

MANUAL GESTIÓN DE ALMACENES EN EL COMERCIO MINORISTA





NOS
IMPULSA



Subvencionado por:

Consejería de Industria, Comercio y Empleo. Junta de Castilla y León.

Organiza:

Confederación de Organizaciones Empresariales de Castilla y León, (CEOE CYL).

Autores:

Mar Albarrán Sanz y Marta Uriarte Laine.



ÍNDICE

1. Introducción	5
Objetivos de la guía	5
A quién va dirigida	5
Por qué es clave la prevención en el almacén	5
Marco legal de referencia en prevención de riesgos laborales	6
2. Características del almacén en el comercio minorista	7
Tipologías de almacenes pequeños	7
Limitaciones comunes: espacio, personal y rotación	7
Actividades más frecuentes	8
3. Identificación de peligros y evaluación de riesgos	9
¿Por qué evaluar los riesgos?	9
Metodología básica de evaluación	9
Tipos de riesgos en almacenes de pequeño comercio	9
Ejemplos de riesgos por tipo de comercio	10
4. Organización segura del espacio de almacén	11
Distribución de zonas: acceso, pasillos, estanterías	11
Normas básicas de diseño preventivo	11
Señalización y accesibilidad	11
Criterios de almacenamiento seguro	12
5. Prevención de riesgos en la manipulación y almacenamiento de mercancías	13
Prácticas seguras de manipulación manual	13
Uso correcto de carretillas, transpaletas y escaleras	14
Prevención de sobreesfuerzos y lesiones	14
6. Uso seguro de equipos y herramientas de almacenaje	15
Herramientas manuales básicas	15
Equipos de apoyo a la manipulación y almacenaje	15
Revisión y mantenimiento preventivo	16
Elección del equipo adecuado al espacio	16
7. Orden, limpieza e iluminación: claves para prevenir accidentes	17
Método 5S adaptado al comercio minorista	17
Pautas básicas para la limpieza preventiva	18

Requisitos mínimos de iluminación	18
Gestión de residuos no peligrosos	18
8. Riesgos ergonómicos y organización del trabajo	20
Posturas forzadas y movimientos repetitivos	20
Recomendaciones básicas de ergonomía.....	21
Carga mental y multitarea	21
Organización preventiva del trabajo	21
9. Seguridad frente a emergencias en espacios de almacén	22
Vías de evacuación y salidas de emergencia	22
Extintores y material de primeros auxilios.....	22
Cómo actuar ante emergencias habituales.....	23
10. Formación y sensibilización del personal	24
Qué formación debe recibir cada trabajador	24
Materiales de refuerzo: carteles, fichas y dinámicas breves	24
Formación continua y adaptada.....	24
11. Checklist básica de autoevaluación del almacén seguro	26
Ejemplo de checklist	26
12. Casos prácticos y ejemplos	28
Caso 1: Tropezos por cableado expuesto en zona de paso	28
Caso 2: Cortes recurrentes con cúter al abrir embalajes.....	28
Caso 3: Caída desde un taburete inestable al alcanzar una caja	28
Caso 4: Resbalón en zona húmeda tras recepción de mercancía.....	29
Caso 5: Estrés físico y mental por acumulación de tareas en campaña	29
13. Referencias bibliográficas y normativas consultadas.....	30
Legislación y normativa.....	30
Publicaciones y guías técnicas	30
Otras fuentes institucionales	31

1. Introducción

Objetivos de la guía

Esta guía tiene como finalidad ofrecer una herramienta práctica, accesible y actualizada para la mejora de la prevención de riesgos laborales en los almacenes del comercio minorista. A través de orientaciones claras, recomendaciones técnicas y ejemplos aplicables a diferentes tipos de pequeños establecimientos, se busca:

- Sensibilizar sobre la importancia de una gestión segura y organizada del almacén.
- Identificar los riesgos más frecuentes en tareas de almacenamiento, manipulación de mercancías y circulación en espacios reducidos.
- Promover buenas prácticas preventivas adaptadas a la realidad del pequeño comercio.
- Apoyar la toma de decisiones en materia de orden, limpieza, uso de equipos y diseño del espacio.
- Fomentar la cultura preventiva como parte de la gestión cotidiana del negocio.

Además, la guía incluye un modelo de checklist que permite al responsable del establecimiento revisar y mejorar de forma autónoma las condiciones de seguridad de su almacén.

A quién va dirigida

Esta guía está especialmente pensada para:

- Empresarios o personas responsables de pequeños comercios, que deseen mejorar las condiciones de seguridad y salud en su almacén, independientemente del tamaño de su negocio.
- Trabajadores y trabajadoras del comercio minorista, que desarrollan tareas de almacenamiento, reposición, recepción de mercancías o manipulación de productos.
- Técnicos de prevención, asesores laborales o formadores, que trabajan con microempresas y autónomos del sector comercial.
- Entidades empresariales, asociaciones o cámaras de comercio, que quieran fomentar la seguridad laboral entre sus asociados o comercios adheridos.

Por qué es clave la prevención en el almacén

El almacén es una zona estratégica en cualquier comercio, aunque muchas veces permanece fuera de la vista del cliente y de las prioridades del día a día. En él se desarrollan múltiples tareas: recepción de mercancías, revisión de pedidos, apilamiento de productos, preparación para la venta o devolución de embalajes.

Estas actividades pueden implicar diversos riesgos laborales si no se gestionan adecuadamente:

- ✘ Caídas por suelos irregulares, resbaladizos o mal iluminados.
- ✘ Cortes con materiales, herramientas o envases.

- ✘ Golpes o atrapamientos con estanterías, mercancías mal colocadas o puertas.
- ✘ Lesiones musculoesqueléticas por sobreesfuerzos, posturas inadecuadas o manipulación incorrecta de cargas.
- ✘ Incendios o situaciones de emergencia en espacios reducidos o mal organizados.

En el pequeño comercio, donde la plantilla suele ser reducida y las tareas están muy diversificadas, una sola persona puede estar expuesta a múltiples riesgos a lo largo del día, por lo que anticiparse es fundamental. La prevención no solo evita accidentes, sino que mejora la eficiencia, reduce bajas laborales y contribuye a un entorno de trabajo más seguro y ordenado.

Marco legal de referencia en prevención de riesgos laborales

La obligación de garantizar la seguridad y salud de las personas en su entorno laboral está recogida en el ordenamiento jurídico español y europeo. Los textos legales más relevantes que sirven de base para esta guía son:

— *Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL)*

Establece los derechos y deberes en materia preventiva tanto para empleadores como para trabajadores. La evaluación de riesgos, la planificación preventiva y la formación son obligaciones fundamentales.

— *Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.*

Regula aspectos como la ventilación, la iluminación, la señalización, las dimensiones mínimas y las condiciones ambientales en los centros de trabajo.

— *Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los equipos de trabajo.*

Especifica los requisitos para el uso seguro de herramientas, escaleras, carretillas y otros equipos utilizados en almacenes.

— *Norma UNE-EN 15635:2009, sobre uso y mantenimiento de estanterías metálicas industriales.*

Aunque es de aplicación voluntaria, es una referencia útil para gestionar el almacenamiento seguro en estanterías.

Esta guía pretende ayudar a cumplir con estas obligaciones legales de forma práctica y adaptada a la realidad del comercio minorista.

2. Características del almacén en el comercio minorista



Tipologías de almacenes pequeños

Los almacenes en el comercio minorista suelen diferenciarse del concepto industrial de almacén por sus dimensiones, su versatilidad y su uso compartido con otras funciones del establecimiento. Pueden encontrarse en:

- Locales interiores anexos a la tienda, sin separación estructural clara.
- Sótanos o attillos, a menudo con acceso limitado o escaleras empinadas.
- Espacios multifuncionales, que combinan almacén, oficina, vestuario o zona de descanso.
- Áreas de almacenaje improvisadas, como trasteros, pasillos, zonas debajo de escaleras o tras la zona de atención al público.

Este tipo de espacios presentan desafíos importantes desde el punto de vista de la prevención: circulación reducida, techos bajos, iluminación insuficiente, ventilación limitada o falta de señalización.

Limitaciones comunes: espacio, personal y rotación

Los principales condicionantes de seguridad en estos almacenes son:

- Espacio limitado: lo que obliga a apilar mercancía, usar estanterías en altura o reducir los pasillos.
- Plantillas reducidas: en muchas ocasiones una sola persona se encarga de todo: recibir, mover, organizar y reponer mercancía.
- Alta rotación de productos: requiere una manipulación constante de cajas, productos o mobiliario auxiliar, con poco margen para reorganizar el almacén.
- Picos de actividad: como campañas navideñas, rebajas o promociones, que incrementan el volumen de mercancía y la presión por organizarla con rapidez.
- Ausencia de formación específica en PRL para quienes manipulan mercancía o realizan tareas logísticas dentro del comercio.

Estas limitaciones aumentan la probabilidad de accidentes si no se establecen criterios mínimos de organización y planificación preventiva.

Actividades más frecuentes

En los almacenes de pequeños comercios se desarrollan tareas diversas, muchas de ellas realizadas de forma simultánea o en condiciones no ideales. Las más comunes son:

- ✓ Recepción y verificación de mercancías. Incluye descarga, revisión de albaranes, conteo, apertura de paquetes o etiquetado.
- ✓ Transporte y almacenamiento interno. Movimiento manual de cajas o productos con transpaletas, escaleras o carros.
- ✓ Colocación en estanterías. Apilamiento, clasificación por categorías o fechas de vencimiento, y rotación de stock (FIFO/LIFO).
- ✓ Preparación de productos para reposición o venta. Envoltorio, limpieza, verificación, codificación o traslado a sala de ventas.
- ✓ Gestión de residuos. Eliminación de embalajes, palets, plásticos, cajas dañadas o papel usado.
- ✓ Actividades ocasionales. Inventarios, recepción de proveedores, reparaciones internas, reubicaciones o traslados.

Todas estas actividades pueden implicar **movimientos repetitivos, sobreesfuerzos, golpes, caídas, cortes o atrapamientos**, especialmente cuando se realizan con rapidez, en espacios saturados o sin una planificación previa.

3. Identificación de peligros y evaluación de riesgos

¿Por qué evaluar los riesgos?

La evaluación de riesgos es el punto de partida de toda acción preventiva. Consiste en identificar los peligros presentes en el lugar de trabajo, analizar su probabilidad de ocurrencia y la posible gravedad de sus consecuencias, y establecer medidas para eliminarlos o minimizarlos. De esta forma nos anticipamos y reducimos la probabilidad de que un riesgo se materialice.

En el contexto del comercio minorista, y más concretamente en sus almacenes, esta evaluación permite adaptar la prevención a una realidad cambiante, donde los espacios, las mercancías y las tareas varían con frecuencia.

Metodología básica de evaluación

Para evaluar los riesgos del almacén en un comercio minorista no se necesita una herramienta compleja. Basta con aplicar una metodología básica y sistemática, basada en tres pasos:

1. Identificación de peligros: ¿Qué puede causar daño? (suelo resbaladizo, cajas apiladas, escalera inestable, etc.)
2. Valoración del riesgo: ¿Cuál es la probabilidad de que ocurra un accidente? ¿Qué consecuencias tendría?
3. Determinación de medidas preventivas: ¿Qué se puede hacer para eliminar ese riesgo o reducirlo?

Esta evaluación puede realizarse de forma visual, con la participación de las personas que trabajan en el almacén, y debe documentarse por escrito. También debe revisarse periódicamente, sobre todo cuando se modifican las condiciones de trabajo (por ejemplo, un cambio de distribución o un nuevo equipo).

Tipos de riesgos en almacenes de pequeño comercio

A continuación, se describen los principales tipos de riesgos presentes en los almacenes del comercio minorista:

📦 *Riesgos físicos*

- ✗ Caídas al mismo nivel por suelos mojados, obstáculos, cables o embalajes mal colocados.
- ✗ Caídas a distinto nivel al utilizar escaleras sin sujeción o por pérdida de equilibrio al subir a estanterías.
- ✗ Golpes contra objetos inmóviles (estanterías metálicas, techos bajos, salientes).
- ✗ Atrapamientos al cerrar puertas de almacén o mover mercancía entre estanterías estrechas.
- ✗ Cortes con cúteres, tijeras o embalajes metálicos.

▣ *Riesgos ergonómicos*

- ✗ Sobreesfuerzos al levantar cargas sin ayuda mecánica o sin técnicas adecuadas.
- ✗ Posturas forzadas por trabajar en espacios muy bajos o estrechos.
- ✗ Movimientos repetitivos en tareas de manipulación o clasificación prolongadas.

▣ *Riesgos organizativos*

- ✗ Falta de planificación de tareas que genera acumulación de mercancía o improvisación en la manipulación.
- ✗ Falta de información o formación del personal sobre cómo actuar en situaciones peligrosas.
- ✗ Presión por falta de tiempo (por ejemplo, durante campañas comerciales), que lleva a descuidar las normas de seguridad.

▣ *Riesgos ambientales*

- ✗ Iluminación insuficiente, especialmente en trasteros, altillos o zonas de paso.
- ✗ Temperaturas extremas en almacenes sin ventilación o con exposición directa al exterior.
- ✗ Ruido por maquinaria o música alta en zonas próximas al almacén.

▣ *Riesgos químicos o biológicos (ocasionales)*

- ✗ Presencia de productos de limpieza o aerosoles sin etiquetar ni almacenar correctamente.
- ✗ Restos de alimentos o productos perecederos que pueden generar moho, insectos o malos olores.
- ✗ Posible contacto con polvo o alérgenos en sectores como la alimentación o el textil.

Ejemplos de riesgos por tipo de comercio

Comercio de alimentación

- ✗ Riesgo por suelos húmedos o grasa acumulada.
- ✗ Manipulación frecuente de cajas pesadas y productos perecederos.
- ✗ Posibles contaminaciones cruzadas entre productos y productos de limpieza.

Comercio textil

- ✗ Altillos con acceso complicado.
- ✗ Escaleras sin anclaje para reponer ropa en estanterías altas.
- ✗ Riesgos ergonómicos por doblar y empaquetar grandes volúmenes.

Ferretería o tienda de bricolaje

- ✗ Estanterías muy cargadas, con objetos pesados o punzantes.
- ✗ Corte o pinchazos con herramientas o elementos metálicos.
- ✗ Sobreesfuerzos por peso irregular de los productos.

4. Organización segura del espacio de almacén

Una distribución adecuada del espacio en el almacén es clave para prevenir accidentes y facilitar el trabajo diario. En el comercio minorista, donde los espacios suelen ser limitados, organizar correctamente el almacén permite no solo ganar en seguridad, sino también mejorar el rendimiento y reducir tiempos muertos.

Distribución de zonas: acceso, pasillos, estanterías

Una buena organización parte del diseño funcional del almacén. Aunque no siempre se pueda modificar la estructura física, sí es posible optimizar la disposición de los elementos clave:

- Zona de recepción de mercancías: debe estar despejada y permitir la descarga sin obstaculizar otros espacios.
- Pasillos de circulación: deben tener un ancho mínimo suficiente (idealmente 1 metro como referencia) para el paso de personas y carros, evitando giros peligrosos o acumulaciones de producto.
- Zonas de almacenamiento: conviene agrupar por tipo de producto, frecuencia de uso y peso, facilitando la rotación de stock.
- Zonas de manipulación o preparación de productos: espacio destinado al etiquetado, empaquetado o preparación de pedidos para reponer.

⚠ Evitar que las zonas de paso se conviertan en espacios de almacenamiento improvisado. Un pasillo obstruido es uno de los principales factores de caídas y golpes.

Normas básicas de diseño preventivo

Aunque cada almacén es diferente, existen criterios generales de seguridad que deben respetarse:

- Evitar acumulaciones innecesarias: el exceso de mercancía sin clasificar impide la movilidad y aumenta el riesgo de accidentes.
- Estanterías ancladas y resistentes: deben tener estabilidad, especialmente si superan 1,80 m, y estar fijadas al suelo o pared si hay riesgo de vuelco.
- Altura de almacenaje: limitar la colocación de productos pesados o voluminosos en niveles superiores para evitar caídas.
- Altillos o trasteros: deben tener acceso seguro, barandillas si hay riesgo de caída y buena iluminación.

Señalización y accesibilidad

La señalización es un elemento clave para mejorar la orientación y reducir riesgos:

- Carteles visibles para indicar zonas de entrada, salida, estanterías numeradas, zonas de emergencia o áreas restringidas.
- Marcas en el suelo para delimitar pasillos, zonas de carga, ubicación de equipos o materiales peligrosos.
- Etiquetas en estanterías para facilitar la localización y prevenir la manipulación errónea de productos.

Además, es importante garantizar que todos los accesos estén libres, sin cajas, embalajes o muebles que impidan una evacuación rápida en caso de emergencia.

Criterios de almacenamiento seguro

Organizar la mercancía adecuadamente no solo ayuda a encontrar los productos, sino que también evita daños personales y materiales. Algunas recomendaciones clave:

- Separar por categorías de productos: facilita la reposición y evita mezclas incompatibles (por ejemplo, productos frágiles con productos pesados).
- Almacenar en función del peso y uso: los productos más pesados en la parte inferior, los de uso frecuente a media altura, y los de menor uso o menor peso en las partes superiores.
- Evitar apilamientos inestables: las torres de cajas deben tener base sólida, altura limitada y no sobresalir de las estanterías.
- No sobrecargar estanterías o baldas: respetar la capacidad máxima de carga indicada por el fabricante. En caso de duda, reforzar la estructura o redistribuir el contenido.
- Rotación de productos (FIFO): para evitar deterioros, roturas o caducidades, aplicar criterios como “primero en entrar, primero en salir”.

5. Prevención de riesgos en la manipulación y almacenamiento de mercancías



La manipulación de mercancías es una de las actividades más frecuentes en cualquier almacén del comercio. Implica levantar, mover, colocar, retirar o reorganizar productos, cajas o embalajes. Si estas tareas no se realizan de forma adecuada, pueden provocar lesiones musculoesqueléticas, caídas, golpes o atrapamientos. La adopción de buenas prácticas es fundamental para evitar accidentes y garantizar la seguridad del personal.

Prácticas seguras de manipulación manual

En comercios pequeños, la mayoría de las tareas de manipulación se realizan manualmente. Para prevenir riesgos, es importante aplicar principios básicos de ergonomía:

- ✓ Evaluar antes de mover: observar el peso, la forma, el punto de sujeción y el destino del objeto antes de levantarlo.
- ✓ Utilizar ambas manos y mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo.

- ✓ Flexionar las piernas al levantar objetos desde el suelo, evitando inclinarse con la espalda.
- ✓ Evitar giros del tronco mientras se sostiene una carga. En su lugar, girar con los pies.
- ✓ Dividir la carga si es demasiado pesada o pedir ayuda.
- ✓ Evitar movimientos bruscos y realizar la tarea con ritmo constante.

⚠ Manipular cargas superiores a 25 kg debe evitarse salvo que existan ayudas mecánicas y buena condición física. Para mujeres o trabajadores jóvenes, los límites deben ser aún más restrictivos.

Uso correcto de carretillas, transpaletas y escaleras

Aunque no todos los comercios cuentan con equipos mecánicos, cuando se utilizan deben emplearse correctamente y mantenerse en condiciones óptimas:

Carros y carretillas manuales:

- Revisar ruedas y estabilidad antes de su uso.
- No sobrecargar ni empujar cuesta abajo sin control.
- No utilizar para el transporte de personas o subir escalones con carga.

Transpaletas manuales o eléctricas:

- Cargar correctamente, distribuyendo el peso y sin sobrepasar la capacidad.
- Usar solo en suelos firmes y sin obstáculos.
- No dejar la transpaleta en zonas de paso ni con las horquillas levantadas.

Escaleras de mano o taburetes:

- Deben tener base antideslizante y ser estables.
- No utilizar sillas, cajas u objetos improvisados como escalera.
- Siempre mantener tres puntos de apoyo (dos pies y una mano).
- No usar escaleras si están mojadas, inestables o deterioradas.

Prevención de sobreesfuerzos y lesiones

La manipulación manual constante, sin pausas ni planificación, es una de las causas más frecuentes de bajas laborales por lumbalgias, tendinitis o hernias. Para reducir estos riesgos:

- ✓ Planificar la tarea antes de ejecutarla: dónde está el objeto, adónde se trasladará, si hay obstáculos...
- ✓ Usar ayudas mecánicas cuando sea posible: carros, taburetes, cinturones ergonómicos.
- ✓ Reducir la repetitividad: alternar tareas, introducir pausas activas o cambiar de función a lo largo de la jornada.
- ✓ Formar al personal en técnicas de manipulación segura y concienciar sobre la importancia de la postura.

6. Uso seguro de equipos y herramientas de almacenaje

En los almacenes del comercio minorista, se utilizan diversas herramientas y equipos auxiliares para organizar, movilizar o almacenar mercancías. El uso incorrecto de estos elementos puede ocasionar lesiones o accidentes, especialmente en entornos con espacio limitado, tránsito frecuente y escasa supervisión.

Este apartado ofrece recomendaciones prácticas para el uso seguro y eficiente de los equipos más comunes en estos entornos.

Herramientas manuales básicas

Entre las herramientas más habituales en almacenes de pequeño comercio se encuentran:

- Cúteres o cutters: para abrir cajas o embalajes.
- Tijeras industriales o de embalaje.
- Cintas adhesivas con dispensador.
- Etiquetadoras y pistolas de precios.
- Alicates, destornilladores o llaves para mantenimiento básico.

Recomendaciones de seguridad:

- ✓ Usar siempre herramientas en buen estado y con mango antideslizante.
- ✓ Mantener las hojas cortantes afiladas pero protegidas al guardar.
- ✓ No forzar usos para los que la herramienta no fue diseñada.
- ✓ Guardar las herramientas en un lugar específico, lejos de zonas de paso.
- ✓ Evitar que trabajadores sin formación o sin experiencia accedan a herramientas peligrosas.

⚠ Los cortes con cúter son uno de los accidentes más frecuentes en tareas de apertura de embalajes.

Equipos de apoyo a la manipulación y almacenaje

En muchos almacenes se utilizan elementos auxiliares para transportar o elevar mercancía. Los más comunes son:

Carros o carros de transporte

- ✓ Revisar periódicamente ruedas, frenos (si los lleva) y superficie de carga.
- ✓ Cargar sin sobrepasar los bordes ni colocar objetos inestables.
- ✓ Empujar el carro con ambas manos y nunca correr con él.
- ✓ No dejar carros vacíos en zonas de tránsito o en rampas.

Estanterías modulares

- ✓ Elegir estanterías con carga máxima conocida.
- ✓ Anclar a pared o suelo si superan cierta altura.
- ✓ Distribuir el peso uniformemente (lo más pesado abajo).
- ✓ No subirse nunca a estanterías para alcanzar productos.
- ✓ Mantener pasillos despejados al frente de cada estante.

Escaleras plegables o taburetes de altura

- ✓ Preferentemente con peldaños anchos, base antideslizante y barandilla.
- ✓ Comprobar estabilidad antes de subir.
- ✓ No mover la escalera mientras alguien la está utilizando.
- ✓ Guardar la escalera en lugar accesible y sin obstáculos.

Revisión y mantenimiento preventivo

Una herramienta o equipo mal mantenido puede convertirse en un riesgo grave. Aunque en pequeños comercios no suele haber personal dedicado al mantenimiento, sí deben establecerse rutinas sencillas:

- ✓ Revisar visualmente los equipos antes de cada uso.
- ✓ Sustituir elementos defectuosos (ruedas rotas, cuchillas desgastadas, mangos sueltos).
- ✓ Registrar incidencias y comunicar anomalías al responsable.
- ✓ Realizar limpieza periódica para evitar acumulación de suciedad o restos que interfieran en el uso seguro.

Elección del equipo adecuado al espacio

No todos los equipos son adecuados para todos los espacios. Es importante:

- ✓ Adaptar la elección del equipo al tipo de mercancía (peso, tamaño, fragilidad).
- ✓ Evitar herramientas voluminosas en almacenes estrechos que impidan maniobrar con seguridad.
- ✓ Buscar soluciones compactas o multifunción en espacios pequeños (por ejemplo, carros de estantería móviles o escaleras plegables con ruedas bloqueables).
- ✓ Formar al personal en el uso de los equipos disponibles, aunque sean de manejo sencillo.

7. Orden, limpieza e iluminación: claves para prevenir accidentes



Un almacén ordenado, limpio y correctamente iluminado no solo es más funcional, sino también más seguro. Muchas de las situaciones de riesgo que se producen en pequeños comercios —como caídas, golpes, cortes o accidentes por mala visibilidad— están directamente relacionadas con la falta de organización básica del entorno de trabajo.

La aplicación sistemática de medidas sencillas en estas tres áreas puede reducir significativamente los accidentes y mejorar la eficiencia del personal.

Método 5S adaptado al comercio minorista

El método 5S, originario del modelo de organización japonesa, se ha consolidado como una herramienta eficaz para mejorar el entorno de trabajo. Adaptado al comercio minorista, puede aplicarse en almacenes de forma muy sencilla:

1. Clasificar (Seiri): Retirar del almacén todo lo innecesario: embalajes vacíos, herramientas duplicadas, productos en desuso...
2. Ordenar (Seiton): Asignar un lugar fijo a cada elemento (productos, herramientas, escaleras) y mantenerlo visible y accesible.
3. Limpiar (Seiso): Establecer rutinas de limpieza periódicas. No dejar restos de cajas, polvo o plástico en zonas de paso.
4. Estandarizar (Seiketsu): Crear normas simples para mantener el orden: carteles, etiquetas, calendarios de limpieza.
5. Mantener (Shitsuke): Involucrar al equipo en el mantenimiento del sistema: revisar semanalmente, responsabilizar a turnos o trabajadores, detectar mejoras.

Este método puede implementarse progresivamente, comenzando por pequeñas acciones diarias y reforzando los buenos hábitos mediante la participación del equipo.

Pautas básicas para la limpieza preventiva

La limpieza en el almacén no debe limitarse a una cuestión estética. Un espacio limpio previene caídas, incendios, contaminación y deterioro de productos. Algunas recomendaciones clave:

- Eliminar residuos a diario, especialmente cartones, plásticos o restos de embalaje que puedan obstruir el paso.
- Evitar líquidos en el suelo: derrames de productos o agua deben limpiarse inmediatamente y señalizarse si es necesario.
- No acumular cajas vacías o productos deteriorados: deben desecharse o reubicar fuera de las zonas operativas.
- Mantener limpios estantes y herramientas, especialmente en sectores como alimentación o cosmética.
- Designar responsables por turno o semana para revisar las condiciones básicas del almacén.

Requisitos mínimos de iluminación

Una iluminación insuficiente o mal distribuida aumenta el riesgo de tropiezos, errores de manipulación o posturas forzadas. En muchos pequeños comercios, el almacén se encuentra en zonas interiores, sin luz natural, y con luminarias antiguas o deterioradas.

Buenas prácticas para garantizar una iluminación adecuada:

- ✓ Usar iluminación LED blanca o neutra, preferiblemente de intensidad entre 300 y 500 lux.
- ✓ Evitar sombras intensas en estanterías profundas o rincones.
- ✓ Asegurar la reposición inmediata de bombillas fundidas.
- ✓ Utilizar focos orientables en zonas altas o de difícil acceso.
- ✓ Instalar interruptores visibles y accesibles cerca de las entradas.

Una buena visibilidad también reduce el cansancio ocular y mejora la identificación de productos, etiquetas y riesgos potenciales.

Gestión de residuos no peligrosos

En la mayoría de almacenes del comercio minorista se generan residuos de bajo riesgo, pero que, si no se gestionan adecuadamente, pueden provocar accidentes o deterioro del entorno:

- Cartón y papel: deben compactarse y almacenarse en un área definida.
- Plásticos, films y bolsas: pueden generar deslizamientos si quedan en el suelo.
- Envases vacíos: especialmente en alimentación, deben retirarse rápidamente para evitar plagas o malos olores.

- Palets o cajas deterioradas: no deben acumularse, ni utilizarse si están rotas o sin estabilidad.

Es conveniente disponer de contenedores claramente identificados, con retirada periódica, y establecer normas internas sencillas para que todo el personal sepa cómo gestionar los residuos.

8. Riesgos ergonómicos y organización del trabajo



En los almacenes del comercio minorista, los riesgos ergonómicos están especialmente presentes debido a la combinación de espacios reducidos, manipulación manual de mercancías, posturas forzadas y tareas repetitivas. Además, muchas veces estos riesgos se agravan por una organización del trabajo deficiente, que no contempla pausas, alternancia de funciones o planificación preventiva.

La ergonomía aplicada en estos entornos no solo reduce lesiones, sino que mejora el confort, la eficiencia y el clima laboral.

Posturas forzadas y movimientos repetitivos

Uno de los principales factores de riesgo en almacenes pequeños es la necesidad de adoptar posturas incómodas o sostenidas durante mucho tiempo:

- ✘ Agacharse de forma continua para acceder a estanterías bajas.
- ✘ Estirarse para alcanzar productos en altura sin ayuda.
- ✘ Manipular mercancía en zonas con poca movilidad o visibilidad.
- ✘ Doblar, clasificar o empaquetar en superficies demasiado bajas o elevadas.

Asimismo, muchas tareas implican movimientos repetitivos: colocar etiquetas, empaquetar productos, organizar estantes, manipular cajas... Estos movimientos, aunque de bajo esfuerzo, si se realizan sin pausas ni rotación, pueden causar dolencias como tendinitis, síndrome del túnel carpiano o sobrecargas musculares.

Recomendaciones básicas de ergonomía

Para reducir el impacto de estos riesgos, se pueden aplicar medidas sencillas:

- ✓ Ajustar la altura de las superficies de trabajo: idealmente a la altura del codo para evitar inclinaciones de cuello o espalda.
- ✓ Evitar trabajar en el suelo o sobre cajas inestables. Usar bancos, tableros o superficies estables.
- ✓ Rotar tareas que implican manipulación repetitiva o mantenida.
- ✓ Utilizar ayudas ergonómicas simples: cojines de apoyo para rodillas, alfombrillas antideslizantes, taburetes con ruedas para tareas a baja altura.
- ✓ Descansar y estirar cada 60-90 minutos durante 5-10 minutos, especialmente tras tareas físicamente exigentes.

Carga mental y multitarea

En los pequeños comercios es habitual que una sola persona asuma múltiples funciones: atender proveedores, recibir mercancía, reponer productos, atender al público, limpiar... Esta carga multitarea puede generar:

- ✗ Fatiga mental y disminución de la atención.
- ✗ Tensión por presión de tiempos y falta de recursos.
- ✗ Aumento del riesgo de errores o accidentes por distracción.
- ✗ Síntomas de estrés físico y emocional en periodos de alta actividad.

Organización preventiva del trabajo

Una buena organización del trabajo es una herramienta clave de prevención. Algunas estrategias prácticas:

- ✓ Planificar las tareas del almacén en franjas horarias, evitando concentrarlas todas en los picos de atención al cliente.
- ✓ Asignar funciones por prioridades y no por "costumbre" o disponibilidad.
- ✓ Evitar que una misma persona realice tareas exigentes sin alternancia o apoyo.
- ✓ Fomentar la comunicación entre turnos sobre posibles incidencias o mejoras.
- ✓ Establecer pausas estructuradas, incluso en días de mayor carga laboral.

9. Seguridad frente a emergencias en espacios de almacén

Aunque los almacenes de pequeño comercio no tengan el tamaño ni la complejidad de una nave industrial, también deben contar con medidas básicas de prevención y actuación ante emergencias. Un incendio, un derrame, un desvanecimiento o una caída grave pueden producirse en cualquier momento, y la capacidad de respuesta del personal marcará la diferencia entre una incidencia menor o una situación de riesgo grave.

Vías de evacuación y salidas de emergencia

La evacuación segura es una prioridad en cualquier tipo de establecimiento, incluidos los almacenes pequeños. A menudo, sin embargo, estas zonas quedan obstruidas por cajas, carros o mercancías acumuladas, dificultando o incluso bloqueando una salida rápida.

Medidas preventivas:

- Las salidas del almacén deben estar siempre despejadas y señalizadas con cartelería visible incluso en caso de fallo eléctrico.
- Se debe garantizar que las puertas de emergencia abran en el sentido de la evacuación y sin necesidad de llave.
- Si el almacén forma parte del recorrido de evacuación general del local, debe estar incluido en el plan de evacuación del comercio.
- No almacenar productos, muebles o residuos en pasillos o zonas de paso.

Extintores y material de primeros auxilios

Extintores

Debe haber al menos un extintor fácilmente accesible desde el almacén, revisado anualmente.

El personal debe conocer su ubicación y manejo básico, incluyendo los tipos de fuego que puede apagar.

No deben cubrirse ni bloquearse con mobiliario o productos.

Botiquín de primeros auxilios

Aunque no es obligatorio por ley en todos los casos, es altamente recomendable disponer de un botiquín con material básico (gasas, guantes, antiséptico, tiritas, vendas).

Debe revisarse periódicamente y reponerse tras su uso.

Su ubicación debe estar identificada con señalización visible.

Cómo actuar ante emergencias habituales

A continuación, se resumen algunos protocolos básicos de actuación en los casos más frecuentes:

Incendio

- Mantener la calma y avisar inmediatamente al resto del personal.
- Si es pequeño y controlado, usar el extintor solo si se sabe manejar.
- Si hay humo o fuego propagado, evacuar sin perder tiempo en intentar apagarlo.
- No volver a entrar hasta que lo indique el personal de emergencias.

Derrames o fugas

- Si el producto es químico, ventilar la zona y evitar el contacto directo.
- Limpiar con medios adecuados y señalizar el suelo mojado.
- Informar a la persona responsable para evaluar la necesidad de desecho o cambio de envase.

Desvanecimientos o accidentes físicos

- No mover a la persona herida si hay posibilidad de fractura o golpe fuerte.
- Avisar al 112 si no responde o si la situación lo requiere.
- Mantener la calma, informar a la persona responsable y despejar la zona.

Comunicación de emergencias en equipos pequeños

En comercios con pocas personas trabajando simultáneamente, es importante que todo el personal conozca los procedimientos básicos de emergencia. Algunas recomendaciones:

- Incluir una hoja visible con teléfonos de emergencia (112, ambulancia, centro de salud más cercano).
- Asignar a una persona como responsable de seguridad en cada turno, aunque sea de forma informal.
- Realizar al menos una revisión anual del plan de actuación en emergencias.
- Integrar la seguridad en la formación de acogida del nuevo personal.

Una buena reacción ante una emergencia puede evitar lesiones graves, pérdidas materiales e incluso salvar vidas.

10. Formación y sensibilización del personal

Una de las herramientas más poderosas para reducir los riesgos laborales es la formación del personal. De poco sirve tener normas, carteles o procedimientos si las personas que trabajan en el almacén no están informadas, formadas y comprometidas con su cumplimiento.

En el comercio minorista, donde los equipos suelen ser pequeños y las funciones compartidas, la formación en prevención debe ser práctica, sencilla, continua y adaptada a cada realidad. No se trata de cursos largos o costosos, sino de integrar la seguridad en el día a día.

Qué formación debe recibir cada trabajador

Todo trabajador que acceda al almacén o manipule mercancías debe conocer:

- ✓ Los riesgos específicos de su puesto de trabajo.
- ✓ Las medidas preventivas básicas relacionadas con manipulación manual, uso de escaleras, orden, limpieza, etc.
- ✓ El funcionamiento correcto de las herramientas y equipos auxiliares (carros, taburetes, transpaletas, etc.).
- ✓ Las normas de actuación ante emergencias o accidentes.
- ✓ El uso correcto de los EPIs, si se requieren (guantes, calzado antideslizante...).

Esta formación debe impartirse antes de que el trabajador comience a realizar tareas por su cuenta, y siempre que haya cambios relevantes en las condiciones de trabajo.

Materiales de refuerzo: carteles, fichas y dinámicas breves

Además de la formación inicial, es recomendable reforzar los mensajes preventivos mediante herramientas sencillas y visuales:

- Carteles en zonas clave: con mensajes como “Zona de paso libre”, “No apilar más de 3 cajas”, “Escalera en mal estado, no usar”.
- Fichas visuales con los pasos correctos para levantar una carga o manejar una carretilla.
- Miniformaciones periódicas de 10-15 minutos al comenzar el turno: por ejemplo, recordar cómo usar un extintor o revisar una estantería.
- Dinámicas participativas: hacer al personal partícipe de propuestas de mejora, detectar riesgos ocultos o hacer simulacros básicos.

Formación continua y adaptada

En entornos cambiantes, la formación debe mantenerse viva. Algunas recomendaciones para una formación continua realista:

- Renovar los contenidos al menos una vez al año, adaptándolos a nuevos riesgos o materiales.

- Integrar la seguridad en reuniones periódicas de coordinación, aunque sean informales.
- Aprovechar situaciones reales (un error, una caída, un desorden puntual) como ocasión de aprendizaje.
- Evaluar la eficacia de la formación: ¿se aplica lo que se enseña?, ¿se detectan menos riesgos?, ¿se han reducido incidentes?

11. Checklist básica de autoevaluación del almacén seguro

Una herramienta útil y sencilla para verificar el estado de seguridad del almacén es la lista de comprobación o checklist. Su objetivo es ayudar al responsable del establecimiento o al personal designado a detectar deficiencias preventivas de forma sistemática y fomentar una mejora continua.

Este tipo de listas pueden utilizarse de forma mensual, trimestral o tras cada reorganización del almacén, y permiten tomar decisiones rápidas sin necesidad de conocimientos técnicos avanzados.

A continuación, se propone un modelo de checklist práctica y adaptada al comercio minorista, que puede imprimirse, rellenarse a mano o digitalizarse para mayor comodidad.

Ejemplo de checklist

ÁREA / ÍTEM ¿Cumple? (✓ / X) Observaciones / Acciones correctoras

1. Orden y limpieza

- Las zonas de paso están libres de obstáculos
- No hay acumulación de residuos o materiales innecesarios
- Los suelos están limpios y en buen estado

2. Iluminación y visibilidad

- El almacén cuenta con iluminación suficiente en todas las zonas
- No hay bombillas fundidas ni zonas en sombra
- La señalización es visible y está en buen estado

3. Equipos y herramientas

- Las estanterías están en buen estado, sin sobrecargas
- Las escaleras/taburetes son estables y adecuados
- Los carros, transpaletas o herramientas se revisan regularmente

4. Seguridad general

- Las salidas de emergencia están libres y correctamente señalizadas
- El extintor está visible y revisado
- Existe un botiquín accesible y con material en buen estado

5. Formación y uso de EPIs

- El personal ha recibido formación básica en prevención
- Se utilizan los EPIs cuando son necesarios
- Se conocen los procedimientos ante emergencias

Cómo usar la checklist

- Periodicidad recomendada: una vez al mes, o antes de campañas de alta carga (rebajas, Navidad, etc.).
- Responsables: puede hacerla el gerente, encargado o trabajador con experiencia y criterio preventivo.
- Resultados: anotar las deficiencias y establecer plazos realistas para su corrección.
- Seguimiento: revisar si las acciones correctoras se han aplicado y si han tenido efecto.

12. Casos prácticos y ejemplos

Ejemplos de riesgos laborales en almacenes y soluciones aplicadas en el comercio minorista

Caso 1: Tropiezo por cableado expuesto en zona de paso

Situación:

En un pequeño comercio textil, el datáfono y el lector de códigos estaban conectados mediante alargadores y cables sueltos que atravesaban parte del almacén. Un trabajador tropezó al pasar con una caja en las manos, sufriendo un esguince.

Solución aplicada:

- ✓ Se reorganizó la distribución del almacén y se instalaron regletas aéreas o pasacables por pared.
- ✓ Se eliminaron alargadores innecesarios y se colocaron canaletas para fijar el cableado al suelo en zonas fijas.
- ✓ Se revisó toda la instalación eléctrica del almacén y se incorporó este punto a la checklist de orden.

Caso 2: Cortes recurrentes con cúter al abrir embalajes

Situación:

Una empleada de una tienda de alimentación sufría cortes superficiales frecuentes en dedos y nudillos al abrir las cajas de proveedores, muchas de ellas mal precintadas o con grapas.

Solución aplicada:

- ✓ Se sustituyeron los cúteres por modelos de seguridad con cuchilla retráctil.
- ✓ Se colocaron guantes de protección ligera para tareas de apertura.
- ✓ Se dio una pequeña formación práctica de 10 minutos al equipo sobre cómo abrir paquetes con seguridad.
- ✓ Se registraron los incidentes menores para seguimiento y se redujeron en un 90 % en tres meses.

Caso 3: Caída desde un taburete inestable al alcanzar una caja

Situación:

En un comercio de calzado, el personal accedía a cajas almacenadas en una balda alta utilizando un taburete de cocina no profesional. Un trabajador perdió el equilibrio y cayó de espaldas sin consecuencias graves.

Solución aplicada:

- ✓ Se adquirió una escalera plegable profesional con plataforma, ruedas con freno y peldaños antideslizantes.
- ✓ Se colocó señalización indicando la obligación de su uso.

- ✓ Se incluyó en la revisión mensual del almacén y se almacenó en un lugar accesible.

Caso 4: Resbalón en zona húmeda tras recepción de mercancía

Situación:

En un comercio de productos de limpieza, durante la descarga de garrafas en el almacén se derramó parte del contenido. No se señaló ni se limpió de inmediato, y un empleado resbaló.

Solución aplicada:

- ✓ Se definió una zona de recepción delimitada y con alfombrillas absorbentes.
- ✓ Se instaló un cartel de advertencia fija de "riesgo de suelo mojado" y se dejó visible un set de limpieza.
- ✓ El proveedor fue informado de la necesidad de revisar el estado de los envases entregados.

Caso 5: Estrés físico y mental por acumulación de tareas en campaña

Situación:

Durante la campaña de rebajas, una trabajadora de una tienda de moda se ocupaba de atender clientes, reponer productos, etiquetar mercancía nueva y gestionar devoluciones. Acabó con una lumbalgia leve y sintomatología de estrés.

Solución aplicada:

- ✓ Se reorganizó el calendario de entradas de mercancía fuera del horario comercial.
- ✓ Se reforzó el turno con personal de apoyo durante los días críticos.
- ✓ Se planificaron pausas estructuradas y se asignaron tareas según prioridad.
- ✓ Se reforzaron hábitos ergonómicos y se rotaron funciones cada 2 horas.

13. Referencias bibliográficas y normativas consultadas

Legislación y normativa.

— Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Base legal del sistema preventivo en España, establece derechos, deberes y obligaciones en materia de seguridad y salud en el trabajo.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>

— Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Regula aspectos como la ventilación, iluminación, limpieza, señalización y organización de espacios.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1997-8669>

— Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, sobre la utilización de equipos de trabajo.

Establece requisitos mínimos de seguridad para máquinas, herramientas y equipos utilizados por los trabajadores.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1997-17812>

— Real Decreto 773/1997, sobre el uso de Equipos de Protección Individual (EPIs).

Regula las condiciones en las que deben utilizarse los EPIs, su selección y mantenimiento.

<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1997-17813>

Publicaciones y guías técnicas

— Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)

Ergonomía: Guía para la evaluación de riesgos relacionados con la manipulación manual de cargas

<https://www.insst.es/ergonomia>

— Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos de trabajo

<https://www.insst.es/equipos-de-trabajo>

— Campañas “Trabajos en comercios” y “Almacenamiento seguro”

<https://www.insst.es/campanas>

Otras fuentes institucionales

Protocolo de buenas prácticas para establecimientos de comercio, del Ministerio de Comercio/Turismo, incluye pautas sobre limpieza, higiene y orden

https://www.mintur.gob.es/es-es/COVID-19/comercio/Documents/Protocolo_y_Guia_de_buenas_practicas_para_establecimientos_de_comercio.pdf