Lifting, moving and carting luggage safely Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Levantar equipaje en la hostelería expone a los trabajadores al riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos (TME), como dolores y lesiones de espalda. Éstas pueden provocar dolor crónico, discapacidad e incluso pérdida de salarios. Además, unas técnicas de elevación inadecuadas pueden provocar distensiones inmediatas y tirones musculares. Esto puede sobrecargar la mano de obra y afectar a la disponibilidad del personal.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los trabajadores de la hostelería, en particular los que desempeñan funciones como porteros, amas de llaves y botones, se enfrentan a importantes peligros y riesgos asociados al levantamiento, traslado y transporte de equipaje. Estas tareas pueden conllevar diversos peligros, posibles lesiones y consecuencias para la salud a largo plazo.
Peligros:

- **Trastornos musculoesqueléticos (TME):** Es el peligro más común asociado a la manipulación manual de equipajes. El levantamiento repetitivo, las posturas incómodas y la distribución desigual del peso tensan músculos, tendones y ligamentos. Con el tiempo, este estrés repetitivo puede causar:
    - Dolor crónico de espalda, cuello y hombros.
    - Reducción de la movilidad y la flexibilidad.
    - Daños en las articulaciones e inflamación.
    - Mayor riesgo de desarrollar enfermedades como la artritis y la osteoporosis.

- **Esguinces y distensiones:** Los movimientos bruscos, el levantamiento de objetos pesados o las técnicas de levantamiento inadecuadas pueden provocar lesiones inmediatas. Esto incluye:
    - Tirones de músculos y ligamentos.
    - Esguinces en tobillos, rodillas y muñecas.
    - Desgarros musculares que requieren atención médica y pueden provocar limitaciones a largo plazo.
- **Lesiones discales:** La columna vertebral, especialmente la zona lumbar, es muy vulnerable al levantar peso. La presión ejercida sobre los discos al levantar objetos pesados puede causar hernias discales y enfermedad degenerativa del disco.

Peligros:

- **Equipaje de peso desigual**: Las maletas y bolsas suelen tener un peso distribuido de forma desigual, lo que ejerce una presión adicional sobre un lado del cuerpo durante el levantamiento.
- **Capacitación inadecuada**: La falta de capacitación adecuada en técnicas seguras de levantamiento aumenta el riesgo de lesiones.
- **Largas jornadas de trabajo:** La fatiga puede disminuir significativamente la capacidad de un trabajador para manipular cargas pesadas con seguridad, aumentando aún más el riesgo de lesiones.

COMO PROTEGERSE

Protección de los trabajadores de la hostelería frente a los riesgos de la manipulación de equipajes: Medidas preventivas y prácticas seguras:

Capacitación y Educación:

- **Capacitación Obligatoria en Técnicas Seguras de Elevación:** Todo el personal implicado en la manipulación de equipajes debe recibir una capacitación exhaustiva sobre la mecánica corporal adecuada y las posturas seguras de elevación.
- **§Invertir en Equipos Ergonómicos:**

        - **Carros Portaequipajes y Carretillas:** Estas herramientas reducen significativamente el esfuerzo físico de los trabajadores al permitirles transportar el equipaje sin necesidad de levantarlo manualmente.
        - **Correas y Cinturones de Elevación:** Estos pueden proporcionar apoyo adicional y estabilidad durante las tareas de elevación.
        - **Puestos de Trabajo Ajustables:** En el caso del personal de limpieza, los bancos de trabajo ajustables pueden reducir al mínimo la necesidad de agacharse y estirarse para manipular el equipaje.
    - **Límites de Peso y Señalización:** Establezca y muestre el peso máximo que un solo trabajador puede levantar con seguridad. Esto ayuda a evitar sobrecargas y posibles lesiones.

Entorno de Trabajo y Prácticas:

- **Elimine el Desorden:** Mantenga los pasillos despejados y las zonas de almacenamiento de equipaje designadas para minimizar el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
- **Mejorar la Iluminación:** Garantice una iluminación adecuada en todo el entorno de trabajo para mejorar la visibilidad y evitar accidentes.
- **Aplique Estrategias de Gestión del Tiempo:** Programe tiempo suficiente para manipular el equipaje a fin de evitar las prisas y poner en peligro las técnicas de elevación adecuadas.

Responsabilidad Individual del Trabajador:

- Utilizar Técnicas de Elevación Adecuadas: Se debe capacitar y alentar a los trabajadores a:
    - Doblar las rodillas, no la cintura.
    - Mantener la espalda recta y el tronco contraído.
    - Evitar torcer la columna vertebral.
    - Utilizar los músculos de las piernas para levantar y bajar.
    - Buscar ayuda si el equipaje es demasiado pesado.
- **Informar de cualquier dolor o molestia**: Se debe animar a los trabajadores a que informen de cualquier dolor o molestia

que experimenten durante la manipulación del equipaje. Una intervención temprana puede evitar lesiones mayores y facilitar la atención médica oportuna.

- **Manténgase hidratado y tome descansos:** Una hidratación adecuada y descansos regulares a lo largo de la jornada laboral ayudan a prevenir la fatiga, que puede aumentar el riesgo de lesiones.

CONCLUSIÓN

Aplicando estas medidas preventivas, los establecimientos hosteleros pueden reducir considerablemente el riesgo de lesiones asociadas a la manipulación de equipajes. La creación de un entorno de trabajo consciente de la seguridad protege el bienestar de los empleados y minimiza las interrupciones operativas debidas a lesiones del personal.