañeros que se eligen por votación para representar a los demás trabajadores cuando hay que negociar con la administración.

- Derecho a hacer huelga.
- Derecho a reunirse con otros trabajadores.

❖ **Deberes:**

- Respetar la Constitución y las leyes.
- Trabajar con lealtad.

Esto significa ser fiel a tu trabajo y compañeros, cumplir con tus obligaciones y no engañar a los demás.

- Ser eficiente en el trabajo.
Esto significa hacer el trabajo
en el menor tiempo posible
y usando pocos recursos.
- Obedecer a tu jefe.
Si tu jefe te pide algo ilegal,
no debes hacer caso a sus órdenes
y debes denunciarlo.
- Respetar la dignidad
y privacidad de los pacientes.
- Proteger la privacidad de la información
de los centros de salud
y de los pacientes.
- Dar información solo a quien debe saberla.
- No contar información secreta.
- Cumplir el horario del trabajo.
- Cumplir las normas de seguridad
y salud en el trabajo.
- Aprender cosas nuevas sobre el trabajo.
- Ayudar a que el trabajo sea seguro.
- Usar los recursos de los centros de salud
para ayudar al paciente.
- Cumplir con las normas sobre incompatibilidades
laborales.
La incompatibilidad laboral quiere decir
que no está permitido tener 2 trabajos al mismo tiempo.
Solo está permitido en algunos casos especiales.

Acceso al SESCAM

Acceder al SESCAM significa trabajar en centros y servicios de salud de Castilla-La Mancha.

El SESCAM publica las plazas libres en una Oferta de Empleo Público.

La oferta de empleo público es un documento que incluye los puestos de trabajo que hay libres en una Administración y es necesario cubrir por nuevos trabajadores.

Para cubrir las plazas que hay libres, el SESCAM convoca diferentes procesos selectivos.

Un **proceso selectivo**

es un conjunto de pruebas que sirven para elegir a las personas candidatas que quieren conseguir un puesto de trabajo.

❖ **Convocatorias de selección**

Las convocatorias y bases de los procesos selectivos se publican en el Diario Oficial de Castilla-La Mancha.

Toda la información sobre las convocatorias y las bases tiene que ser pública.

Una convocatoria es un documento que anuncia que se va a realizar un proceso selectivo.

Las bases de una convocatoria son las instrucciones que hay que seguir en un proceso selectivo.

Las convocatorias y las bases deben respetar estos principios:

- Igualdad.
- Mérito.
- Capacidad.

El temario de los exámenes y las pruebas de selección tienen que ser sobre las funciones y tareas del puesto que se ofrece.

Hay un grupo de personas que controla que se cumplan las normas del proceso selectivo.

Este grupo de personas son los órganos de selección.

Los órganos de selección deben:

- Ser objetivos y profesionales.
- Respetar los datos personales de las personas candidatas.

❖ **Requisitos para acceder al SESCOAM**

Las personas que quieran pueden presentar los documentos necesarios para apuntarse a un proceso selectivo.

Esto quiere decir que todas las personas tienen derecho al empleo público.

Pero deben cumplir estos requisitos:

- Tener nacionalidad española o de un país de la Unión Europea.

- Tener más de 18 años y menos que la edad de jubilación.
- Tener la capacidad necesaria para hacer las tareas del puesto.
- Tener la titulación necesaria para el puesto.
- No haber sido despedido de otro trabajo en la Administración por una sanción.

❖ **Personas con discapacidad**

Las personas con discapacidad tienen más dificultades para acceder al empleo público.

Por esta razón,

la ley obliga a reservar algunas plazas para las personas con discapacidad.

De cada 100 puestos de trabajo, la Administración tiene que reservar 10 para personas con discapacidad.

De esos 10 puestos reservados para personas con discapacidad, la Administración tiene que reservar 2 para personas con discapacidad intelectual.

Las personas con discapacidad tienen que pasar un proceso selectivo como el resto de las personas que se presentan y deben demostrar que tienen capacidad para hacer las tareas del puesto de trabajo.

❖ **Cómo conseguir un puesto de personal estatutario fijo en el SESCAM:**

Si quieres ser personal estatutario fijo,
debes cumplir estos requisitos:

1. Aprobar las pruebas de un proceso de selección.
2. Recibir el nombramiento oficial.

Un nombramiento oficial es un acto
en el que se elige a una persona
para un cargo
o un empleo público en la administración.

3. Tomar posesión de tu plaza
y ocupar tu puesto de trabajo.
Tomar posesión es un acto formal
en el que la persona candidata
recibe un cargo o puesto de trabajo.

❖ **Cómo se puede perder un puesto de personal estatutario fijo en el SESCAM:**

El personal estatutario fijo
puede perder su puesto de trabajo si:

- Renuncia a su puesto de trabajo de manera voluntaria.
- Pierde la nacionalidad.
- Tiene la jubilación total.

- Recibe una sanción disciplinaria que le separa del servicio.
Esta sanción debe ser firme.
Una sanción disciplinaria es un castigo que una autoridad impone a una persona por haber cometido una falta o por no cumplir la ley.
- Tiene una pena de inhabilitación para empleos o cargos públicos.
Esta pena debe ser firme.
Tener una inhabilitación significa que no puedes hacer tu trabajo porque lo ordena un juez o una jueza al haber cometido una falta.

Palabras difíciles.

- **Personal estatutario:**

Es el conjunto de empleados públicos que trabajan en los servicios de salud.

TEMA 3



Lectura Fácil

1. La cocina hospitalaria.
2. El principio de marcha adelante.
3. Zonas de trabajo.
4. Funciones del pinche de cocina.
5. Palabras difíciles.



1. La cocina hospitalaria.

1. La cocina hospitalaria centralizada.

La cocina es un lugar donde se preparan los alimentos, se conservan y se distribuyen.

En un hospital hablamos de una cocina hospitalaria centralizada.

En la cocina centralizada se hacen todas las comidas y se reparten por las distintas partes del hospital.

En la cocina centralizada se hacen todas las tareas de cocina.

Estas tareas son:

- Recibir los alimentos sin cocinar.
- Preparar la comida.
- Repartir la comida ya hecha.

En una cocina no centralizada solo se prepara la comida.

La comida se reparte en raciones en el lugar que se va a consumir.



Ventajas de una cocina centralizada en el hospital:

- Se ahorra comida
porque la comida sale de la cocina
repartida en raciones exactas.
- Hay más higiene en la comida
porque solo se toca en la cocina.
La cocina es un lugar limpio.
Solo el personal de cocina toca los alimentos.
El personal de cocina conoce las normas de higiene
que hay que cumplir
para trabajar con los alimentos.
La comida está tapada hasta que el paciente la destapa.
- La comida está mejor presentada
y tiene la temperatura correcta
porque pasa poco tiempo
desde que se pone la comida en el plato
hasta que llega al paciente.

2. El principio de marcha adelante.

Cuando organizamos una cocina debemos seguir el orden del trabajo con los alimentos.

Por ejemplo,
si hay que lavar un alimento antes de cocinarlo
y servirlo,
el orden de las zonas debe ser:

1. Zona de lavado.
2. Zona de cocción.
3. Zona de emplatado.

El orden de marcha adelante tiene 2 objetivos importantes:

- ✓ Los productos sucios
o de zonas sucias
no se cruzan con productos limpios de zonas limpias.
Por ejemplo,
un alimento que está emplatado
no se mezcla con objetos sucios.
Esto evita que los alimentos se contaminen
y puedan hacer daño a los pacientes.
- ✓ El alimento no debe volver a una zona de la cocina
por la que ya ha pasado.

Un alimento que ya pasado un nivel de elaboración no debe volver a una zona anterior de preparación.

Por ejemplo,

una verdura ya cocida

debe ir a la zona de emplatado.

Nunca debe volver a la zona donde se pela,

corta

o lava la verdura cruda.

Con el principio de marcha adelante,

todas las tareas se hacen por orden.

Se avanza por las distintas zonas de trabajo de la cocina

y se siguen los caminos más cortos.

Cada zona de trabajo se comunica con las demás

según el orden de las tareas.

3. Zonas de trabajo.

La cocina hospitalaria centralizada se divide en zonas de trabajo.

Estas zonas están:

- Comunicadas unas zonas con otras.
- Siguen el orden de las tareas de la cocina según el principio de marcha adelante.

Las zonas son:

1. Zona de recepción de los productos y mercancías.
2. Zona de almacenamiento.
3. Zona de preparación.
4. Zona de elaboración.
5. Zona de emplatado.
6. Zona de lavado.
7. Zona de residuos.

1. Zona de recepción de mercancías y productos.

En la zona de recepción llegan las materias primas que se van a cocinar.

Los proveedores o vendedores son los que llevan estos productos a la cocina del hospital.

En la zona de recepción

la persona encargada debe controlar y revisar los productos para comprobar:

- Que tienen buenas condiciones higiénicas.

- Que las etiquetas son correctas.
- Que están en buen estado.
- Que la cantidad, el peso y la calidad de estos productos es lo que se ha pedido.

Si no se cumplen estas condiciones, los trabajadores devuelven la mercancía al proveedor.

Es importante hacer la descarga rápido. Si tardamos mucho en descargar productos congelados o refrigerados, puede subir la temperatura de estos productos y perder calidad sanitaria.

2. Zona de almacenamiento.

El departamento de recepción también almacena los productos. La zona de almacenamiento tiene espacios con diferentes temperaturas y humedad según los alimentos.

Hay 2 tipos de almacenamiento:

- Productos que no necesitan frío.
Productos secos y conservas.
- Productos que necesitan frío.

❖ **Almacenamiento que no necesita frío.**

En el almacenamiento que no necesita frío se guardan:

- Conservas en lata o de cristal.

Pueden ser:

- Vegetales.
- Pescado.
- Productos cocinados.
- Frutas.
- Legumbres.
- Harinas.
- Pastas secas.
- Leche.

Condiciones y formas para almacenar productos que no necesitan frío:

- Los alimentos se guardan unos encima de otros.
- Los alimentos no deben tocar las paredes ni los techos.
- Los alimentos nunca se colocan en el suelo.
Se colocan en estanterías o palets.
- El almacenaje debe ser ordenado para encontrar fácil los productos.
- Se deben controlar las fechas de caducidad para poner delante los productos que caducan antes.
- El local debe ser fresco
debe estar bien ventilado.

- Es bueno tener luz natural.
Pero la luz no debe dar a los productos de manera directa.

❖ **Almacenamiento de productos que necesitan frío.**

La zona de almacenamiento también debe tener una zona de cámaras.

Esta zona de cámaras debe tener:

- Cámaras de refrigeración.
- Cámaras de congelación.

○ **Cámaras de refrigeración.**

Estas cámaras conservan los alimentos entre 0 grados y 4 grados.

Los distintos tipos de alimentos se guardan en distintas cámaras o separados para evitar:

- Que se pasen los olores entre ellos.
Que el pescado no pase su olor a la carne.
- Contaminaciones cruzadas.

Que un alimento que vamos a cocinar entre en contacto con un alimento que vamos a comer crudo.

Por ejemplo, que una carne que vamos a cocinar entre en contacto con un tomate que vamos a comer crudo.

- **Cámaras de congelación.**

Estas cámaras mantienen los alimentos entre menos 18 grados y menos 20 grados.

Los alimentos al estar congelados duran más tiempo.

En las cámaras de congelación también debemos evitar que los distintos tipos de alimento entre en contacto para evitar la contaminación.

Hay que revisar el tiempo de conservación porque la congelación mantiene los alimentos, pero no los mantienen en buen estado para siempre.

Importante:

- ✓ En la zona de almacenamiento frío hay que controlar la temperatura de las cámaras.
También debemos asegurarnos de que las puertas cierran bien para que los alimentos se mantengan a una temperatura correcta.
- ✓ Las puertas de las cámaras se deben abrir el menor tiempo posible para que se mantenga la temperatura y para ahorrar energía.
- ✓ No debemos meter muchos alimentos en una cámara porque hace más difícil su limpieza y que circule el aire frío por la cámara.

3. Zona de preparación.

En la zona de preparación se hacen estas tareas:

- Elaboración de platos fríos como ensaladas y postres.
Estos platos se pasan a la zona de distribución
o se meten en cámaras de refrigeración
hasta que se consuman.
- Preparación de alimentos para cocinar.

La preparación se hace en zonas separadas
según el tipo de alimento:

- Zona de preparación de carnes.
- Zona de preparación de pescados.
- Zona de preparación de verduras.
- Zona de fiambre.
- Zona de postres.

Cada zona tiene los utensilios necesarios para la preparación.

Por ejemplo,

en la zona de carnes tendremos
cuchillos especiales para carne
y máquinas picadoras.

4. Zona de elaboración.

La zona de elaboración es el espacio donde se preparan los alimentos antes de comerlos.

Los alimentos se cocinan,
pero se mantienen sus propiedades.

La zona de elaboración tiene diferentes espacios según la actividad que se haga.

Por ejemplo,
un espacio es para asar
y otro espacio para cocinar verduras.

5. Zona de emplatado.

En esta zona se preparan las raciones individuales de comida.

Las comidas se deben servir:

- En raciones según los menús.
- Rápido para que no se enfríen.
- Con una buena presentación.

6. Zona de lavado.

Después de las comidas se lavan los utensilios que hemos usado para cocinar.

También se lavan las bandejas donde se sirvió la comida a los pacientes.

Esto se hace en una zona especial de la cocina donde se limpian y desinfectan todos los utensilios.

7. Zona de residuos.

Los residuos de la cocina deben estar lejos de donde se manipulan los alimentos.
Debe haber un almacén para residuos que esté separado de la cocina.

Esta zona debe ser fácil de limpiar y de desinfectar.
Debemos evitar que en esta zona entren insectos y otros animales no deseados.

Los residuos y restos de comida pueden tener microbios.
Estos microbios pueden atraer animales como ratones e insectos.
Los residuos también producen mal olor.

En la cocina del hospital los residuos se separan en diferentes contenedores.

Habrán contenedores para reciclar:

- Residuos orgánicos.
Los residuos orgánicos son los restos de comida.
- Vidrio.
- Envases.
- Aceites.
- Cartón.

4. Funciones del pinche de cocina.

En el Servicio de Salud de Castilla-La Mancha los pinches de cocina hacen estas tareas:

- Preparan los alimentos para su preparación.
- Limpian los utensilios de cocina, el comedor y los locales de cocina.

Para hacer estas tareas, el pinche tiene que hacer muchas cosas como:

- Ayudar cuando llega la mercancía.
- Ayudar a almacenar la mercancía.
- Limpiar algunas carnes y pescados.
- Ayudar a preparar los acompañamientos para los platos.
- Preparar los utensilios de cocina y dárselos a los cocineros.
- Poner la comida en los platos.
- Preparar los carros con las bandejas.
- Limpiar la cocina y todos los utensilios que se han usado.
- Vaciar los cubos de basura.

TEMA 4



Lectura Fácil

1. Introducción a la tecnología de la cocina.
2. Maquinaria de la cocina hospitalaria.
3. Herramientas y utensilios de una cocina hospitalaria.



1. Introducción a la tecnología de la cocina.

La tecnología de la cocina ha cambiado mucho con el paso del tiempo.

Las máquinas son mejores ahora
y hacen el trabajo más fácil.

Las herramientas básicas como cuchillos y tablas de cortar
han mejorado
y se fabrican con mejores materiales.

En una cocina de hospital se prepara mucha comida
y se deben cumplir normas de calidad y seguridad muy
importantes.

Por eso es muy importante tener buenas máquinas
y utensilios en la cocina.

La luz en la cocina también es importante para cocinar con
seguridad.

La luz debe ser fuerte
y estar bien distribuida para evitar sombras
y brillos molestos.

2. Maquinaria de la cocina hospitalaria.

Las máquinas de la cocina hospitalaria se pueden dividir en 3 grandes grupos:

- Generadores de calor.
- Generadores de frío.
- Pequeña maquinaria.

1. Generadores de calor.

Los generadores de calor son las máquinas más importantes que se usan en una cocina.

Sus funciones son:

- ✓ Cocinar.
- ✓ Mantener el calor.

Los generadores de calor más importantes son:

- **El fogón.**

Es una máquina que produce calor en su superficie.

Encima de la superficie del fogón se colocan ollas y sartenes para cocinar o calentar la comida.



Hay 2 tipos de fogón según su fuente de energía:

- Eléctricos:
Son las placas de inducción
o de convención.
- De gas

Accesorios de los fogones:

Para trabajar en los fogones,
se usan algunos accesorios.

- La campana extractora de humo.
Esta encima de los fogones
a una altura que no moleste para trabajar.
Sirve para absorber los vapores
y los gases
que salen la cocer los alimentos.

- **El horno.**

Es una máquina cerrada
y con paredes aisladas

para mantener la temperatura dentro.

Con el calor se cocinan los alimentos dentro del horno.

Hay hornos eléctricos

y hornos de gas.



- **La marmita.**

Es un recipiente muy grande.

Sirve para hacer alimentos en grandes cantidades.

Algunas funcionan como ollas a presión para cocer alimentos.

También sirven para hacer postres caseros, como arroz con leche o natillas.



- **La sartén basculante.**

Es una máquina que tiene un recipiente rectangular.

Sirve para saltear verduras,

hacer estofados,

arroz

y fritos con poco aceite.

La ventaja que tiene la sartén basculante es que facilita el vaciado.

El recipiente se inclina,

la comida cae

y se vacía por su peso.



- **La plancha-parrilla.**

Puede tener la superficie lisa

o la superficie ranurada.

Cuando la superficie es lisa

sirve para hacer alimentos a la plancha.

Cuando la superficie es ranurada

sirve para hacer alimentos a la parrilla.



La ventaja de la pancha-parrilla es que se cocina con poca grasa y es bueno para muchas dietas.

- **La freidora.**

Es una máquina que tiene una gran cubeta en la que se calienta aceite para freír alimentos.



- **El baño maría.**

Esta máquina tiene un hueco arriba que funciona como una bañera.

Se llena de agua muy caliente.

Se usa para:

- Prepara algunos platos.
- Mantener la comida caliente mientras se va emplatando.



- **La mesa caliente.**

Es un mueble que tiene en su interior rejillas donde se pueden colocar los recipientes y bandejas con la comida ya elaborada.

Se usa para calentar la comida.



2. Generadores de frío.

Los generadores de frío son máquinas que producen frío.

Se usan para conservar los alimentos que se pueden estropear pronto.

Algunos alimentos se conservan frescos y otros alimentos se conservan congelados.

Los generadores de frío más importantes son:

- **Cámaras frigoríficas.**

Son habitaciones grandes o espacios grandes para guardar alimentos que se pueden estropear. En cocina grandes como la de un hospital hay varias cámaras para los distintos tipos de alimentos. Hay una cámara frigorífica para las verduras, otras para las carnes, otra para el pescado y otra para productos que ya están cocinados.



- **Mueble frigorífico.**

Son armarios para conservar frescos los alimentos que se pueden estropear.

Suelen estar cerca de la zona en la que se preparan las comidas.

Se usan para:

- Guardar alimentos que se van a usar rápido.

- Mantener refrigerados los alimentos antes de cocinarlos.

- **Abatidor de temperatura.**

Es una máquina para que se usa para enfriar rápido los alimentos.



3. Pequeña maquinaria.

Son máquinas más pequeñas que facilitan la elaboración de los platos.

Algunas de estas máquinas son:

- **Picadora.**

Es una máquina que tiene cuchillas y sirve para picar alimentos.

Sirve para picar carne, hortalizas y cualquier alimento.



- **Peladora.**

Se usa para quitar la piel a las patatas y a otras hortalizas.



- **Cortadora.**

Es una máquina que tiene una cuchilla y sirve para trocear alimentos.

Algunas cortadoras permiten elegir el grosor del corte.



Hay cortadoras para pan,
para verduras,
para quesos cremosos.

- **Balanza electrónica.**

Se usa para pesar alimentos.



- **Batidora eléctrica.**

Es una máquina en forma de brazo.
Tiene un motor arriba
y un botón para ponerlo en marcha.
En la parte inferior tiene un tubo
acabado en una cuchilla.
Se usa para triturar alimentos.
A la batidora eléctrica se le llama Túrmix.



- **Batidora.**

Se usa para batir y para hacer mezclas.

- **Amasadora.**

Es una máquina que sirve para hacer masas.
Puede hacer masas de carne,
croquetas
o bizcochos.



- **Ralladora.**

Es una máquina para hacer el pan
o el queso en cachitos.



3. Herramientas y utensilios de una cocina hospitalaria.

Las herramientas de cocina se diferencian de las máquinas de cocina en que no tienen ningún mecanismo para usarlas.

Se dividen en:

- Batería de cocina.
- Otros utensilios de cocina.

1) Batería de cocina.

La batería de cocina son todos los recipientes que se usan para elaborar las comidas. Convierten los alimentos en comidas calientes o frías.

El material de las baterías de cocina.

Las baterías de cocina están hechas de distintos materiales. Los materiales de las baterías de cocina deben tener estas características:

- ✓ No puede ser tóxico.
- ✓ Debe calentarse con facilidad.
- ✓ No deben pasar su olor, su color o su sabor a los alimentos.

- ✓ Debe resistir bien los golpes.
- ✓ Debe ser fácil de limpiar y ser resistente.

También se recomienda que tenga estas características:

- ✓ Que tenga recubrimientos antiadherentes, para que no se pegue la comida.
- ✓ Que tenga fondos con propiedades termo difusoras. Para distribuir y aprovechar mejor el calor.

Tipos de materiales.

Las baterías de cocina pueden ser de cobre, acero inoxidable, aluminio, hierro, barro.

En la cocina hospitalaria son de acero inoxidable. Este material se calienta rápido, es muy resistente y es muy fácil de limpiar.

Componentes de una batería de cocina.

Las baterías de cocina tienen muchas piezas y utensilios distintos.

Tienen sartenes, ollas con tapa, cazos y otros elementos.

Los recipientes más importantes de una batería de cocina hospitalaria son:

- **Marmita.**

Es una olla grande con asas.

Se usan para hacer gran cantidad de comida.

Sirve para hacer caldos,

pastas

y alimentos que necesitan mucho tiempo para cocerse.



- **Rondón.**

Es una olla más ancha que alta.

En el rondón es más fácil manipular los alimentos y los líquidos se evaporan rápido.



- **Cazo.**

Se usa para pequeñas cantidades de comida.



- **Rustidera.**

Es un recipiente rectangular

y de poca altura.

Tiene asas móviles o fijas.

Se usa para meter alimentos en el horno.



- **Sartén.**

Es un recipiente ancho y de poca altura.

Tiene un mango.

Se usa para saltear, rehogar o freír.



- **Perol.**

Es un recipiente redondo.

Sirve para batir.

Se usa mucho para hacer pasteles.



- **Escurridor.**

Es un utensilio redondo con una base o patas para mantener el recipiente. Es hondo y tiene agujeros en toda su superficie.

Se usa para escurrir alimentos que están en un líquido.

Por ejemplo, pastas o verduras.



2) Utensilios de cocina.

Los utensilios de cocina son herramientas que se usan para preparar y elaborar los platos.

Los más importantes son:

- **Los cuchillos.**

Hay muchos tipos de cuchillo

- Cebollero.
Para cortar verduras,
pescados y carnes.
- Deshuesador
- Puntilla.
Para pelar o tornear.
- Cuchillo de sierra.
Para cortar pan o bizcochos.
- Cuchillo de golpe.
Para cortar piezas con huesos
- Hacha o macheta.
Para cortar huesos duros
y alimentos duros.
- Media luna.
Para cortar y filetear pescados.
- Media luna.
Se usa para cortar
y filetear pescados.



- **Pelador.**

Herramienta para pelar fruta
y hortaliza.



- **Espátula de acero.**

Para alisar
y dar la vuelta a los alimentos.

- **Espátula de goma.**

Se usa para rebañar
o recoger restos de alimentos
que se quedan en los recipientes.
También sirve para alisar
y mezclar ingredientes.



- **Tijeras.**

Se usan para cortar cualquier tipo de alimento.

- **Guante de acero.**

Es una red hecha de acero.
Se ajusta a la mano y es flexible.
Se pone en la mano contraria a la del cuchillo
para evitar cortes en las manos.



- **Colador.**

sirven para escurrir alimentos
y separar los alimentos sólidos
de los alimentos líquidos.



- **Varilla.**

Utensilio formado por alambres
de forma abombada
y que se emplea para batir.



- **Espumadera.**

Se usa para sacar alimentos de un líquido hirviendo.



- **Cacillo.**

Se usa para servir caldos y cremas.



- **Rallador manual.**

Sirve para rallar pan, queso y otros alimentos.

- **Cuchara o pala.**

Es plana y dura.

Resiste el calor.

Sirve para mover los alimentos cuando se cocinan.



El mantenimiento de los equipos de cocina.

La maquinaria,
las herramientas
y los utensilios de cocina
hay que mantenerlos en buen estado.

Usar equipamiento estropeado
es un riesgo para la salud de los trabajadores
y para la salud de los pacientes.

Hay que leer los libros de instrucciones de las máquinas
y hacer las revisiones necesarias.

TEMA 5



Lectura Fácil

Índice.

1. Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina.
2. Prácticas correctas de higiene en la manipulación de alimentos.
3. El emplatado.
4. La distribución de comidas hasta las plantas.



2. Prácticas correctas de higiene en el servicio de cocina.

La manipulación de alimentos debe hacerse con mucha higiene para evitar enfermedades.

Hay que evitar la contaminación cruzada.

La contaminación cruzada ocurre cuando un alimento toca a otro y se contaminan.

Por ejemplo, cuando un alimento cocinado toca carne cruda.

También hay que evitar que los trabajadores de cocina con alguna enfermedad contagien a otros.

En una cocina de hospital hay que tener más cuidado. Los pacientes del hospital están enfermos y son más sensibles a las infecciones.

Por eso,
los pinches de cocina deben cumplir normas de higiene
muy importantes.

Estas normas son más importantes que en otros trabajos.

2. Prácticas correctas de higiene para manipular alimentos.

Cuidado de las manos.

Objetivo.

Evitar que los gérmenes pasen de la persona a la comida.

Las manos de la persona que trabaja con alimentos tocan los alimentos todo el tiempo.

La persona que trabaja con alimentos es quien más protege la seguridad de la comida.

Lavarse las manos es lo primero que hay que hacer para evitar enfermedades por alimentos contaminados.

Cómo lavarse las manos.

1. Humedece las manos con agua caliente y ponte jabón.
2. Distribuye bien el jabón y frota bien las manos.

Cómo frotarse las manos:



Palma sobre palma.



Palmas sobre dorsos,
con los dedos entrelazados.



Palmas sobre palma
con dedos entrelazados.



Dedos cerrados sobre palmas.



Rodear el pulgar con la palma
y frotar rotando.



Frotar los dedos sobre las palmas.

3. Frotar con el cepillo de uñas.
Frotar por encima de las uñas
y por debajo de las uñas.
4. Aclarar con mucha agua.
5. Secar con una toalla de papel de un solo uso.
Cerrar el grifo
o abrir la puerta
con la toalla de papel para evitar la contaminación
con el grifo
o el pomo de la puerta.

**¿Cuándo hay que lavarse las manos
o cambiarse los guantes?**

- Antes de comenzar a trabajar.
- Cuando cambies de actividad.
- Antes y después del almuerzo.
- Al salir y volver al trabajo.
- Después de manipular alimentos crudos.
Por ejemplo,
carne, pollo,
pescado o huevos.
- Después de usar los baños.
- Después de tocarse el pelo,
la nariz o la boca.

- Después de tocar basuras,
dinero, móviles
o cualquier superficie que pueda contaminar.
- Siempre que hay riesgo de contaminación.



Los manipuladores no pueden llevar efectos personales.
como anillos, pulseras,
relojes, colgantes,
pendientes o piercing.



Las uñas se deben llevar cortas
y sin esmaltes.



Hay que llevar guantes
aunque te laves las manos.

Ropa de trabajo.

El uniforme puede ser una fuente de contaminación cruzada.
Es muy importante mantener el uniforme limpio
y evitar que se contamine.

- El uniforme es solo para el trabajo
y hay que llevarlo limpio.

Si se mancha la ropa tienes que cambiarla.

Si trabajas más horas,

debes lavarte

y ponerte un uniforme limpio al cambiar el turno.

- Solo puedes usar el uniforme que te da el Hospital.

No puedes usar una prenda de ropa distinta.

No llesves adornos en el uniforme.

No guardes objetos personales

en los bolsillos superiores

porque se pueden caer en la comida.

- No uses la ropa de trabajo fuera del hospital.

Si sales a la calle durante el trabajo,

debes cambiar todo el uniforme

o protegerlo con bata y calzas

de usar y tirar.

Esa bata y esas calzas

tíralas a la basura cuando vueltes al trabajo.

- Lavado de la ropa de trabajo.

Cuando termines de trabajar,

pon el uniforme sucio

en los depósitos de ropa sucia de los vestuarios.

El Servicio de Lavandería del Hospital

limpiará y desinfectará el uniforme.

Si lavas el uniforme tú mismo,

hazlo a máquina con temperatura igual o mayor

a 60 grados y sin suavizante.

- El calzado será para trabajar.
El hospital te da el calzado.
Este calzado protege de algunos peligros de la cocina.
- Debes cambiar el delantal
después de trabajar en zonas sucias.
Debes cambiar el delantal
después de hacer tareas que pueden contaminar los
alimentos.
Por ejemplo:
 - Cuando usas el tren de lavado.
 - Cuando retiras basura.
 - Cuando tocas alimentos crudos.Es mejor usar delantales de un solo uso.
Tira el delantal:
 - - Al dejar estas tareas.
 - - Al cambiar de actividad.
 - Cuando pueda haber riesgo
de contaminar los alimentos.
 - Para preparar comida para pacientes con alergias
debes usar protección de usar y tirar
sobre tu uniforme.
Debes cambiar esta protección
cada vez que pueda estar contaminada
por un alimento que causa alergias.

- Las personas que no trabajan en la cocina pero necesitan entrar deben llevar:
 - Gorro de usar y tirar.
 - Bata de usar y tirar.
 - - Calzas de usar y tirar.
- Estos objetos están en las entradas de la cocina.
- Si ves a alguien sin esta protección, debes recordarle que es obligatorio usarla.

Prácticas correctas del manipulador.

- Las personas que manipulan alimentos no pueden usar maquillaje ni perfumes.

El maquillaje y los perfumes pueden impregnar de olores o contaminar los alimentos.
- El gorro debe cubrir todo el pelo.

Incluido el flequillo y el pelo de la nuca.

El gorro se tiene que llevar en la cocina, en la zona de descanso y en la zona de desbarase.

Esta zona es en la que se quitan las bandejas, los platos, los cubiertos y el resto de la comida.
- Las personas que manipulan alimentos y llevar barba o bigote deben usar un cubrebarbas

que cubra todo el pelo de la barba
o del bigote.

- Para probar los alimentos
se usa una cuchara de usar y tirar.
No se prueban los alimentos
encima de la olla o del recipiente
en el que está la comida.
- No se debe comer,
beber
ni mascar chicle fuera de la zona de descanso
del personal.
No se debe comer,
beber
ni marcar chicle
cuando se manipulan
o se emplatan los alimentos.
- Los trabajadores y las trabajadoras
solo pueden hacer el descanso
en la zona de descanso del personal.
- No se debe toser,
estornudar
ni soplar sobre los alimentos.

Si tienes que toser
o estornudar
hazlo de forma lateral
y coloca un pañuelo de usar y tirar.

Si tienes una tos continua
ponte una mascarilla.

La mascarilla debe cubrir la nariz
y la boca.

- No debes tocarte el pelo,
la nariz
o la boca.

Si te tocas el pelo,
la nariz
o la boca

lávate enseguida las manos
y cámbiate los guantes.

Si tienes una herida
ponte un vendaje impermeable.

Si la herida está en las manos
ponte guantes.

- Durante el trabajo,
en las zonas en las que se manipulan alimentos
no debe haber ningún objeto
que no sea del trabajo.

No debe haber bolsos,

móviles

ni ningún objeto personal.

No se debe usar ningún objeto personal,

por ejemplo usar un móvil,

cuando se está trabajando.

Si tienes que usar algún objeto

hazlo en la zona de descanso.

y después cámbiate los guantes

y lávate las manos.

- Si ves alguna mala práctica
o algún defecto en las instalaciones
que pueda ser un riesgo de contaminación
díselo a tu superior.
- Si tienes alguna enfermedad
que se pueda transmitir por los alimentos,
o alguna infección en la piel
o una diarrea
tienes que informar a tu superior.
- Las personas que manipulan los alimentos
deben preparar todas las cosas que necesitan
para su trabajo
antes de empezar a trabajar.
Así no tendrán que abandonar su puesto de trabajo
y evitarán cualquier contaminación.

- Las tablas, los cuchillos y todas las herramientas se usan en una zona y para una tarea concreta. Hay que respetar el código de color que se tenga. Por ejemplo:

Verde para vegetales.



Blanco para productos elaborados.



Azul para pescado.



Rojo para carne.



- Para abrir latas de conserva hay que tener en cuenta:
 - Hay que comprobar que la lata está en buen estado. Que no está oxidada, que no está abollada y que está cerrada del todo.
 - Hay que limpiar el exterior de la tapa de la lata con un papel de usar y tirar que tenga desinfectante. Después le pasamos otro papel con agua.

- Hay que desinfectar el abrelatas después de usarlo.
- Hay que cambiar las bolsas de basura con frecuencia y ponerlas en el cuarto de basuras.
Cuando se manipulen basuras hay que llevar puesto el delantal para evitar que se contamine la ropa de trabajo.
Cuando se termina de manipular la basura hay que cambiarse el delantal, los guantes y lavarse las manos.
- Todas las superficies y la maquinaria deben estar limpias, desinfectadas y sin objetos que puedan molestar.
Cada zona de trabajo tiene unas instrucciones cómo hay que limpiar cada zona qué productos de limpieza se van a usar.
Si tienes alguna duda, pregunta a tu jefe o jefa.
- Hay que limpiar y desinfectar las superficies y la maquinaria cuando se cambia de grupos de alimentos y cuando se termina cada actividad.
No hay que limpiar cuando los alimentos están presentes.
- Limpia las superficies y la maquinaria con la bayeta.
No uses la manguera o cubos de agua

para evitar que se mojen las partes eléctricas de la maquinaria

o la maquinaria que está en las superficies.

- Debes lavarte las manos con frecuencia, cambiarte los guantes con frecuencia y limpiar y cambiar el delantal.

- Todas las zonas tendrán jabón líquido y papel de usar y tirar.

Hay que estar atentos para reponer este jabón y este papel.

Cocina de dietas especiales.

Objetivo:

Hay zonas en la cocina

en la que se preparan las comidas especiales para pacientes que tienen un menú determinado y para pacientes con alergias.

En estas zonas hay que tomar medidas especiales para evitar la contaminación.

Medidas:

- En esta zona en especial, las personas que manipulan los alimentos deben preparar todas las cosas que necesitan para su trabajo antes de empezar a trabajar. Así no tendrán que abandonar su puesto de trabajo y evitarán cualquier contaminación.

- Hay que seguir las buenas prácticas para manipular alimentos que pueden producir alergia. Primero se tienen que elaborar los alimentos que no producen alergias. Cuando esos alimentos están preparados se protegen bien. Entonces pueden entrar los alimentos que pueden provocar alergias.
- La cocina en la que se preparan las dietas especiales tiene un equipamiento y un menaje solo para esa cocina. El equipamiento son la báscula, el termómetro, los utensilios. El menaje son los vasos, los cuchillos y el resto de los objetos para comer y beber.
- El termómetro de la cocina de dietas especiales no se puede usar en otras zonas de la cocina.
- Las personas que trabajan en esta zona de la cocina usarán ropa de protección de usar y tirar. Esta ropa se debe cambiar cada vez que salga fuera o dejarla dentro de la zona y volver a usarla cuando vuelva a su puesto. Esta medida hay que tomarla siempre que se salga de la zona de dietas especiales.
- Ningún trabajador o trabajadora que no trabaje en la cocina de dietas especiales debe entrar en esta cocina.

- En la cocina de dietas especiales solo se pueden hacer tareas para preparar las comidas para dietas especiales.
- Las áreas de trabajo no deben tener ningún objeto que no sea para elaborar las dietas especiales.

3. El emplatado.

El emplatado es repartir los alimentos en platos individuales para comer.

1. Normas de higiene para hacer el emplatado.

Durante la fase de emplatado debemos seguir unas normas de higiene.

- Hay que hacer el emplatado en silencio.
Mira bien las tarjetas de menú de cada bandeja.
Cada paciente tiene una dieta distinta.
- El uniforme debe estar limpio.
Se puede usar un delantal limpio
o uno de usar y tirar.
- La mascarilla debe cubrir tu boca y nariz.
No debes hablar sobre los alimentos
sin tener la mascarilla bien colocada.
- Cualquier persona que esté en la zona de emplatado
o cerca de esta zona
debe llevar la mascarilla bien colocada.
El emplatado de alimentos
que se hacen fuera de esta zona,
por ejemplo:
ensaladas,
postres
o preparar los cubiertos
se debe hacer con estas normas.

- Los platos para pacientes con las defensas bajas se sirven con:
 - Uniforme limpio.
 - Manos y guantes limpios.
 - Gorro y mascarilla.Estos alimentos se emplatan nada más terminar de elaborarlos.
No se debe esperar a emplatar el resto de los alimentos.
- No debes coger alimentos para ti hasta que no se termine la fase de emplatado.
Primero hay que terminar toda la preparación para los pacientes.
- Los y las profesionales solo pueden comer en la zona de comida del personal.
No se pueden sacar alimentos para comer fuera de la cocina.
- Hay que usar mascarilla cuando se preparen los cubiertos.
- Abre las bolsas de cubiertos con tijeras.
No rompas las bolsas con las manos para evitar que caigan trozos de plástico en la comida.
- Cuando no se están preparando cubiertos, los cubiertos deben estar tapados dentro del recipiente en el que están guardados.
- La superficie en la que se van a preparar los cubiertos debe estar bien desinfectada.
Si se para la preparación de cubiertos hay que dejar toda la zona recogida y los cubiertos protegidos.

- Los recipientes con la comida que está emplatando se deben destapar solo el tiempo necesario. Estos recipientes deben estar tapados cuando no se está sirviendo.
- Los alimentos se emplatán con pinzas y espátulas. No se emplata nunca con las manos ni con guantes.
- Hay que seguir la idea de marcha adelante. Hay que ir de las operaciones más sucias a las operaciones más limpias.
- Hay que cambiarse los guantes y lavarse las manos cada vez que se toque algo que pueda producir contaminación.

2. Cuidado de la temperatura en el emplatado.

La comida debe llegar al paciente a la temperatura adecuada.

Es importante que pase poco tiempo desde que se elabora la comida hasta que se emplata.

Las comidas se deben emplatarse justo antes de servir las para que tengan la temperatura correcta y segura para el paciente.

3. Elementos que se usan en la fase de emplatado.

En la fase de emplatado de una cocina hospitalaria se usan dos elementos:

1. **Cintas de emplatado.**

Son dispositivos por los que se mueven las bandejas hacia adelante y sin detenerse.

2. **Bandejas isotérmicas.**

Son bandejas que tienen unos huecos para colocar los platos, los cubiertos y los alimentos como el pan o un yogur.

Estas bandejas se cubren con una tapa.

La división de la bandeja en compartimentos hace que la comida esté a la temperatura adecuada.

La comida caliente se mantiene caliente y la fría se mantiene fría.

Las bandejas se entregan cerradas y eso evita la contaminación de los alimentos.

3. ¿Cómo se hace el emplatado?

- A cada lado de la cinta de emplatado se colocan los pinches.
- Los pinches tienen cerca las mesas o los carros con los utensilios y las comidas.
- Los alimentos calientes estarán en carros que estarán al baño maría. Estarán a 80 grados como mínimo.
- Cada pinche sirve un tipo de alimento. Un pinche sirve el pescado, otro sirve la sopa.
- Cuando la bandeja está enfrente del pinche el pinche coge el alimento y lo pone en el lugar correcto de la bandeja.
- Cuando la bandeja llega al final de la cinta y tiene todos los alimentos y cubiertos se tapa para mantener la temperatura.
- Después las bandejas se colocan en los carros de transporte para llevarlas a los pacientes.

4. Las dietas.

Los menús de los hospitales se preparan para las necesidades de cada paciente. En muchas ocasiones, las dietas son una parte del tratamiento médico del paciente.

Cuando se hace el emplatado, se tiene en cuenta la cantidad de sal, la de azúcar, la cantidad de grasa y otros elementos importantes para el paciente.

Los pacientes que tienen diabetes, los pacientes celíacos, que son los que no pueden tomar gluten, los pacientes con la tensión alta o los pacientes con alergias necesitan una comida especial y hay que tener mucho cuidado.

El nutricionista del hospital hace las dietas para cada paciente. Cada bandeja lleva una etiqueta con la información del paciente y el tipo de dieta.

4. La distribución de comidas hasta la planta.

Al final de la cinta de emplatado están los carros en las que se ponen las bandejas con las comidas. En estos carros se llevan las comidas a cada planta y a cada paciente.

Las bandejas tienen el nombre del paciente y el tipo de dieta.

Cuando el carro está lleno se lleva a la planta que corresponde y se reparte a los pacientes. El reparto se hace rápido para evitar que la comida se enfríe.

TEMA 6



Lectura Fácil

1. Recogida de bandejas y proceso de desbarase.
2. Limpieza y desinfección de la cocina hospitalaria.



1. Recogida de bandejas y proceso de desbarase.

1. Recogida de bandejas.

A una hora determinada se recogen las bandejas de las habitaciones.

Esta hora depende de la hora a la que se han repartido las bandejas en las habitaciones.

El tiempo entre entregar la bandeja y recoger la bandeja debe ser:

- Suficiente para que el paciente termine de comer.
- No muy largo para evitar que los restos de comida estén mucho tiempo en la habitación.

Los carros con bandejas usadas se llevan a la zona de lavado.

Es muy importante que los carros con bandejas usadas no pasen por la misma zona que los carros con comida nueva.

Debe haber dos caminos diferentes:

- Un camino para carros con comida nueva.
Le llamamos circuito limpio.
- Otro camino para carros con bandejas usadas.
Le llamamos circuito sucio.

Los carros sucios deben entrar a la cocina por un lugar diferente al de salida de los carros con comida nueva.

Si no es posible,
hay que evitar que se crucen.

Cuando los carros con bandejas sucias llegan a la cocina hay que hacer el desbarase.

2. ¿Qué es el desbarase?

El desbarase es quitar de las bandejas todo lo usado.

Los platos,
los cuencos,
los cubiertos
y quitar los restos de comida.

Los restos de comida deben ponerse en el contenedor correcto y dentro de una bolsa de basura.

Hay que sacar estos restos de la cocina lo antes posible para evitar que se descompongan cerca de donde se preparan alimentos.

Las bandejas, los cubiertos y los platos usados se deben lavar y guardar para usarlos otra vez.

2. Limpieza y desinfección en la cocina hospitalaria.

1. Ideas generales sobre la limpieza en un centro hospitalario.

La limpieza de un hospital es diferente a la de otros lugares por dos razones:

- Hay que limpiar más veces.
- La limpieza debe ser más completa.

La limpieza de un hospital es muy importante porque muchos pacientes tienen las defensas bajas y se pueden contagiar.

También es importante para evitar que una infección se pueda extender a los trabajadores y las trabajadoras y a las personas que acompañan a los pacientes.

Los hospitales tienen 3 tipos de zonas de limpieza según el riesgo de infección:

- **Zonas de alto riesgo o críticas.**
Son lugares donde puede haber muchos gérmenes.
Los gérmenes son organismos muy pequeños que pueden causar enfermedades.

En estas zonas se usa ropa diferente y hay que cambiarse de ropa al entrar y al salir.

Algunas de estas zonas son:

- Unidades de cuidados intensivos.
- Quirófanos.
- Zonas de hemodiálisis.

La hemodiálisis es un tratamiento en el que una máquina limpia la sangre de un paciente al que no le funcionan bien los riñones.

Estas zonas necesitan limpieza total varias veces al día.

- **Zonas de riesgo medio.**

Tienen menos gérmenes que las zonas de alto riesgo pero más gérmenes que la zona de bajo riesgo.

Por ejemplo:

- Cocina.
- Vestuarios.
- Duchas.
- Habitaciones de pacientes.
- Salas de descanso.
- Consultas.

En esta zona la limpieza debe ser cuidadosa y con desinfectante.

- **Zonas de bajo riesgo.**

Son zonas con pocos gérmenes.

Por ejemplo:

- Oficinas.
- Pasillos.
- Escaleras.
- Ascensores.

Esta zona tiene una limpieza normal pero bien hecha.

La cocina es una zona de riesgo medio.

Necesita una limpieza muy cuidadosa y con productos desinfectantes.

Hay diferencia entre limpiar y desinfectar:

- Limpiar es quitar la suciedad de las superficies.
- Desinfectar es eliminar los microbios y gérmenes que pueden provocar enfermedades.

3. ¿Cómo limpiar la cocina hospitalaria?

Hay 2 tipos de procedimientos para limpiar la cocina hospitalaria:

- Primero se limpia
y se eliminan la suciedad con productos detergentes.
Después se desinfecta con un producto desinfectante.
- Se limpia y se desinfecta a la vez
con un producto que es detergente
y desinfectante a la vez.

Estos procedimientos se pueden hacer:

- De forma mecánica.
Con máquinas como el lavavajillas.
- De forma manual.
Se usan bayetas, estropajos
un cepillo
y se hace con las manos
y con un producto detergente y desinfectante.

4. Limpieza de los utensilios y superficies de la cocina.

Limpieza de bandejas y vajilla.

Después de quitar los restos de comida,
las bandejas,
los cubiertos
y la vajilla
pasan por el tren de lavado.

- ¿Qué es un tren de lavado?

Es una máquina larga
donde se meten las bandejas
y otros utensilios de cocina.
En esta máquina,
los objetos reciben un lavado completo.

- ¿Cómo funciona?

El tren de lavado tiene estas fases:

1. Fase de carga.

En esta fase metemos los utensilios que queremos lavar.

2. Fase de lavado.

Los utensilios se lavan con agua caliente
y jabón a presión.

En esta fase se eliminan las bacterias y la suciedad.

3. Fase de abrillantado y secado.

Se usa un abrillantador con agua más caliente. Luego se dejan secar unos minutos.

4. Fase de vaciado.

Es la fase final.

La máquina avisa que el lavado ha terminado y se pueden sacar los utensilios.

Importante:

Debemos limpiar el filtro y la bandeja de carga cuando terminamos de usar el tren de lavado para que este limpio para los siguientes lavados.

Reglas para limpiar los utensilios y superficies de cocina:

- La vajilla se lavará primero con la mano. Después pasará por el tren de lavado para limpiar y desinfectar correctamente.
- Todo el material de las plantas de hospitalización pasará por el tren de lavado.

- En el túnel la temperatura de lavado tiene que ser mayor a 60 grados.

La temperatura de aclarado tiene que ser mayor a 82 grados.

- A la salida del tren se revisará que toda la vajilla está bien limpia.

- Al terminar el proceso, toda la vajilla quedará limpia y ordenada.

La vajilla se colocará hacia abajo para que se seque por completo.

Esto evita que crezcan bacterias por la humedad que queda.

Para proteger la contaminación de los platos en los carros de vajilla, se coloca el primer plato boca abajo.

El primer plato de la torre se trata como sucio porque su superficie está en contacto con el aire.

- Las tapas de boles y tazas pasarán por el tren colocados en vertical para un buen lavado y desinfección.

A la salida del tren, se colocarán en posición vertical en los cestos.

- La limpieza de los cubiertos tiene dos pasos:
 1. Primero se lavan a mano bajo el grifo.
 2. Después se pasan por el tren en pequeñas cantidades para que se lave y desinfecte bien.

A la salida del tren, se ordenan y se guardan en recipientes de acero inoxidable tapados.

Limpieza de maquinaria y superficies.

- Es importante usar la bayeta para limpiar la maquinaria y las superficies.
No uses la manguera o cubos de agua para limpiar máquinas eléctricas o para limpiar superficies que tienen máquinas.
Así evitarás que se mojen las partes eléctricas y que haya averías.
- El estropajo de aluminio está prohibido porque puede contaminar los alimentos.
- Todas las superficies que tocan alimentos deben desinfectarse con el producto indicado.
En la pared de cada zona hay instrucciones de limpieza con el método y productos para cada elemento.
Si tienes dudas, pregunta a tu jefe.
- Desmontar las piezas de la maquinaria y desinfectar con cepillos para llegar a las partes más difíciles de limpiar.
Desmontar las bocas y grifos de las marmitas y desinfectarlas con un cepillo o una escobilla cada vez que se usen.
- No debemos usar mangueras para limpiar y desinfectar la maquinaria y las superficies en las que hay maquinaria.

Las mangueras pueden provocar averías eléctricas en la maquinaria.

Se debe limpiar y desinfectar la maquinaria y la superficie en la que hay maquinaria con una bayeta húmeda.

- Debemos secar la maquinaria y las piezas de la maquinaria con papel de usar y tirar para evitar que la humedad cree bacterias y la maquinaria se oxide.
- Las cortadoras de fiambre, las picadoras y las freidoras tienen una hoja de registro que tiene que rellenar el personal cuando se limpia y desinfecta la máquina.
- Las tablas de cortar alimentos se contaminan con facilidad.
Debemos meter las tablas de cortar en desinfectante cada vez que se use.
Esta norma de desinfección de las tablas de cortar está puesta en la pared del fregadero.

4. Uso de los productos de limpieza.

El agua es un elemento muy importante para la limpieza pero no es suficiente para eliminar la suciedad y los gérmenes.

Cuando limpiamos la cocina
debemos añadir al agua detergentes
y desinfectantes.

Los detergentes sirven para quitar la suciedad
y la grasa.

Los desinfectantes quitan microorganismos
que producen enfermedades.

Por ejemplo:

- Los virus.
- Las bacterias.
- Los hongos.

El desinfectante que más usamos es la lejía.

¿Cómo debemos usar los detergentes y los desinfectantes?

Para usar los detergentes
y los desinfectantes

tenemos que seguir estas normas:

- Debemos guardar estos productos en envases cerrados.
- Los envases deben tener una etiqueta
que diga qué producto es.
- No debemos usar envases de otros productos
para meter el detergente o el desinfectante.

Por ejemplo,

no debemos meter el detergente
en botellas de agua
o de otros alimentos.

- Debemos guardar estos productos en armarios cerrados con llave.
- En estos armarios o muebles debemos guardar solo los detergentes y los desinfectantes.
- Estos lugares en los que están los detergentes y los desinfectantes deben estar lejos de los alimentos.
- Cuando usemos estos productos debemos tener precaución para evitar accidentes.

Riesgos que tiene usar mal los productos de desinfección y de limpieza.

Los productos de desinfección y limpieza pueden ser peligrosos:

- Cuando se mezclan con productos que no se deben mezclar.
- Si usamos más cantidad de producto del que debemos usar.

Normas para usar bien los productos de desinfección y limpieza.

- Lee bien las instrucciones que vienen en las etiquetas.

En las etiquetas se da información del producto y se advierte sobre los peligros.

Sobre los peligros nos dice:

- Peligros físicos.

El producto puede explotar si se calienta mucho.

- Peligros para la salud de la persona.

Puede irritar la piel y los ojos.

- Peligros para el medio ambiente.

Puede contaminar el agua y matar a los seres vivos que estén en esa agua.

También nos da algunos consejos para que seamos prudentes cuando usamos estos productos:

- Mantén el producto fuera del alcance de los niños.

- Guarda el producto en un lugar seco.

- No eches el producto sobre una llama.

Es muy importante conservar las etiquetas de los productos y seguir sus consejos.

- Para saber qué producto es no debemos nunca probarlo ni olerlo.
- Los botes que guardan estos productos deben estar siempre cerrados.

Lo abrimos cuando vamos a usarlo
y luego lo volvemos a cerrar.

- Los envases de estos productos deben estar bien conservados.
No deben tener roturas
o rajás
por las que pueda salir el producto.
- Cuando usamos el producto debemos llevar guantes,
gafas de protección,
y mascarillas.
Toda la protección que necesitemos para que el producto no nos dañe.
- No debemos usar más cantidad de producto del recomendado.
- Ten bien ventilado el lugar en el que vas a usar los productos de limpieza y desinfección.
- Cuando eches el producto en el inodoro o en otro lugar que vas a limpiar hazlo a poca altura para que no te salpique y te pueda dañar los ojos.
- No debes comer,
ni beber,
ni fumar
cuando uses estos productos.

- Lávate bien las manos con jabón cuando uses productos de limpieza. Esto es muy importante si después vas a manipular alimentos.
- No mezcles productos de limpieza si no saben si puedes o no. Puede ser peligroso. Por ejemplo, no mezcles lejía y amoníaco.

TEMA 7



Lectura Fácil

Índice.

1. Prevención de riesgos laborales. Origen.
3. Derechos y deberes básicos de los trabajadores.
4. Obligaciones del empresario.
5. Consulta y participación de los trabajadores.
6. Palabras difíciles.
7. Riesgos en la cocina.
8. Plan de emergencia y plan de autoprotección
9. Cómo prevenir los incendios.

1. Origen.

La prevención de riesgos laborales son un conjunto de normas y leyes.

En la prevención de riesgos laborales están los derechos y los deberes que tienen que cumplir los trabajadores y empresarios.

Constitución española

La legislación sobre prevención de España se crea en la Constitución de 1978.

La Constitución reconoce el derecho al trabajo a la salud y a la **integridad física**.

Integridad física.

Tener salud y no sufrir daños..

Encarga a los poderes públicos:

- Cuidar de la seguridad e higiene en el trabajo.
Artículo 40.2 de la Constitución española.
- Organizar la salud pública
haciendo prevención
y dando las ayudas
y los servicios que hagan falta.
Artículo 43.2 de la Constitución española.

El Convenio 155 de la Organización Internacional del Trabajo.

El Convenio OIT 155
sobre seguridad y salud de los trabajadores
y medio ambiente de trabajo
establece tener una política nacional
sobre seguridad y salud en el trabajo.
También acciones de los gobiernos
y dentro de las empresas
para apoyar la seguridad
y la salud en el trabajo
y mejorar las condiciones de trabajo.

Directiva Europea 89/391/CEE

La Directiva Europea 89/391/CEE,
del año 1989
a la que también se le llama Directiva Marco,
pone las normas
para mejorar la seguridad y la salud en el trabajo.
Esta directiva se traslada a nuestras leyes
a través de la Ley 31/1995,
Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
La Ley de Prevención de Riesgos Laborales
es obligatoria en España.

Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Las normas sobre seguridad
y salud en el trabajo
están formadas por:

La Ley 31/1995,
de Prevención de Riesgos Laborales.

Las normas para desarrollar
la Ley de Prevención de Riesgos Laborales son:

- Real Decreto.
- Orden Ministerial.
- Otras normas.

La norma principal sobre seguridad
y salud en el trabajo
es la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Los reglamentos amplían cosas como:

- Lugares de trabajo.
- Señalización de seguridad y salud
- Equipos de protección individual
- Equipos de trabajo
- Productos químicos
- Productos biológicos

Esta ley y sus normas
se aplican en las relaciones laborales
y en las relaciones de los trabajadores
con las Administraciones públicas.

2. Derechos y deberes básicos de los trabajadores.

Derechos de los trabajadores.

En Los trabajadores tienen derecho a la proteger su seguridad y su salud en el trabajo.

Este derecho que tiene el trabajador es un deber que tiene el empresario.

El empresario está obligado a proteger la salud de los trabajadores de la empresa.

Los derechos y obligaciones de los trabajadores sobre Prevención de Riesgos Laborales están en los artículos de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Algunos de estos artículos son:

- Artículo 14.1.
El empresario tiene que proteger la salud de sus trabajadores.
- Artículo 17.
Tener los equipos de trabajo adecuados para la tarea que realiza el trabajador.
El empresario tiene que dar a sus trabajadores equipos de protección individual.
- Artículo 18.
El empresario tiene que informar a los trabajadores

sobre:

- Los riesgos de la empresa y del puesto de trabajo.
- Las medidas y las actividades de protección y de prevención.
- Las cosas que hay que hacer cuando hay una situación de emergencia.

El empresario puede facilitar la información a través de los representantes de los trabajadores.

– Artículo 19.

El empresario está obligado a que todos los trabajadores reciban formación teórica y práctica en prevención de riesgos sobre el puesto de trabajo que realizan.

– Artículo 20.

Contar con las medidas de emergencia necesarias según sea el tamaño de la empresa y el trabajo que realice cuando haya una situación de emergencia o un accidente inesperado.

- Artículo 21.
Cuando haya un riesgo grave
y que pueda provocar daños graves
en la salud de los trabajadores,
se dejará de trabajar
o se abandonará el lugar de trabajo rápido.
- Artículo 22.
El empresario está obligado
a vigilar la salud de los trabajadores
y debe hacer pruebas médicas
a sus trabajadores con frecuencia.
- Artículo 25.
Algunos trabajadores tienen una protección especial
por sus características personales,
porque tienen problemas de salud,
porque tienen alguna discapacidad
o porque son más sensibles a algunos riesgos.
En estos casos,
el empresario debe tener en cuenta estas características
para adaptar las medidas de protección.
- Artículo 26.
Proteger a las mujeres embarazadas
o acaban de tener un bebé.

Deberes de los trabajadores.

- Artículo 29.1.
Cada trabajador debe cumplir con las medidas de prevención para cuidar de su propia seguridad y salud en el trabajo.
También tiene que cuidar de la salud de sus compañeros.
- Artículo 29.2.1.
Utilizar bien las máquinas, los equipos, productos y todas las cosas que utilice.
- Artículo 29.2.2.
Utilizar bien los medios y los equipos de protección que le dé el empresario.
- Artículo 29.2.3.
Utilizar bien los aparatos de seguridad que hay instalados en los equipos o en los lugares de trabajo.
Los aparatos de seguridad no se deben quitar.
- Artículo 29.2.4.
Informar rápido a su jefe y a los trabajadores encargados de la protección y prevención sobre un riesgo para la seguridad y la salud.

- Artículo 29.2.5.
Colaborar y cumplir
con la prevención de riesgos laborales.
- Artículo 29.2.6.
Colaborar con el empresario
para que el trabajo sea seguro
y no haya riesgos para la seguridad
y salud de los trabajadores.

3. Obligaciones del empresario.

El empresario debe proteger a los trabajadores de los riesgos laborales.

También es un deber de las Administraciones públicas hacia sus trabajadores.

En materia de Prevención de Riesgos Laborales, los empresarios tienen unas obligaciones.

Las obligaciones de los empresarios están en los artículos de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Algunas obligaciones son:

- Hacer un Plan de Prevención, una Evaluación de Riesgos y una Planificación de la actividad Preventiva.
Esta planificación incluye:
Plan de Prevención:
Es un documento que explica cómo se organiza y quiénes son los responsables de la prevención de la empresa.
Evaluación de Riesgos:
Encuentra los riesgos laborales que hay y valora su gravedad.
Planificación de la actividad Preventiva:

Son las cosas que se van a hacer
después de haber hecho la evaluación de riesgos.

Se hace para eliminar,
controlar
o reducir los riesgos que se han encontrado.

- Asegurar que los trabajadores consultan y participan.
- Formar e informar a los trabajadores.
Investigar y analizar los accidentes de trabajo.
- Tomar las medidas que sean necesarias en primeros auxilios, en la lucha contra los incendios y en la **evacuación** de los trabajadores.
- Hacer reconocimientos y pruebas médicas a los trabajadores.
- Coordinar actividades de la empresa.
- Controlar los equipos de trabajo, los equipos de protección individual y otros.
- Hacer la documentación preventiva, la evaluación de los riesgos, el plan de prevención y guardarla para que la autoridad laboral pueda verla.

Evacuar.

Imagen o idea que tiene un grupo o una sociedad sobre alguien o sobre algo.

Según el artículo 15 de la LPRL

el empresario debe poner en marcha las medidas de prevención teniendo en cuenta lo siguiente:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no pueden evitarse.
- Luchar contra los riesgos desde el principio.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que no sea peligroso.
- Planificar la prevención.

Tomar medidas para proteger
a todos los trabajadores a la vez.

- Dar las instrucciones necesarias a los trabajadores.

4. Consulta y participación de los trabajadores.

El artículo 33 de la Ley de Prevención de Riesgos laborales dice que el empresario tiene que consultar a los trabajadores las siguientes cosas:

- La planificación y la organización del trabajo en la empresa y de incluir las nuevas tecnologías, sobre las consecuencias que puedan tener para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- La organización y el desarrollo de la prevención de riesgos en la empresa. También la elección de los trabajadores y los recursos encargados en ella.
- La elección de los trabajadores que se encargarán de los trabajos de emergencia.
- Los métodos de información y de documentación.
- La organización de la formación sobre prevención.
- Cualquier cosa que pueda afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.

Delegados de prevención.

Los Delegados de Prevención son los representantes de los trabajadores

en la prevención de los riesgos laborales.

A los Delegados de Prevención los eligen los representantes de los trabajadores.

Los trabajos de los Delegados de Prevención son:

- Colaborar para mejorar la prevención.
- Apoyar y animar a los trabajadores para que cumplan las normas sobre prevención de riesgos laborales.
- Antes de que se tomen decisiones importantes sobre la seguridad y la salud de los trabajadores en la empresa, hay que consultar a los Delegados de Prevención.
- Vigilar y controlar que se cumplen las normas de prevención de riesgos laborales.
- Si no existe Comité de Seguridad y Salud hará su trabajo.

Los Delegados de Prevención

tienen capacidad para hacer lo siguiente:

- Acompañar a los técnicos para evaluar los riesgos.
Acompañar a los Inspectores de Trabajo
y Seguridad Social
cuando hagan visitas a los centros de trabajo.
- Poder ver la información
y la documentación necesaria
para hacer su trabajo.
- Recibir información si algún trabajador sufre un daño.
También de las actividades de protección
y prevención de la organización.
- Visitar los lugares de trabajo
para vigilar y controlar las condiciones de trabajo.
- Hacer propuestas de mejora
en la protección de la seguridad
y la salud de los trabajadores
al empresario
y al Comité de Seguridad y Salud.
- Cuando haya un riesgo grave
proponer al órgano de representación de los
trabajadores parar el trabajo.
- Si cree que las medidas
y los medios que se usan no son suficientes
para que la seguridad
y la salud en el trabajo sean buenas,
irá a la Inspección de Trabajo
y Seguridad Social.

Palabras difíciles.

- **Integridad física:**

Tener salud
y no sufrir daños.

- **Evacuar.**

Sacar a las personas de un lugar
para evitar algún daño.

5. Riesgos en la cocina.

El trabajo en la cocina tiene riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Podemos tomar algunas medidas para reducir o evitar estos riesgos.

Caídas.

Riesgo.

Las caídas pueden producir lesiones como:

- Heridas.
- Golpes.
- Rozaduras.
- Torceduras.
- Roturas.

Medidas de prevención.

- No corras por la cocina.
- No pises sobre superficies mojadas.
- Usa el calzado que te da la empresa.

Caídas de objetos.

Golpes contra objetos.

Riesgo.

El trabajo en la cocina obliga a usar objetos pesados.

Estos objetos pueden ser:

- Cajas de alimentos.

- Cacerolas.
- Bandejas.

Estos objetos se nos pueden caer
y pueden hacernos daño o lesionarnos.

Medidas de prevención:

- No entres a ningún sitio con la luz apagada.
- No dejes ningún objeto en una zona de paso.
- Si tienes que coger algún objeto pesado pide ayuda a un compañero o compañera.

Sobrecarga física.

Fatiga postural.

Sobrecarga física es cuando hacemos un esfuerzo muy grande.

Fatiga postural es el cansancio que se produce cuando mantenemos una misma postura mucho tiempo.

Riesgo.

Las malas posturas
y las posturas forzadas
provocan muchos problemas en nuestros músculos
y en nuestros huesos.

Medidas de prevención.

- Para evitar la fatiga postural debes cambiar de tareas.
Por ejemplo,
puedes preparar alimentos
y luego puedes cocinar.
- Si el servicio lo permite
debes pasar por los distintos puestos de trabajo.

Sobreesfuerzo.

Es hacer un esfuerzo más grande de lo que deberíamos.

Riesgo.

Algunas tareas pueden obligar al trabajador a hacer una fuerza física por encima de sus posibilidades.

Medidas de prevención:

- Para llevar objetos pesados
debemos usar los carros,
las carretillas y los transpaletas.
- Llevaremos poco peso cuando cojamos cajas
y objetos con las manos.
Mantendremos la espalda recta
y la cargar cerca del cuerpo.
No giraremos el tronco.

Estrés térmico.

Son los problemas de salud que pueden provocar los cambios de temperatura.

Riesgo.

Podemos tener problemas de salud:

- Cuando pasamos mucho tiempo con mucho calor o con mucho frío.
- Cuando cambiamos con rapidez de mucho calor a mucho frío.

Medida de prevención:

- Usa la ropa adecuada.
- Usa ropa de abrigo cuando estés en sitios fríos y en las cámaras frigoríficas.

Productos químicos.

Riesgo.

Un trabajador o una trabajadora puede sufrir daños al tocar un producto químico o al respirar un producto químico.

Medida de prevención.

- Cuando uses un producto químico sigue todas las recomendaciones de la etiqueta del envase y de la ficha de seguridad.

- Usa siempre guantes,
mascarillas
y gafas de protección.

Estrés.

Riesgo psicológico y social.

Riesgo.

Las tareas de nuestro trabajo nos pueden producir a veces mucha tensión. La tensión no es buena para nuestra salud, para las relaciones con las otras personas y para hacer el trabajo.

Medida de prevención.

- Organiza tu trabajo antes de empezar.

Cortes por objetos.

Riesgo.

Cuando usamos cuchillos y otros objetos cortantes o punzantes, como latas de conserva, podemos sufrir cortes y heridas.

Medida de prevención.

- Tener cuidado al usar estos objetos.
- Mantener los cuchillos bien afilados.

- Usar el cuchillo o la herramienta adecuada según la actividad que vayamos a hacer.
Cortar carne o pescado
o trocear verduras.
- Usar las máquinas de forma correcta sin quitar las protecciones que tiene la máquina.
- Usa los guantes para evitar cortarte.

Contacto térmico.

Riesgo.

Uno de los mayores riesgos en la cocina es tocar cacerolas, sartenes y otros utensilios de cocina que están calientes. También nos podemos quemar con el vapor.

Medida de prevención.

- No llenes los recipientes hasta arriba.
- Comprueba el termostato de la freidora antes de meter los alimentos.
- Cambia el aceite cuando esté frío.
- Pon los mangos de los recipientes hacia dentro de los fogones.
- Abre con cuidado las tapaderas de los recipientes calientes.
- Usa siempre guantes de protección contra el calor.

Instalación de gas.

Para encender el fogón sigue estos pasos:

1. Acerca la llama al fogón.
2. Abre la llave de paso de la cocina.

Si hay un escape de gas sigue estas recomendaciones:

- No pulses interruptores eléctricos.
- No enciendas mecheros o cerillas.
- Cierra la llave de paso.
- Ventila la habitación.
- Avisa rápido al Servicio de Mantenimiento.

Máquinas en general.

Riesgo.

Cuando usamos máquinas podemos sufrir cortes,
quemaduras
o quedar atrapados.

Medida de prevención.

- Para limpiar las máquinas
desconecta las máquinas de la electricidad.
- Usa ropa ajustada cuando trabajes con máquinas.
Así evitarás quedar atrapado.
- Cuando la máquina falle
o tenga una avería
díselo a tu superior para que llame al Servicio de
Mantenimiento.

Riesgo eléctrico.

Riesgo.

Cuando trabajas en la cocina
puedes sufrir una descarga eléctrica.

Medida de prevención:

- Revisa los cables y los enchufes
antes de conectarlos a la electricidad.
- No uses ladrones.
Un ladrón es un aparato
para conectar varios enchufes.
- No uses aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- Si hay problemas con la instalación eléctrica
díselo a tu superior
para que avise al Servicio de Mantenimiento.

6. Plan de emergencia y plan de autoprotección.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales obliga a los empresarios a estudiar las situaciones de emergencia

que pueden suceder en la empresa y tomar las medidas necesarias en:

- Primeros auxilios.
- Lucha contra incendios.
- Evacuación de los trabajadores.

También tiene que decir que profesionales deben tomar estas medidas.

También debe comprobar cada cierto tiempo si esas medidas funcionan bien.

Una situación de emergencia es un accidente o suceso que no esperamos y que necesita una intervención rápida para evitar daños en las personas y en los bienes.

Un incendio es una situación de emergencia.

Plan de emergencia.

El empresario tiene que hacer un plan de emergencia para cumplir con la ley.

El plan de emergencia es un documento que dice qué cosas debe hacer el personal para actuar bien y rápido ante una emergencia y asegurar una evacuación segura del lugar.

El plan de emergencia debe responder estas preguntas:

- ¿Qué se debe hacer?
- ¿Quién debe actuar?
- ¿Cuándo se debe actuar?
- ¿Cómo se debe actuar?
- ¿Dónde se debe actuar?

El plan de emergencia puede estar dentro de un documento más grande que se llama Plan de Autoprotección.

En el Plan de Autoprotección se incluyen:

- Medidas para evitar riesgos para las personas y los bienes.
- El plan de emergencia.
- Las relaciones con los organismos que actúan en una emergencia.

Como los bomberos o la policía.

Todos los centros de trabajo del SESCAM deben tener un documento donde se diga qué hacer ante una emergencia.

Los hospitales con más de 200 camas deben tener un Plan de Autoprotección.

En centros más pequeños la ley solo obliga a tener un Plan de Emergencias.

7. Cómo prevenir un incendio.

Debemos evitar situaciones que puedan provocar un incendio:

- Mantener el espacio de trabajo limpio y ordenado.
- No enchufar muchas cosas a la vez.
No usar ladrones.
Un ladrón es un aparato para conectar varios enchufes.
- No poner materiales como papel o tela encima de aparatos de iluminación o calefacción.
- Si se avería un aparato eléctrico debemos avisar al Servicio de Mantenimiento.
- No debemos usar aparatos eléctricos que estén averiados.
Estos aparatos pueden provocar averías o incendios.
- No debemos fumar.
No debemos encender cerillas, mecheros o teléfonos móviles en zonas de riesgo de incendio.
- Mantener los extintores en buen estado y sin obstáculos para su uso.

- No tener obstáculos en las vías y recorridos de evacuación.

8. Qué hacer en caso de incendio.

Cuando se produce un incendio se recomiendan estas actuaciones:

1. Al descubrir un incendio:

- No actúes nunca solo.
Actúa siempre acompañado.
- Mantén la calma
y no grites.
- Si el fuego acaba de empezar
intenta apagarlo con un extintor adecuado.
- Asegúrate que tienes una vía de escape cerca.
- Ponte entre el fuego y la salida
para evitar que el fuego te rodee.

2. ¿Qué hay que hacer si no se puede controlar el fuego?

- Cerrar la puerta del local incendiado.
- Abandonar la zona.
- Si podemos,
debemos cerrar las puertas
y las ventanas
y quitar los productos que puedan hacer
más fuerte el fuego.

- Avisar a las personas que están cerca.
Avisar a una persona responsable del centro
o a un superior nuestro del centro.

3. Recomendaciones generales ante un incendio:

Si sabes usar el extintor:

- Apunta el extintor al objeto que arde
y no a las llamas
ni al humo.
- Si el fuego es de origen eléctrico
corta la corriente antes de usar el extintor.
- Ataca el fuego desde el límite que alcanza el extintor
y acércate al fuego poco a poco.
- Inunda las partes cercanas a las que arden
para evitar que el fuego se extienda.
- Si el fuego es en suelos,
comienza por apagar la zona más cercana
antes de avanzar.
- Comienza a apagar el fuego por abajo.

4. Qué hacer si se recibe una orden de evacuación:

En los Planes de Emergencia se dice

qué debemos hacer

y quién lo debe hacer en caso de evacuación.

En todos los centros hay personas

que tienen formación para organizar una emergencia
y una evacuación.

Estas personas son las encargadas de organizar al resto del personal.

Debemos hacer lo que nos digan estas personas para que la evacuación sea segura.

La evacuación se hace hacia las plantas bajas y hacia el exterior.

Se señala un punto de reunión de todo el personal para comprobar si falta alguna persona.

5. Cómo actuar en caso de evacuación por incendio

1. Ve hacia la salida de emergencia más cercana.

2. Sal tranquilo y sin correr.

Debemos mantener la calma

y no provocar situaciones de pánico.

Debemos informar a todas las personas

que se va a evacuar el edificio

y que los equipos de rescate están en camino..

3. Deja cerradas las puertas y ventanas

asegúrate de que no queda nadie dentro del edificio.

No cierres con llave.

4. Desconecta los equipos eléctricos

y la calefacción si puedes.

5. No uses nunca los ascensores.

6. Si hay mucho humo camina agachado

y con la nariz y la boca tapadas

con un pañuelo húmedo

o algo de ropa húmeda.

7. Si hay mucho humo en la escalera
o en la vía de evacuación
busca otra salida.
8. Si se te quema la ropa no corras.
Tírate al suelo
y da vueltas en el suelo para apagar el fuego.
9. Ayuda a sacar al resto de las personas del edificio
hacia un lugar seguro.
10. Antes de abrir una puerta
tócala con la palma de la mano.
Si la puerta está caliente no la abras.
11. Si quedas atrapado en un lugar
tapa todas las grietas y rendijas de las puertas.
Grita por las ventanas.
No salgas de la zona en la que estás
para buscar objetos.
12. No vuelvas a entrar en las instalaciones
mientras dure la situación de emergencia.
13. Una vez que se ha abandonado el edificio,
dirígete al punto de reunión
para saber si falta alguien.
14. Espera instrucciones.

9. Señales en relación con los incendios.

Los centros de trabajo deben tener señales que informen de manera rápida sobre cómo actuar en caso de emergencia.

Las señales tienen formas diferentes y colores diferentes según la información que dan.

Para que las señales cumplan su función deben cumplir unas normas:

- Ser visibles.
- Atraer la atención.
- Dar a conocer el mensaje.
- Ser claras y tener solo un significado.
- Informar sobre lo que debemos hacer.
- Debemos poder cumplir lo que dice la señal.

5.1. Señales para la lucha contra incendios.

Las señales de los equipos de lucha contra incendios tienen estas características:

- Forma: rectangular o cuadrada.
- Color: rojo y blanco:

- El fondo es rojo.
El color rojo debe cubrir más de la mitad de la señal.
- Sobre ese fondo,
hay un pictograma en color blanco.
Un pictograma es un dibujo
o una imagen.

Las más importantes son las siguientes:

Extintor



Ubicación de equipo de lucha contra incendios.



Pulsador de alarma



Manguera para incendios.



Escalera de incendios.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse.

Estas señales suelen estar junto a las anteriores para decir hacia dónde debemos ir.

Por ejemplo,

hacia la salida de emergencia,

hacia el teléfono de socorro

o hacia la escalera de incendios.

5.2. Señales de salvamento y socorro.

Las señales de salvamento y socorro tienen estas características:

Forma: rectangular o cuadrada.

Color: verde y blanco

- El fondo es verde.

El color verde debe cubrir más de la mitad de la señal.

- Sobre ese fondo, debe haber un pictograma en color blanco.

Un pictograma es un dibujo o una imagen.

Las más importantes son:

Salida de Emergencia



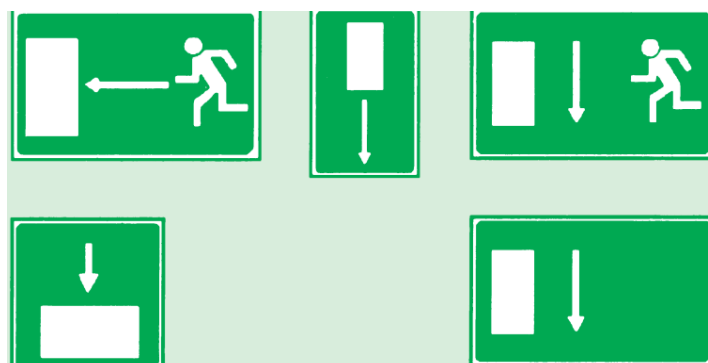
Teléfono de salvamento



Primeros auxilios



Vías y salidas de socorro





Dirección que debe seguirse.

Estas señales suelen estar junto a las anteriores para decir hacia dónde debemos ir.

Por ejemplo,

hacia la salida de emergencia,

hacia el teléfono de socorro

o hacia la escalera de incendios.

10. Medios para apagar los incendios.

Los medios para apagar incendios que podemos encontrarnos son estos:

- Extintores.
- Bocas de incendio equipadas.
También se llaman BIE.
- Hidrantes exteriores.
- Instalaciones automáticas de extinción.

Los más habituales en los centros de trabajo son los extintores y las bocas de incendio equipadas.

Para asegurarnos de que funcionan bien se deben revisar cada cierto tiempo y se deben mantener bien.

Medios para apagar los incendios.

Extintores.

Características:

-  Son medios de extinción que se pueden mover.
-  Sirven para pequeños incendios.
-  Cualquier persona puede usar un extintor.

Hay distintos tipos de extintores.

Los que más se usan en el lugar de trabajo son:

- Extintor de polvo polivalente.
También se llaman de Polvo ABC.
Se pueden usar de forma general
para fuego de sólidos, líquidos
y gases.
Fuegos eléctricos,
que no sean muy fuertes.
No se puede usar para apagar brasas.
- Extintor de anhídrido carbónico.
Se usa para fuegos eléctricos.
Se puede usar para fuegos de sólidos
y líquidos.
No se debe usar para fuegos de gases.
Es poco útil en fuegos exteriores.
En contacto con la piel,
el anhídrido carbónico puede producir quemaduras por
frío.

Normas generales de utilización de los extintores:

1. Elegir el extintor adecuado.
2. Descolgar de la pared
y apoyarlo en el suelo.
3. Quitar el pasador de seguridad.
4. Asegurarse de que existe una vía de escape.
5. Realizar un disparo de prueba.

6. Sujetar el extintor por la boquilla con una mano
y con la otra dirigir la lanza.
7. Presionar la válvula
y dirigir el extintor a la base de las llamas en zig-zag.
Avanzar a medida que las llamas se van apagando.
8. No usar el extintor lejos del fuego
porque se desperdiciará su carga.
9. En caso de utilizar extintores de anhídrido carbónico
debemos tener en cuenta su duración.
Porque cuando se acaba el anhídrido carbónico
sale aire que avivará el fuego.
10. No desperdiciar la carga del extintor:
La carga de un extintor de polvo polivalente de 6 kilogramos
dura de 12 a 14 segundos.
La carga de un extintor de anhídrido carbónico de 5
kilogramos dura entre 20 y 25 segundos.
11. Asegúrate que el fuego está apagado
y permanece alerta.

Bocas de incendio equipadas.

Características:

Es una instalación fija de agua
con la que se pueden apagar grandes incendios.

Se usa en el interior de los edificios.

Solo las pueden usar los miembros del equipo de emergencia.
Hay que tener una formación para saber usarlas.

Se necesitan 2 o más personas para usar las bocas de incendio equipadas. Deben ser utilizados por los miembros del equipo de emergencia porque hay que tener una formación previa para saber utilizarlas.

Se usan cuando los extintores no son suficientes para apagar el incendio. Las bocas de incendio usan agua para apagar el incendio. Por eso no se deben usar para fuegos eléctricos o con riesgo eléctrico.

Hidrantes exteriores

El hidrante exterior es un sistema para apagar los incendios que está fuera de los edificios.

Se usa para conseguir mucha agua que se almacena en la ciudad.

Esta agua va directa de los hidrantes exteriores a las mangueras, a los tanques y a las bombas de los bomberos.

Deben ser usados por miembros del equipo de emergencia.

Instalaciones automáticas de extinción

Son instalaciones que permiten luchar contra el fuego sin que intervengan las personas.

En algunos centros de trabajo que tienen mucho riesgo de incendio los extintores no son suficientes.

En estos centros de trabajo es aconsejable usar estas instalaciones fijas que detectan el fuego y lo apagan, sin que intervengan las personas.

Características:

- En caso de incendio se pone a funcionar solo.
- Sirven para lugares concretos.
Por ejemplo, para apagar el fuego de una cocina.
- Aunque funcionan solos los puede poner en funcionamiento una persona.

Un ejemplo son los sistemas de rociadores automáticos. Estos rociadores empiezan a funcionar cuando notan el calor. Entonces se abren y sale el agua para apagar el incendio. Sirven para apagar el principio del incendio y evitar que se queme todo.

Cuando necesites ayuda para apagar un incendio debemos llamar al teléfono de emergencia.