Ergonomics for Hospitality General Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

En el sector de la hostelería, descuidar la ergonomía puede tener consecuencias importantes para las empresas y sus empleados. Los puestos de trabajo incómodos, los movimientos repetitivos y las técnicas de elevación inadecuadas pueden provocar trastornos musculoesqueléticos (TME) entre el personal, con el consiguiente aumento del absentismo, menor productividad y mayores costes sanitarios para la empresa.

CUÁL ES EL PELIGRO

Para el personal de hostelería, ignorar la ergonomía es una receta para los problemas. Las tareas repetitivas, las posturas forzadas y el levantamiento de cargas pesadas contribuyen a la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME) dolorosos, como el dolor de espalda y el síndrome del túnel carpiano. Esto puede provocar un efecto dominó de malestar del personal, menor productividad e incluso mayores costes sanitarios.

Riesgos por Función del Personal:

Servicio de Comidas:

- Transporte de bandejas pesadas (riesgo de dolor de espalda, fatiga de las piernas).
- Movimientos repetitivos de cortar y picar (riesgo de síndrome del túnel carpiano).
- Estar de pie durante mucho tiempo (riesgo de fatiga en las piernas, varices).
- Trabajar en cocinas calientes (riesgo de estrés térmico).

Personal de recepción:

- Estar sentado durante largos periodos con malas posturas (riesgo de dolor de cuello y espalda, síndrome del túnel carpiano).
- Mecanografía repetitiva (riesgo de síndrome del túnel carpiano).
- Trabajar con ordenadores durante periodos prolongados (riesgo de fatiga visual, dolores de cabeza).

Personal de Mantenimiento:

- Levantar herramientas pesadas (riesgo de lesiones de espalda).
- Trabajar en posturas forzadas (riesgo de sobrecarga muscular).
- Utilización de equipos que vibran (riesgo de síndrome del túnel carpiano).

Camareros:

- Llevar bandejas pesadas (riesgo de dolor de espalda, fatiga de las piernas).
- Recorrer largas distancias a pie (riesgo de fatiga de las piernas).
- Agacharse y estirarse para servir a los clientes (riesgo de sobrecarga muscular).
- Trabajar muchas horas (riesgo de fatiga, estrés).

COMO PROTEGERSE

1. Identificación y Evaluación Proactiva de Peligros:

- **Realice evaluaciones ergonómicas:** Asociarse con profesionales cualificados para identificar posibles peligros en el lugar de trabajo mediante evaluaciones exhaustivas. Esto podría implicar la evaluación de la disposición de los puestos de trabajo, el diseño de los equipos, las exigencias de las tareas y los factores ambientales que influyen en la postura y el movimiento del personal.

2. Invertir en Soluciones Ergonómicas:

- **Mobiliario y equipos de diseño ergonómico:** Sustituya las sillas convencionales por otras que ofrezcan un apoyo lumbar y una capacidad de ajuste adecuados. Proporcione herramientas ligeras, suelos antideslizantes y puestos de trabajo ajustables para promover posturas cómodas y neutras.
- **Ayuda para levantar y transportar objetos:** Implemente el uso de ayudas mecánicas para levantar objetos, carritos y carretillas para reducir el esfuerzo físico de transportar objetos pesados.

3. Aplicar Prácticas de Trabajo Seguras:

- **Capacitación en técnicas seguras de levantamiento:** Capacitar al personal sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos, haciendo hincapié en la importancia de utilizar los músculos de las piernas, mantener los objetos cerca del cuerpo y evitar torcerse o doblarse por la cintura. Animar a buscar ayuda para levantar objetos pesados que superen la capacidad individual.
- **Descansos regulares y estiramientos:** Programe descansos regulares a lo largo de la jornada laboral para que el personal pueda moverse, estirar los músculos y cambiar de postura. Fomente los ejercicios de estiramiento ligeros para prevenir la fatiga muscular y favorecer la circulación sanguínea.

4. Abordar los Riesgos Específicos de cada Función:

- **Limpieza:** Utilice utensilios de limpieza ligeros, lleve calzado antideslizante y alterne las tareas para evitar agacharse o estirarse durante mucho tiempo.
- **Servicio de Comidas:** Utilice equipos como carros y carretillas para transportar objetos pesados, alterne las tareas para reducir los movimientos repetitivos y lleve calzado cómodo y antideslizante con un buen soporte para el arco del pie.
- **Personal de Recepción:** Ajuste la altura de la silla y la posición del monitor para mantener una postura correcta, haga pausas frecuentes para levantarse y moverse, y utilice un teclado y un ratón ergonómicos para minimizar la tensión

en las muñecas.

- **Personal de Mantenimiento:** Utilizar ayudas mecánicas para levantar objetos siempre que sea posible, utilizar herramientas con mangos extendidos para evitar posturas incómodas y llevar equipos de protección individual (EPI) adecuados para tareas específicas.

CONCLUSIÓN

La aplicación coherente de estas medidas y el compromiso con una cultura de la seguridad son esenciales para prevenir y reducir al mínimo las lesiones ergonómicas en el sector de la hostelería.