

PPE Hospitality Infographic – Spanish



Fuente: <https://www.nueva-iso-45001.com>

PPE Hospitality Fatality File – Spanish

Negligencia Mortal: Las nefastas consecuencias de un EPP inadecuado en el sector de la hostelería

En un desgarrador incidente que sirve de crudo recordatorio de la importancia de los equipos de protección personal (EPP) en el sector de la hostelería, un joven cocinero de un conocido hotel de la ciudad perdió la vida a causa de graves quemaduras.

El trágico suceso tuvo lugar en la cocina del hotel, donde la ausencia de EPP adecuados convirtió un pequeño incendio en un desastre mortal.

A pesar de los riesgos conocidos asociados a las operaciones de cocina, el hotel no había proporcionado a su personal ropa ignífuga ni capacitación adecuada para casos de emergencia.

El cocinero, que gozaba de gran prestigio por sus habilidades culinarias y su pasión por la profesión, sufrió lesiones mortales cuando su atuendo, que no cumplía las normas, se incendió durante un intento de extinguir un incendio provocado por grasa.

Este incidente no sólo pone de relieve la necesidad crítica de cumplir estrictamente las normas de seguridad relativas a los EPP, sino que también sirve de sombrío recordatorio del posible coste humano de la negligencia en el sector de la hostelería.

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Strains and sprains are a big deal in the hospitality industry. They can sideline staff from doing their jobs, which can make it tough to cover shifts and keep things running smoothly. For the worker, it can mean pain, lost wages, and even long-term problems. The good news is that many strains and sprains are preventable with proper technique and a safe work environment.

WHAT'S THE DANGER

In the hospitality industry, strains and sprains present several risks to both employees and employers. Firstly, these injuries can lead to pain, discomfort, and decreased mobility for affected workers, potentially resulting in time off work and reduced productivity. Some risks include:

- Pain and discomfort: Strains and sprains can cause significant pain and discomfort, making it difficult to perform daily tasks, both at work and at home.
- Lost wages: If a strain or sprain is severe enough, it can lead to missed workdays, resulting in lost wages.
- Long-term health implications: Chronic strains and sprains can have long-term health implications, including chronic pain, decreased mobility, and reduced quality of life. Workers may experience ongoing discomfort and limitations in their daily activities, affecting their ability to perform both job-related tasks and personal activities outside of work.
- Reduced mobility and functionality: Strains and sprains can limit workers' ability to perform their job duties effectively, leading to decreased mobility and functionality. This can hinder their performance and

productivity, affecting their overall job satisfaction and quality of life.

- **Mental health impact:** The pain and limitations caused by strains and sprains can contribute to stress, anxiety, and even depression.

HOW TO PROTECT YOURSELF

Prevent Strains and Sprains in Hospitality Safety

Strains and sprains are a common occurrence in the hospitality industry, especially for roles that involve a lot of lifting, carrying, and repetitive motions. These injuries can be painful and debilitating, leading to lost workdays and impacting the worker's well-being and the business's productivity.

The good news is that there are many things hospitality staff and employers can do to prevent strains and sprains. Here are some key strategies:

For Workers:

- **Proper Body Mechanics:** Learn and practice proper lifting techniques, such as using your legs to lift, keeping your back straight, and avoiding twisting motions.
- **Stretch Regularly:** Take breaks throughout the day to stretch your major muscle groups, especially before and after physically demanding tasks.
- **Maintain good posture:** Being mindful of your posture throughout the day can help prevent strain on your back and neck.
- **Wear proper footwear:** Supportive shoes with good traction can help prevent slips and falls that can lead to sprains.
- **Communicate:** Don't be afraid to ask for help with heavy lifting or other tasks that could put you at risk of injury.
- **Report injuries promptly:** If you do experience a strain or sprain, report it to your supervisor immediately so that you can receive proper medical attention.

For Employers:

- **Provide Training:** Train staff on proper lifting techniques, safe work practices, and the importance of ergonomics.
- **Invest in ergonomic equipment:** Provide ergonomic furniture, tools, and equipment to help workers maintain good posture and reduce strain on their bodies.
- **Promote a safety culture:** Create a work environment where safety is a priority and workers feel comfortable reporting hazards and injuries.
- **Regular workplace inspections:** Inspect the workplace for potential hazards, such as spills, uneven surfaces, and cluttered walkways.
- **Encourage breaks:** Encourage workers to take regular breaks to stretch and rest, especially during long shifts.

Here's what to do if a worker experiences strains and sprains in the hospitality industry:

Immediate Steps for the Worker:

1. **Stop the Activity:** The first priority is to stop the activity that caused the pain. This prevents further strain on the injured area.
2. **RICE:** Apply the RICE principle – Rest, Ice, Compression, and Elevation. Rest the injured area, apply ice wrapped in a towel for 15-20 minutes at a time (avoid direct contact with skin), use a compression bandage to reduce swelling, and elevate the injured limb above the heart if possible.
3. **Pain Management:** Over-the-counter pain relievers like ibuprofen or acetaminophen can help manage pain and inflammation.

Returning to Work:

1. **Gradual Return:** Depending on the doctor's advice, a gradual return to work with modified duties might be recommended. This allows for proper healing while minimizing further strain.
2. **Communication:** Maintain open communication with your supervisor regarding your progress and any limitations you may have upon returning to work.

FINAL WORD

Both the worker and employer can ensure a safe and smooth recovery process for strains and sprains in the hospitality industry. Remember, prioritizing safety and seeking prompt medical attention when needed is key to minimizing pain and ensuring a full and speedy recovery.

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las distensiones y los esguinces son un problema importante en el sector de la hostelería. Pueden apartar al personal de su trabajo y dificultar la cobertura de turnos y el buen funcionamiento de la empresa. Para el trabajador, puede significar dolor, pérdida de salario e incluso problemas a largo plazo. La buena noticia es que muchas distensiones y esguinces pueden prevenirse con una técnica adecuada y un entorno de trabajo seguro.

CUÁL ES EL PELIGRO

En el sector de la hostelería, las torceduras y los esguinces presentan varios riesgos tanto para los empleados como para los empleadores. En primer lugar, estas lesiones pueden provocar dolor, malestar y disminución de la movilidad de los trabajadores afectados, lo que puede dar lugar a bajas laborales y a una reducción de la productividad. Algunos riesgos son:

- **Dolor y Malestar:** Las distensiones y los esguinces pueden causar dolor y molestias importantes, dificultando la realización de las tareas cotidianas, tanto en el trabajo como en casa.
- **Pérdida de Salario:** Si una distensión o un esguince son lo bastante graves, pueden provocar la pérdida de días de trabajo, con la consiguiente pérdida de salario.
- **Consecuencias para la Salud a Largo Plazo:** Las distensiones y esguinces crónicos pueden tener consecuencias para la salud a largo plazo, como dolor crónico, disminución de la movilidad y reducción de la calidad de vida. Los trabajadores pueden experimentar molestias y limitaciones continuas en sus actividades cotidianas, lo que afecta a su capacidad para realizar tanto tareas relacionadas con el trabajo como actividades personales fuera del mismo.
- **Movilidad y Funcionalidad Reducidas:** Las distensiones y los esguinces pueden limitar la capacidad de los trabajadores para desempeñar eficazmente sus tareas laborales, lo que conduce a una disminución de la movilidad y la funcionalidad. Esto puede dificultar su rendimiento y productividad, afectando a su satisfacción general en el trabajo y a su calidad de vida.
- **Impacto en la Salud Mental:** El dolor y las limitaciones que provocan las distensiones y los esguinces pueden contribuir al estrés, la ansiedad e incluso la depresión.

COMO PROTEGERSE

Prevención de Torceduras y Esguinces en la Hostelería

Las distensiones y los esguinces son frecuentes en el sector de la hostelería, sobre todo en las funciones que implican levantar, transportar y realizar movimientos repetitivos. Estas lesiones pueden ser dolorosas y debilitantes, provocar bajas laborales y afectar al bienestar del trabajador y a la productividad de la empresa.

La buena noticia es que hay muchas cosas que el personal de hostelería y los empresarios pueden hacer para prevenir las

distensiones y los esguinces. **He aquí algunas estrategias clave:**

Para los Trabajadores:

- **Mecánica Corporal Adecuada:** Aprenda y practique técnicas de levantamiento adecuadas, como utilizar las piernas para levantar peso, mantener la espalda recta y evitar los movimientos de torsión.
- **Estírese con Regularidad:** Tómese descansos a lo largo del día para estirar los principales grupos musculares, especialmente antes y después de tareas físicamente exigentes.
- **Mantenga una Buena Postura:** Ser consciente de la postura que adoptas a lo largo del día puede ayudarte a prevenir tensiones en la espalda y el cuello.
- **Utilice Calzado Adecuado:** Un calzado de apoyo con buena tracción puede ayudar a evitar resbalones y caídas que pueden provocar esguinces.
- **Comuníquese:** No tenga miedo de pedir ayuda para levantar objetos pesados o realizar otras tareas que puedan ponerle en riesgo de lesionarse.
- **Comunique las lesiones con prontitud:** Si sufre una distensión o un esguince, informe inmediatamente a su supervisor para que pueda recibir la atención médica adecuada.

Para los Empleadores:

- **Ofrezca Capacitación:** Capacite al personal sobre técnicas adecuadas para levantar objetos, prácticas de trabajo seguras y la importancia de la ergonomía.
- **Invierta en equipos ergonómicos:** Proporcione mobiliario, herramientas y equipos ergonómicos para ayudar a los trabajadores a mantener una buena postura y reducir la tensión en sus cuerpos.
- **Promueva una cultura de la seguridad:** Cree un entorno de trabajo en el que la seguridad sea una prioridad y los trabajadores se sientan cómodos informando de peligros y lesiones.
- **Inspecciones periódicas del lugar de trabajo:** Inspeccione el

lugar de trabajo para detectar posibles peligros, como derrames, superficies irregulares y pasillos desordenados.

- **Fomente las pausas:** Anime a los trabajadores a hacer pausas periódicas para estirarse y descansar, especialmente durante los turnos largos.

Esto es lo que hay que hacer si un trabajador sufre torceduras o esguinces en el sector de la hostelería:

Pasos inmediatos para el trabajador:

1. **Interrumpir la Actividad:** La primera prioridad es detener la actividad que causó el dolor. De este modo se evita una mayor tensión en la zona lesionada.
2. **RICE:** Aplique el principio RICE: reposo, hielo, compresión y elevación. Descansa la zona lesionada, aplica hielo envuelto en una toalla durante 15-20 minutos seguidos (evita el contacto directo con la piel), utiliza un vendaje compresivo para reducir la hinchazón y eleva la extremidad lesionada por encima del nivel del corazón si es posible.
3. **Tratamiento del Dolor:** Los analgésicos de venta libre como el ibuprofeno o el paracetamol pueden ayudar a controlar el dolor y la inflamación.

Vuelta al Trabajo:

1. **Regreso Gradual:** Dependiendo del consejo del médico, puede recomendarse una vuelta gradual al trabajo con tareas modificadas. Esto permite una curación adecuada al tiempo que minimiza la tensión adicional.
2. **Comunicación:** Mantenga una comunicación abierta con su supervisor en relación con sus progresos y las limitaciones que pueda tener al volver al trabajo.

CONCLUSIÓN

Tanto el trabajador como el empleador pueden garantizar un proceso de recuperación seguro y fluido de las distensiones y los esguinces en el sector de la hostelería. Recuerde, dar prioridad a la seguridad y buscar atención médica inmediata cuando sea necesario es clave para minimizar el dolor y garantizar una

recuperación completa y rápida.

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Stats and Facts

FACTS

Here are some common hazards that can lead to strains and sprains in the hotel sector:

- **Housekeeping Tasks:** Housekeepers often perform repetitive tasks such as making beds, vacuuming, and cleaning, which can strain muscles and joints.
- **Luggage Handling:** Bellhops and other staff who assist with guests' luggage can experience strains and sprains from lifting heavy suitcases or moving them awkwardly.
- **Maintenance Work:** Maintenance personnel in hotels often engage in tasks that require them to work in constrained or awkward positions, leading to potential strains and sprains.
- **Kitchen Operations:** Chefs and kitchen staff work in fast-paced environments where they might engage in repetitive motions, like chopping vegetables or lifting heavy pots and pans, increasing the risk of strains and sprains.
- **Slips, Trips, and Falls:** While not the direct cause of strains and sprains, slips, trips, and falls can result in these types of injuries.
- **Front Desk Operations:** Even employees who primarily work at the front desk can experience strains and sprains, especially from repetitive tasks like typing or using a computer for extended periods.

STATS

- Approximately 628,000 sprains occur annually in the USA, making sprains and strains the most common workplace injuries. In Canada, almost 50% of workplace injuries were attributed to sprains according to Statistics Canada, 2013.
 - On average, the recovery time for a Grade 1 sprained ankle is 12 weeks, while a Grade 2 sprained ankle takes 36 weeks to heal.
 - Sprains and strains are the leading nature of injury or illness in every major industry sector, with 33% of these cases occurring in the trade, transportation, and utilities sectors and an additional 19% in the education and health services sectors.
 - Repetitive Strain Injuries (RSIs) are the most frequent type of lost-time injury and the single largest source of lost-time costs in Canada. According to the Association of Workers' Compensation Boards of Canada (AWCBC), over 10,000 accepted lost-time injuries due to musculoskeletal and connective tissue injuries were reported in 2019.
 - Statistics from the Canadian Community Health Survey indicate that injuries caused by overexertion or strenuous movements were almost twice as frequent in working-age adults (27%) as in seniors (14%) and adolescents (15%) in Canada.
 - Repetitive Strain Injuries (RSIs) affect about 15% of Canadians, which amounts to approximately 4.5 million people, according to Statistics Canada.
-

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Stats and

Facts – Spanish

HECHOS

He aquí algunos riesgos habituales que pueden provocar torceduras y esguinces en el sector hotelero:

- **Tareas de Limpieza:** El personal de limpieza suele realizar tareas repetitivas, como hacer las camas, pasar el aspirador y limpiar, que pueden forzar los músculos y las articulaciones.
- **Manejo de Equipajes:** Los botones y demás personal que ayuda con el equipaje de los huéspedes pueden sufrir distensiones y esguinces por levantar maletas pesadas o moverlas con torpeza.
- **Trabajos de Mantenimiento:** El personal de mantenimiento de los hoteles realiza a menudo tareas que les obligan a trabajar en posiciones forzadas o incómodas, lo que puede provocar distensiones y esguinces.
- **Operaciones de Cocina:** Los chefs y el personal de cocina trabajan en entornos acelerados en los que pueden realizar movimientos repetitivos, como cortar verduras o levantar ollas y sartenes pesadas, lo que aumenta el riesgo de sufrir torceduras y esguinces.
- **Resbalones, Tropiezos y Caídas:** Aunque no son la causa directa de esguinces y torceduras, los resbalones, tropiezos y caídas pueden provocar este tipo de lesiones.
- **Operaciones de Recepción:** Incluso los empleados que trabajan principalmente en la recepción pueden sufrir torceduras y esguinces, especialmente por tareas repetitivas como teclear o utilizar un ordenador durante períodos prolongados.

ESTADÍSTICAS

- En Estados Unidos se producen aproximadamente 628.000 esguinces al año, lo que convierte a los esguinces y las distensiones en las lesiones laborales más comunes. En

Canadá, casi el 50% de las lesiones laborales se atribuyeron a esguinces, según Statistics Canada, 2013.

- Por término medio, el tiempo de recuperación de un esguince de tobillo de grado 1 es de 12 semanas, mientras que un esguince de tobillo de grado 2 tarda 36 semanas en curarse.
- Los esguinces y las distensiones son la principal causa de lesión o enfermedad en todos los sectores industriales importantes, con un 33% de estos casos en los sectores del comercio, el transporte y los servicios públicos y un 19% adicional en los sectores de la educación y los servicios sanitarios.
- Las lesiones por esfuerzo repetitivo (LER) son el tipo más frecuente de lesión con baja laboral y la mayor fuente de costes por baja laboral en Canadá. Según la Asociación de Juntas de Compensación de los Trabajadores de Canadá (AWCBC), en 2019 se registraron más de 10.000 lesiones con baja aceptadas debidas a lesiones musculoesqueléticas y del tejido conjuntivo.
- Las estadísticas de la Encuesta de Salud de la Comunidad Canadiense indican que las lesiones causadas por sobreesfuerzo o movimientos extenuantes fueron casi dos veces más frecuentes en adultos en edad laboral (27%) que en personas mayores (14%) y adolescentes (15%) en Canadá.
- Las lesiones por esfuerzo repetitivo (LER) afectan a cerca del 15% de los canadienses, lo que equivale aproximadamente a 4,5 millones de personas, según Statistics Canada.

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Fatality File

Tragic Toll of Ignored Ergonomic Practices: Strains and Sprains in Hotel Industry

In a somber incident at a luxury hotel, a dedicated housekeeper died due to complications arising from a severe musculoskeletal injury incurred on the job.

The employee, who had been serving the hotel for many years, sustained a debilitating sprain while moving heavy furniture during a routine room cleaning.

The strain, initially dismissed as a minor injury, progressively worsened due to continued physical exertion without proper medical intervention or workplace accommodation.

An investigation post-incident revealed a systemic lack of ergonomic training and inadequate provision of equipment or assistance for tasks involving heavy lifting or repetitive motion. This tragic event has cast a spotlight on the critical need for hotels to prioritize ergonomic safety, offering training, proper equipment, and medical support to prevent such needless loss of life due to workplace injuries.

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Fatality File – Spanish

Trágicas Consecuencias de Ignorar las

Prácticas Ergonómicas: Distensiones y esguinces en la industria hotelera

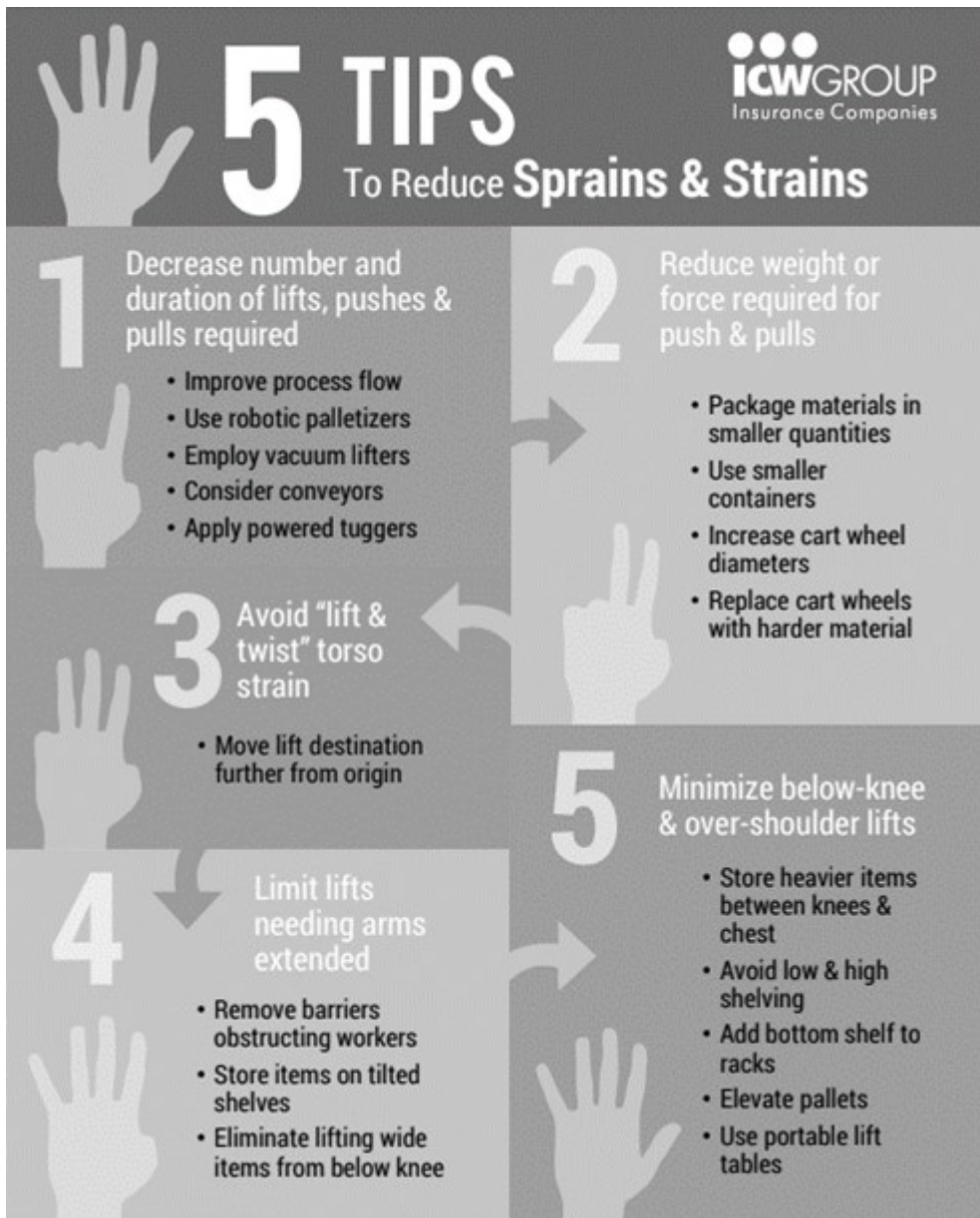
En un sombrío incidente ocurrido en un hotel de lujo, una empleada del servicio doméstico falleció debido a complicaciones derivadas de una grave lesión musculoesquelética sufrida en el trabajo.

La empleada, que llevaba muchos años al servicio del hotel, sufrió un esguince debilitante mientras movía muebles pesados durante una limpieza rutinaria de habitaciones.

El esguince, que inicialmente se consideró una lesión leve, empeoró progresivamente debido al esfuerzo físico continuado sin la intervención médica adecuada ni adaptaciones en el lugar de trabajo.

Una investigación posterior al incidente reveló una falta sistemática de formación ergonómica y un suministro inadecuado de equipos o asistencia para tareas que implicaban levantar objetos pesados o movimientos repetitivos. Este trágico suceso ha puesto de manifiesto la necesidad imperiosa de que los hoteles den prioridad a la seguridad ergonómica, ofreciendo formación, equipos adecuados y asistencia médica para evitar la pérdida innecesaria de vidas por lesiones laborales.

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Infographic



Source: <https://www.icwgroup.com>

Prevent Strains And Sprains Hospitality Safety Infographic – Spanish



Fuente: <https://vivirsinlimites.com.mx/>

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.

Ergonomics for Hospitality General Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

In the hospitality industry, neglecting ergonomics can have significant consequences for businesses and their employees. Uncomfortable workstations, repetitive motions, and improper lifting techniques can lead to musculoskeletal disorders (MSDs) among staff, resulting in increased absenteeism, lower productivity, and higher healthcare costs for the business.

WHAT'S THE DANGER

For hospitality staff, ignoring ergonomics is a recipe for

trouble. Repetitive tasks, awkward postures, and heavy lifting all contribute to painful musculoskeletal disorders (MSDs) like back pain and carpal tunnel syndrome. This can lead to a domino effect of staff discomfort, lower productivity, and even higher healthcare costs.

Hazards by Staff Role:

Food Service:

- Carrying heavy trays (risk of back pain, leg fatigue).
- Repetitive cutting and chopping motions (risk of carpal tunnel syndrome).
- Standing for long periods (risk of leg fatigue, varicose veins).
- Working in hot kitchens (risk of heat stress).

Front Desk Staff:

- Sitting for long periods with poor posture (risk of neck and back pain, carpal tunnel syndrome).
- Repetitive typing (risk of carpal tunnel syndrome).
- Working with computers for extended periods (risk of eye strain, headaches).

Maintenance Staff:

- Lifting heavy tools (risk of back injuries).
- Working in awkward positions (risk of muscle strain).
- Using vibrating equipment (risk of carpal tunnel syndrome).

Waitstaff:

- Carrying heavy trays (risk of back pain, leg fatigue).
- Walking long distances (risk of leg fatigue).
- Bending and reaching to serve guests (risk of muscle strain).
- Working long hours (risk of fatigue, stress)

HOW TO PROTECT YOURSELF

1. Proactive Hazard Identification and Assessment:

- **Conduct ergonomic evaluations:** Partner with qualified professionals to identify potential hazards in the workplace through comprehensive assessments. This might involve evaluating workstation layouts, equipment design, task demands, and environmental factors impacting staff posture and movement.

2. Invest in Ergonomic Solutions:

- **Ergonomically designed furniture and equipment:** Replace conventional chairs with ones offering proper lumbar support and adjustability. Provide lightweight tools, non-slip flooring, and adjustable workstations to promote comfortable and neutral postures.
- **Lifting and carrying assistance:** Implement the use of mechanical lifting aids, dollies, and carts to reduce the physical strain of transporting heavy items.

3. Implement Safe Work Practices:

- **Safe lifting techniques training:** Train staff on proper lifting techniques, emphasizing the importance of using leg muscles, keeping objects close to the body, and avoiding twisting or bending at the waist. Encourage seeking assistance for heavy objects exceeding individual capacity.
- **Regular breaks and stretching:** Schedule regular breaks throughout the workday to allow staff to move around, stretch their muscles, and change positions. Encourage light stretching exercises to prevent muscle fatigue and promote blood circulation.

4. Address Role-Specific Risks:

- **Housekeeping:** Utilize lightweight cleaning tools, wear slip-resistant shoes, and alternate tasks to avoid prolonged bending or reaching.
- **Food Service:** Utilize equipment like carts and dollies to

transport heavy items, rotate tasks to reduce repetitive motions, and wear comfortable, non-slip shoes with good arch support.

- **Front Desk Staff:** Adjust chair height and monitor position to maintain proper posture, take frequent breaks to stand up and move around, and use an ergonomic keyboard and mouse to minimize wrist strain.
- **Maintenance Staff:** Use mechanical lifting aids whenever possible, utilize tools with extended handles to avoid awkward postures, and wear appropriate personal protective equipment (PPE) for specific tasks.

FINAL WORD

Consistent implementation of these measures and a commitment to a culture of safety are essential for preventing and minimizing ergonomic injuries in the hospitality industry.

Ergonomics for Hospitality General Stats and Facts

FACTS

In the hospitality industry, ergonomic hazards are widespread and can significantly impact the health and well-being of employees. These hazards arise from the physical layout of work environments, the design of workstations and equipment, and the nature of the tasks employees perform.

1. **Repetitive Motion Injuries:** Tasks like bed making, cleaning, and cooking involve repetitive motions that can lead to strain and injuries over time.

2. **Awkward Postures:** Employees often work in confined spaces, such as cleaning bathrooms or working in crowded kitchens, leading to awkward postures and potential musculoskeletal issues.
3. **Heavy Lifting:** Moving furniture, carrying heavy trays, or lifting large supplies can strain the back, shoulders, and legs.
4. **Poorly Designed Workstations:** Workstations that do not accommodate the user's body size and shape can lead to discomfort and injury, affecting productivity and health.
5. **Slips, Trips, and Falls:** Wet floors in kitchens and bathrooms are common in the hospitality industry, increasing the risk of slips, trips, and falls.
6. **Inadequate Equipment:** Using equipment that is heavy, hard to maneuver, or not ergonomically designed can increase the risk of injury.

STATS

- According to the U.S. Bureau of Labor Statistics, ergonomic injuries account for 33% of all worker injury and illness cases.
- An estimated 20 million workers experience work-related musculoskeletal disorders each year in the United States.
- Lower back pain, a common ergonomic injury, affects around 80% of the population at some point in their lifetime.
- In 2019, musculoskeletal disorders accounted for 37.5% of workplace injuries that led to days away from work in the U.S.
- According to the Institute for Work & Health in Canada, ergonomic interventions may reduce up to 62% of workers' compensation claims, rates of injuries by two thirds, and hours lost by 35%.
- Throughout the hospitality industry, employees are required to lift, push, and pull heavy inventory and objects. The result is that nearly 50% of all workplace injuries occur in the hotel industry, and similar numbers in bar and restaurant work come from manual handling.

- Additionally, data from the Bureau of Labor Statistics indicates that 70% of the \$500 million paid annually by the hospitality industry for repetitive motion injuries can be attributed to claims made by housekeepers.
-

Ergonomics for Hospitality

General Stats and Facts – Spanish

HECHOS

En el sector de la hostelería, los riesgos ergonómicos están muy extendidos y pueden afectar significativamente a la salud y el bienestar de los empleados. Estos riesgos se derivan de la disposición física de los entornos de trabajo, el diseño de los puestos de trabajo y los equipos, y la naturaleza de las tareas que realizan los empleados.

1. **Lesiones por Movimientos Repetitivos:** Tareas como hacer la cama, limpiar y cocinar implican movimientos repetitivos que pueden provocar tensiones y lesiones con el tiempo.
2. **Posturas Incómodas:** Los empleados suelen trabajar en espacios reducidos, como limpiar baños o trabajar en cocinas abarrotadas, lo que provoca posturas incómodas y posibles problemas musculoesqueléticos.
3. **Levantar Objetos Pesados:** Mover muebles, llevar bandejas pesadas o levantar grandes suministros puede forzar la espalda, los hombros y las piernas.
4. **Puestos de Trabajo Mal Diseñados:** Los puestos de trabajo que no se adaptan al tamaño y forma del cuerpo del usuario pueden provocar incomodidad y lesiones, afectando a la productividad y a la salud.

5. **Resbalones, Tropiezos y Caídas:** Los suelos mojados en cocinas y baños son habituales en la hostelería, lo que aumenta el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
6. **Equipamiento Inadecuado:** El uso de equipos pesados, difíciles de maniobrar o no diseñados ergonómicamente puede aumentar el riesgo de lesiones.

ESTADÍSTICAS

- Según la Oficina de Estadísticas Laborales de EE.UU., las lesiones ergonómicas representan el 33% de todos los casos de lesiones y enfermedades laborales.
- Se calcula que cada año 20 millones de trabajadores sufren trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo en Estados Unidos.
- El dolor lumbar, una lesión ergonómica común, afecta a alrededor del 80% de la población en algún momento de su vida.
- En 2019, los trastornos musculoesqueléticos representaron el 37,5% de las lesiones laborales que provocaron días de baja laboral en Estados Unidos.
- Según el Instituto para el Trabajo y la Salud de Canadá, las intervenciones ergonómicas pueden reducir hasta un 62% las reclamaciones de indemnización de los trabajadores, las tasas de lesiones en dos tercios y las horas perdidas en un 35%.
- En todo el sector de la hostelería, los empleados tienen que levantar, empujar y tirar de inventarios y objetos pesados. El resultado es que casi el 50% de todas las lesiones laborales se producen en el sector hotelero, y cifras similares en bares y restaurantes se deben a la manipulación manual.
- Además, los datos de la Oficina de Estadísticas Laborales indican que el 70% de los 500 millones de dólares pagados anualmente por el sector de la hostelería en concepto de lesiones por movimientos repetitivos pueden atribuirse a reclamaciones presentadas por el personal de limpieza.

Ergonomics for Hospitality

General Fatality File

The Hidden Hazard: Ergonomic Failures in Hotel Operations

In a sobering reminder of the often-overlooked risks associated with hotel operations, a hotel maintenance worker tragically lost their life due to inadequate ergonomic practices within their workplace.

Tasked with the continuous maintenance and repair of hotel facilities, the worker was frequently engaged in tasks that required excessive physical exertion, including lifting heavy equipment and working in awkward postures for extended periods. Despite complaints of chronic pain and fatigue, the necessary ergonomic adjustments and interventions were not made, leading to a severe and ultimately fatal musculoskeletal injury.

This incident starkly highlights the critical need for the hospitality industry to prioritize ergonomic assessments and adjustments in all aspects of hotel operation, ensuring that employees are not only trained in safe work practices but are also supported by a workplace designed to minimize the risk of injury.

The tragedy serves as a poignant call to action for hotels everywhere to reevaluate their ergonomic practices and commit to the safety and well-being of their workforce.

Ergonomics for Hospitality General Fatality File – Spanish

El Peligro Oculto: Fallos ergonómicos en la hostelería

Un trabajador de mantenimiento de un hotel perdió la vida trágicamente debido a unas prácticas ergonómicas inadecuadas en su lugar de trabajo, lo que nos recuerda los riesgos que a menudo se pasan por alto en las operaciones hoteleras.

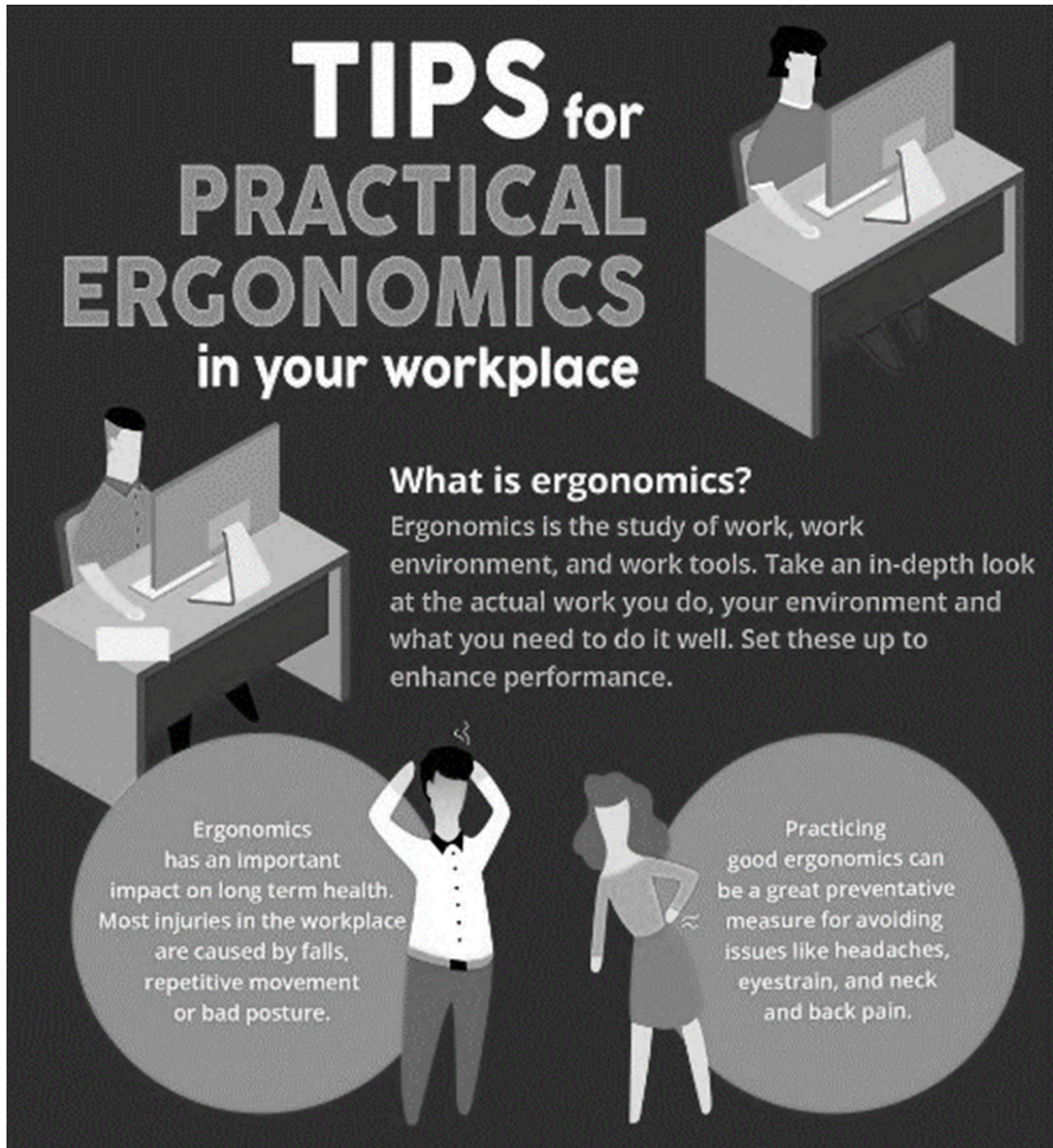
Encargado del mantenimiento y reparación continuos de las instalaciones del hotel, el trabajador realizaba con frecuencia tareas que requerían un esfuerzo físico excesivo, como levantar equipos pesados y trabajar en posturas incómodas durante periodos prolongados. A pesar de que se quejaba de dolor crónico y fatiga, no se realizaron los ajustes ergonómicos ni las intervenciones necesarias, lo que provocó una lesión musculoesquelética grave y finalmente mortal.

Este incidente pone claramente de relieve la necesidad crítica de que el sector hotelero dé prioridad a las evaluaciones y ajustes ergonómicos en todos los aspectos de la actividad hotelera, garantizando que los empleados no sólo reciban formación sobre prácticas laborales seguras, sino que también cuenten con el apoyo de un lugar de trabajo diseñado para minimizar el riesgo de lesiones.

La tragedia constituye una conmovedora llamada a la acción para que los hoteles de todo el mundo reevalúen sus prácticas ergonómicas y se comprometan con la seguridad y el bienestar de sus empleados.

Ergonomics for Hospitality

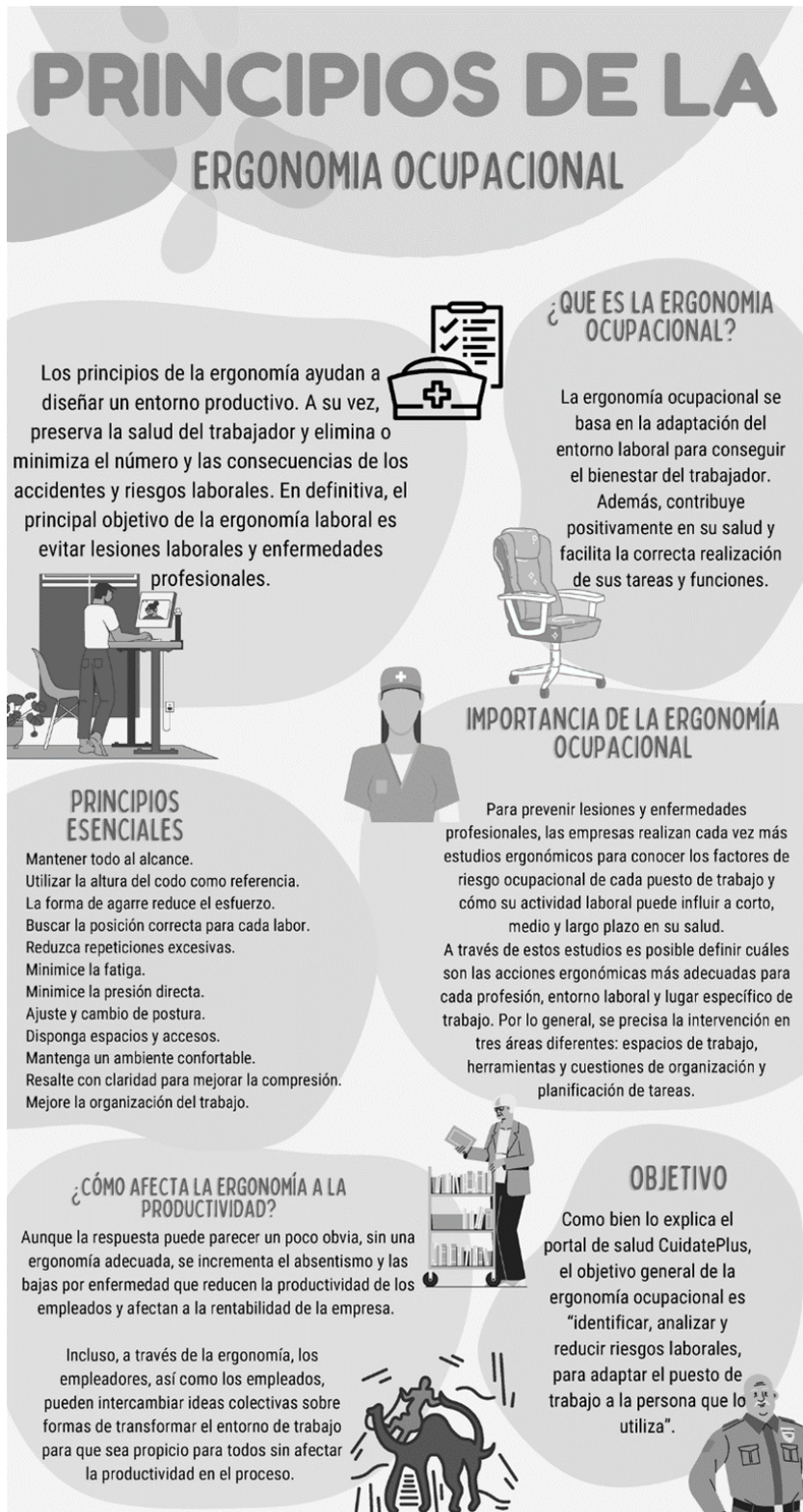
General Infographic



Source: <https://elearninginfographics.com>

Ergonomics for Hospitality

General Infographic – Spanish



Fuente: <https://d20ohkaloyme4g.cloudfront.net>

Ergonomics for Housekeeping Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Ergonomics in housekeeping isn't just about comfort, it's about preventing injuries. Housekeeping tasks often involve awkward postures and repetitive motions, leading to muscle strain and long-term health problems. By incorporating ergonomic principles, housekeepers can avoid these risks and work more safely and efficiently.

WHAT'S THE DANGER

Housekeeping involves a lot of physical activity and repetitive motions, leading to ergonomic hazards if proper precautions are not taken. Here are some potential dangers:

1. **Musculoskeletal Injuries:** The repetitive tasks involved in housekeeping, such as bending, lifting, pushing, and pulling, can lead to strains, sprains, and other musculoskeletal injuries, especially in the back, shoulders, and wrists.
2. **Poor Posture:** Constant bending, reaching, and lifting without proper posture can strain muscles and lead to back pain, neck pain, and other posture-related issues.
3. **Repetitive Strain Injuries (RSIs):** Performing the same movements repeatedly, such as scrubbing or vacuuming, can lead to RSIs like carpal tunnel syndrome or tendonitis.
4. **Heavy Lifting:** Moving heavy furniture, equipment, or supplies without proper lifting techniques or assistance can strain muscles and lead to back injuries.
5. **Awkward Working Positions:** Cleaning tasks often require reaching into tight spaces, awkward postures, or working at heights, increasing the risk of strains, sprains, and falls.
6. **Vibration:** Operating vibrating equipment, such as floor

scrubbers or buffers, for extended periods can lead to hand-arm vibration syndrome, causing numbness, tingling, and reduced dexterity in the hands and arms.

HOW TO PROTECT YOURSELF

1. **Training:** Provide comprehensive training on proper lifting techniques, correct posture, and safe work practices to reduce the risk of musculoskeletal injuries.
2. **Use of Ergonomic Equipment:** Invest in ergonomic cleaning tools and equipment designed to reduce strain and fatigue, such as lightweight vacuums and adjustable height-carts.
3. **Adjustable Workstations:** Provide adjustable-height workstations and tools to accommodate employees of different heights and body sizes, allowing them to work comfortably without straining.
4. **Encourage Breaks:** Encourage housekeeping staff to take regular breaks to rest and stretch their muscles, especially during long shifts or when performing repetitive tasks.
5. **Rotate Tasks:** Rotate housekeeping tasks to vary the types of movements and muscles used, reducing the risk of overuse injuries and monotony.

Housekeeping tasks can be demanding, but with a few simple tricks, you can turn them into smooth routines that protect your body. Here are some tips:

Pushing Housekeeping Carts:

1. **Empty Carts Regularly:** Ensure that housekeeping carts are not overloaded with supplies, linens, or trash. Empty the carts frequently to reduce weight and make pushing easier.
2. **Use Proper Pushing Techniques:** Encourage staff to push the cart with their whole body, using their legs rather than their back muscles. Keep the back straight and engage the abdominal muscles for stability.
3. **Choose Ergonomic Carts:** Invest in carts with ergonomic design features, such as padded handles and swivel wheels, to reduce strain on the wrists and shoulders and improve

maneuverability.

Making Beds:

1. **Optimize Body Positioning:** Encourage housekeeping staff to position themselves properly when making beds. Bend at the knees instead of the waist to reduce strain on the lower back.
2. **Use Supportive Equipment:** Provide staff with knee pads or mats to cushion their knees when kneeling on hard surfaces while tucking in sheets or adjusting bedding.
3. **Work Efficiently:** Teach staff to work systematically when making beds, starting from one corner and moving methodically around the bed. This reduces unnecessary bending and reaching.
4. **Minimize Strain:** Avoid overreaching across the bed when tucking in sheets or arranging pillows. Instead, move around the bed to maintain a comfortable working position.

Cleaning Bathrooms:

1. **Use Long-Handled Tools:** Provide long-handled brushes or scrubbers to clean hard-to-reach areas in bathrooms, reducing the need for bending and stooping.
2. **Protect Knees:** Supply knee pads or mats to protect cleaners' knees when kneeling on hard surfaces. Alternatively, use a foam kneeling mat stored on the cleaning cart for added comfort.
3. **Work from Top to Bottom:** Start cleaning tasks from the top of the bathroom (e.g., mirrors, shelves) and work your way down to the bottom (e.g., floors). This minimizes bending and reaching.
4. **Take Regular Breaks:** Encourage staff to take short breaks between cleaning tasks to rest and stretch their muscles, reducing fatigue and preventing overexertion.

If a housekeeper is experiencing pain at work, here's what they can do:

Immediately:

- **Stop the Activity:** If the pain is caused by a specific activity, stop doing it immediately.
- **Report the Pain:** Inform their supervisor about the pain and its location.
- **Seek Medical Attention:** Depending on the severity, they might need to see a doctor or occupational health professional for evaluation and treatment.

FINAL WORD

Housekeepers frequently perform tasks that strain their bodies. Awkward bending and constant repetitive motions can lead to Musculoskeletal Disorders (MSDs). These are painful conditions that can limit mobility and affect job performance. Protect your body!

Ergonomics for Housekeeping Meeting Kit – Spanish

La ergonomía en el trabajo doméstico no sólo tiene que ver con la comodidad, sino también con la prevención de lesiones. Las tareas domésticas suelen implicar posturas incómodas y movimientos repetitivos, que provocan tensiones musculares y problemas de salud a largo plazo. Al incorporar principios ergonómicos, los empleados domésticos pueden evitar estos riesgos y trabajar de forma más segura y eficaz.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las tareas domésticas implican mucha actividad física y movimientos repetitivos, lo que conlleva riesgos ergonómicos si no se toman las precauciones adecuadas. He aquí algunos peligros potenciales:

1. **Lesiones Musculoesqueléticas:** Las tareas repetitivas que implica el trabajo doméstico, como agacharse, levantar, empujar y tirar, pueden provocar distensiones, esguinces y otras lesiones musculoesqueléticas, especialmente en la espalda, los hombros y las muñecas.
2. **Mala Postura:** Agacharse, estirarse y levantar objetos constantemente sin una postura adecuada puede forzar los músculos y provocar dolor de espalda, dolor de cuello y otros problemas relacionados con la postura.
3. **Lesiones por Movimientos Repetitivos:** Realizar los mismos movimientos repetidamente, como fregar o pasar la aspiradora, puede provocar LMR como el síndrome del túnel carpiano o tendinitis.
4. **Levantar Objetos Pesados:** Mover muebles pesados, equipos o suministros sin las técnicas de elevación adecuadas o sin ayuda puede forzar los músculos y provocar lesiones de espalda.
5. **Posiciones de Trabajo Incómodas:** Las tareas de limpieza a menudo requieren alcanzar espacios reducidos, posturas incómodas o trabajar en alturas, lo que aumenta el riesgo de torceduras, esguinces y caídas.
6. **Vibración:** El manejo de equipos vibratorios, como fregadoras de suelos o pulidoras, durante periodos prolongados puede provocar el síndrome de vibración mano-brazo, que causa entumecimiento, hormigueo y reducción de la destreza en manos y brazos.

COMO PROTEGERSE

1. **Capacitación:** Proporcionar una capacitación completa sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos, la postura correcta y las prácticas de trabajo seguras para reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
2. **Uso de Equipos Ergonómicos:** Invierta en herramientas y equipos de limpieza ergonómicos diseñados para reducir el esfuerzo y la fatiga, como aspiradoras ligeras y carros de altura ajustable.
3. **Puestos de Trabajo Regulables:** Proporcione puestos de

trabajo y herramientas de altura ajustable para acomodar a los empleados de diferentes alturas y tamaños corporales, permitiéndoles trabajar cómodamente sin esfuerzo.

4. **Fomente los Descansos:** Anime al personal de limpieza a realizar pausas regulares para descansar y estirar los músculos, especialmente durante los turnos largos o cuando realicen tareas repetitivas.
5. **Rotar las Tareas:** Rote las tareas de limpieza para variar los tipos de movimientos y los músculos utilizados, reduciendo el riesgo de lesiones por uso excesivo y monotonía.

Las tareas domésticas pueden ser exigentes, pero con unos sencillos trucos puede convertirlas en rutinas suaves que protejan su cuerpo. He aquí algunos consejos:

Empujar Carritos de Limpieza:

1. **Vacíe los Carritos con Frecuencia:** Asegúrese de que los carros de limpieza no estén sobrecargados de suministros, ropa de cama o basura. Vacíe los carros con frecuencia para reducir el peso y facilitar el empuje.
2. **Utilice Técnicas de Empuje Adecuadas:** Anime al personal a empujar el carro con todo el cuerpo, utilizando las piernas en lugar de los músculos de la espalda. Mantenga la espalda recta y active los músculos abdominales para lograr estabilidad.
3. **Elija Carritos Ergonómicos:** Invierta en carros con características de diseño ergonómico, como asas acolchadas y ruedas giratorias, para reducir la tensión en las muñecas y los hombros y mejorar la maniobrabilidad.

Hacer la Cama:

1. **Optimice la Posición del Cuerpo:** Anime al personal de limpieza a colocarse correctamente al hacer las camas. Flexione las rodillas en lugar de la cintura para reducir la tensión en la zona lumbar.
2. **Utilice Equipo de Apoyo:** Proporcione al personal rodilleras o esterillas para amortiguar sus rodillas cuando se

arrodillen sobre superficies duras al colocar las sábanas o ajustar la ropa de cama.

3. **Trabaje con Eficacia:** Enseñe al personal a trabajar sistemáticamente al hacer las camas, empezando por una esquina y moviéndose **metódicamente alrededor de la cama. De este modo se reducen las flexiones y los estiramientos innecesarios.**
4. **Minimizar el Esfuerzo:** Evite estirarse demasiado sobre la cama al colocar las sábanas o las almohadas. En su lugar, muévase por la cama para mantener una posición de trabajo cómoda.

Limpieza de Baños:

1. **Utilice Herramientas de Mango Largo:** Proporcione cepillos o estropajos de mango largo para limpiar las zonas de difícil acceso en los baños, reduciendo la necesidad de agacharse e inclinarse.
2. **Proteja las Rodillas:** Proporcione rodilleras o alfombrillas para proteger las rodillas de los limpiadores cuando se arrodillen sobre superficies duras. Como alternativa, utilice una alfombrilla de espuma para rodillas guardada en el carro de limpieza para mayor comodidad.
3. **Trabaje de Arriba a Abajo:** Empiece las tareas de limpieza por la parte superior del cuarto de baño (por ejemplo, espejos, estanterías) y vaya bajando hasta la parte inferior (por ejemplo, el suelo). De este modo se minimizan las flexiones y los estiramientos.
4. **Descansos Frecuentes:** Anime al personal a hacer pausas breves entre las tareas de limpieza para descansar y estirar los músculos, reducir la fatiga y evitar el sobreesfuerzo.

Si un empleado de limpieza siente dolor en el trabajo, esto es lo que puede hacer:

Inmediatamente:

- **Interrumpir la Actividad:** Si el dolor está causado por una actividad concreta, deje de hacerla inmediatamente.
- **Notificar el Dolor:** Informar a su supervisor sobre el dolor

y su localización.

- **Busque Atención Médica:** Dependiendo de la gravedad, puede ser necesario acudir a un médico o a un profesional de la salud laboral para que evalúe y trate el dolor.

CONCLUSIÓN

El personal de limpieza realiza con frecuencia tareas que sobrecargan su cuerpo. Las flexiones incómodas y los movimientos repetitivos constantes pueden provocar trastornos musculoesqueléticos (TME). Se trata de enfermedades dolorosas que pueden limitar la movilidad y afectar al rendimiento laboral. ¡Proteja su cuerpo!

Ergonomics for Housekeeping Stats and Facts

FACTS

Back problems are the most common musculoskeletal problems in housekeepers. Housekeepers associate their pains with their work and consider their work hard.

Causes of Common Hotel Housekeeper Injuries

1. **Repetitive Movements:** The nature of their work involves repeated actions that put them at risk for repetitive motion injuries (RMIs), particularly affecting the upper limbs, shoulders, arms, and neck due to forceful movements in awkward positions, as well as back injuries from heavy physical workloads.
2. **Working in small spaces with awkward postures.** Cleaning in

limited spaces forces housekeepers into uncomfortable positions, requiring frequent changes in posture, often every few seconds, which increases the risk of musculoskeletal injuries.

3. **Trips, slips, and falls.** These are common accidents, especially when cleaning wet areas like bathrooms, where bathtubs and showers present significant slip and fall hazards.
4. **Lifting.** Workers often lift and move objects. The weight of lifting, carrying, and moving the trash can lead to shoulder and back injuries. Workers also often lift, carry, and move cleaning equipment between rooms, which can be hard on their bodies. Pushing and pulling heavy equipment and supplies carts can also lead to injury.
5. **Working with sharp objects.** Houseworkers risk injuries from broken glass, needles, and other sharp objects when collecting trash.
6. **Overexertion.** Workers overuse tendons and muscles causing irritation. Tired tendon, ligaments, and muscles are more prone to injury.

STATS

- Only 18% of Finnish housekeepers use pain medication, whereas up to 65% of American housekeepers need pain medication for work-related problems. Of the Finnish housekeepers, 42% feel that work-induced pains affect their functional capacity, whereas 77% of American housekeepers have a similar experience.
- According to the US Department of Labor, 15% of all accidental worker deaths are attributable to slips, trips, or falls, many of which are linked to poor workplace housekeeping. In Canada, more than 40,000 workers get injured annually due to slips, trips, and falls.
- Due to their rigorous work, housekeepers are the most likely of your entire staff to suffer from an injury while on the job than any other hotel employee, resulting in a reported annual injury rate of about 7.9%. Over 90% of the 600

housekeepers polled claimed to suffer from work-related pain, 77% of which said that this pain interfered with their housekeeping duties.

Ergonomics for Housekeeping Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Los problemas de espalda son los problemas musculoesqueléticos más comunes entre el personal de limpieza. Las amas de llaves asocian sus dolores a su trabajo y consideran que su trabajo es duro.

Causas de las Lesiones más Comunes de los Empleados de Limpieza de Hotel

1. **Movimientos Repetitivos:** La naturaleza de su trabajo implica acciones repetidas que las ponen en riesgo de sufrir lesiones por movimientos repetitivos (LRM), que afectan especialmente a las extremidades superiores, hombros, brazos y cuello debido a los movimientos enérgicos en posiciones incómodas, así como lesiones de espalda por una gran carga de trabajo físico.
2. **Trabajar en espacios reducidos con posturas incómodas.** La limpieza en espacios reducidos obliga a las empleadas de hogar a adoptar posturas incómodas, que requieren cambios frecuentes de postura, a menudo cada poco segundo, lo que aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
3. **Tropiezos, resbalones y caídas.** Se trata de accidentes frecuentes, especialmente cuando se limpian zonas húmedas como los cuartos de baño, donde las bañeras y las duchas presentan importantes riesgos de resbalones y caídas.
4. **Elevación.** Los trabajadores suelen levantar y mover objetos.

El peso de levantar, transportar y mover la basura puede provocar lesiones en hombros y espalda. Los trabajadores también suelen levantar, transportar y trasladar el equipo de limpieza de una habitación a otra, lo que puede ser duro para sus cuerpos. Empujar y tirar de equipos pesados y carros de suministros también puede provocar lesiones.

5. **Trabajar con objetos afilados.** Los trabajadores domésticos corren el riesgo de lesionarse con cristales rotos, agujas y otros objetos punzantes al recoger la basura.
6. **Sobreesfuerzo.** Los trabajadores sobrecargan tendones y músculos, provocando irritaciones. Los tendones, ligamentos y músculos cansados son más propensos a lesionarse.

ESTADÍSTICAS

- Sólo el 18% de las amas de casa finlandesas utilizan analgésicos, mientras que hasta el 65% de las americanas necesitan analgésicos para problemas relacionados con el trabajo. De las amas de casa finlandesas, el 42% considera que los dolores inducidos por el trabajo afectan a su capacidad funcional, mientras que el 77% de las amas de casa estadounidenses tienen una experiencia similar.
- Según el Departamento de Trabajo de EE.UU., el 15% de todas las muertes accidentales de trabajadores son atribuibles a resbalones, tropiezos o caídas, muchos de los cuales están relacionados con una mala limpieza del lugar de trabajo. En Canadá, más de 40.000 trabajadores sufren lesiones cada año debido a resbalones, tropiezos y caídas.
- Debido al rigor de su trabajo, el personal de limpieza es el que tiene más probabilidades de sufrir una lesión en el trabajo de todos los empleados de un hotel, con una tasa anual de lesiones del 7,9%. Más del 90% de las 600 amas de llaves encuestadas afirmaron sufrir dolores relacionados con el trabajo, y el 77% de ellas dijeron que este dolor interfería con sus tareas de limpieza.

Ergonomics for Housekeeping Fatality File

Fatal Consequences of Neglecting Ergonomics in Hotel Housekeeping

In a tragic incident that underscores the critical importance of ergonomics in the hotel industry, a seasoned housekeeper at a prestigious downtown hotel suffered fatal injuries resulting from years of working in an environment that lacked proper ergonomic practices.

The housekeeper, known for their dedication and hard work, had been performing repetitive tasks without adequate equipment or training on safe handling techniques.

Over time, these conditions led to severe musculoskeletal disorders, culminating in a fatal accident when the housekeeper lost their balance while straining to lift a heavy mattress, a task they had performed countless times before.

The incident not only resulted in a devastating loss but also served as a wake-up call to the hotel industry about the dire consequences of overlooking ergonomics in housekeeping roles.

This tragic event highlights the urgent need for hotels to implement comprehensive ergonomic programs, including proper training, equipment, and regular health assessments, to prevent such needless loss of life in the future.

Ergonomics for Housekeeping Fatality File – Spanish

Consecuencias mortales de descuidar la ergonomía en el servicio de limpieza de un hotel

En un trágico incidente que subraya la importancia crítica de la ergonomía en la industria hotelera, un experimentado ama de llaves de un prestigioso hotel del centro de la ciudad sufrió lesiones mortales como consecuencia de años de trabajo en un entorno que carecía de prácticas ergonómicas adecuadas.

El personal de limpieza, conocido por su dedicación y trabajo duro, había estado realizando tareas repetitivas sin el equipo adecuado ni capacitación en técnicas de manipulación seguras.

Con el tiempo, estas condiciones provocaron graves trastornos musculoesqueléticos, que culminaron en un accidente mortal cuando el ama de llaves perdió el equilibrio mientras se esforzaba por levantar un colchón pesado, una tarea que había realizado innumerables veces antes.

El incidente no sólo se saldó con una pérdida devastadora, sino que también sirvió de llamada de atención al sector hotelero sobre las nefastas consecuencias de pasar por alto la ergonomía en las funciones de ama de llaves.

Este trágico suceso pone de relieve la urgente necesidad de que los hoteles apliquen programas ergonómicos integrales, que incluyan formación adecuada, equipamiento y evaluaciones periódicas de la salud, para evitar en el futuro pérdidas de vidas humanas tan innecesarias.

Ergonomics for Housekeeping Infographic

MUSCULOSKELETAL INJURY Prevention for Housekeepers



This is an overview of workplace health and safety requirements intended to control the risk of musculoskeletal injuries and disorders to housekeepers who work in:

- Hotels
- Motels
- Resorts
- Bed and breakfast inns
- Other lodging establishments

Housekeepers can include employees who are also called:

- Guest room attendants
- Room cleaners
- Maid
- Housepersons



What is the concern?

Hotel housekeepers are at increased risk of developing musculoskeletal injuries caused by their job tasks, which include, for example:

- Sweeping, dusting, scrubbing, mopping, and polishing of floors, tubs, showers, sinks, mirrors, walls, fixtures and other surfaces
- Making beds
- Vacuuming
- Loading, unloading, pushing and pulling linen carts
- Removing and supplying linen and other supplies in the rooms
- Collecting and disposing of trash
- Moving furniture

What is a musculoskeletal injury?

- A musculoskeletal injury is an injury caused by a traumatic event or by repeated exposure over weeks, months, or years to repetitive motion, force, vibration, or awkward positions.
- Examples of events and activities that can cause musculoskeletal injuries include slips, trips, falls, extreme reaches above the shoulder, lifting, bending, twisting, kneeling, squatting, pushing, pulling, being struck by falling objects, and pressing hand against an object or surface.
- Working too quickly without adequate breaks between tasks can increase the risk of musculoskeletal injuries.
- These injuries can affect a person's muscles, nerves, tendons, ligaments, joints, bone, back, or blood vessels. They can cause pain in the back, wrist, shoulder, neck, or other parts of the body.

CUMULATIVE TRAUMA INJURIES
Develop over a period of weeks, months, or years.



WHAT MUST HOTELS AND OTHER LODGING ESTABLISHMENTS DO TO REDUCE THE RISK OF MUSCULOSKELETAL INJURIES IN HOUSEKEEPERS?

Hotels and other lodging establishments must have an effective, written Musculoskeletal Injury Prevention Program (MIIPP) that addresses hazards specific to housekeeping. The MIIPP must include the following:

System for Communicating with Housekeepers

Safety and health information or instructions must be understandable by all housekeepers and must include provisions designed to encourage housekeepers to inform the employer of hazards at work and injuries or symptoms that may be related to such hazards, without fear of reprisal (retaliation).

Procedures to Investigate Musculoskeletal Injuries to Housekeepers

The employer must obtain input from the injured housekeeper, the housekeeper's union representative, and the housekeeper's supervisor as to whether any other control measure, procedure or tool would have prevented the injury.

Methods for Correcting Hazards

Employers must correct hazards identified in worksite evaluations and in investigations of musculoskeletal injuries to housekeepers. They must have an effective way to involve housekeepers and their union representative in identifying and evaluating possible corrective measures.



Procedures to Conduct Worksite Evaluations

Worksite evaluations must be conducted to identify and evaluate housekeeping hazards. The hazards include, but are not limited to:

- Slips, trips and falls
- Prolonged or awkward static postures
- Extreme reaches and repetitive reaches above shoulder height
- Lifting or forceful whole body or hand exertions
- Torso bending, twisting, kneeling and squatting
- Pushing and pulling
- Falling and striking objects
- Pressure points where a part of the body presses against an object or surface
- Excessive work rate
- Inadequate recovery time between housekeeping tasks

Employers must have an effective way to involve housekeepers and their union representative in designing and conducting the evaluations.

The initial worksite evaluation for identifying housekeeping hazards must be completed by October 1, 2018, or within three months after the opening of a new lodging establishment. The worksite evaluation must be reviewed and updated:

- Whenever new processes, practices, procedures, equipment or guest room renovations are introduced that may increase housekeeping hazards
- Whenever a new or previously unrecognized housekeeping hazard is identified and brought to the employer's attention

Housekeepers' Rights

- Participating in designing and conducting worksite evaluations and being informed of worksite evaluation results.
- Providing input during the investigation of a musculoskeletal injury on whether a control measure, procedure, or tool would have prevented the injury.
- Participating in identifying and evaluating possible ways to correct hazards identified in a worksite evaluation or in the investigation of a musculoskeletal injury to a housekeeper.
- Having the housekeepers' union representative involved in the activities listed above.
- Receiving training in a language that is easily understood. The training must include an opportunity for interactive questions and answers with a person knowledgeable about hotel housekeeping equipment and procedures.
- At least annually Housekeepers must be notified of the results of the worksite evaluations in writing or by posting the results in a location that is readily accessible.

Housekeepers must be notified of the results of the worksite evaluations in writing or by posting the results in a location that is readily accessible.

General Info

This poster only provides an overview, so housekeepers and their union representatives need to refer to the California Code of Regulations, 8008, section 3345 (www.dir.ca.gov/TITLE3345.html) for additional details. If a housekeeper or their union representative wants to file a complaint, they can go to www.dir.ca.gov/dosh/Complaint.htm or call the Cal/OSHA District Office closest to the workplace. Every employer is required to provide a poster that employees can easily see and that lists the addresses and telephone numbers of all the Cal/OSHA offices in California.

For assistance regarding prevention of hotel housekeeper musculoskeletal injuries, employers may contact Cal/OSHA Consultation Services at 1-800-963-9424 or Info@CalOSHA.ca.gov.

For Consultation information, publications, and e-tools, access the following link or copy the site address: <http://www.dir.ca.gov/dosh/consultation.html>.

WHAT TRAINING MUST EMPLOYERS PROVIDE?

Hotels and other lodging establishments must train housekeepers and supervisors in a language that they can understand. The training must be provided:

- When the MIIPP is first established and every year after that
- To all new housekeepers and supervisors
- To all housekeepers given new job assignments for which training was not previously provided
- When new equipment or work practices are introduced
- Whenever the employer learns of a new or previously unrecognized hazard

Training for housekeepers must include:

- The signs, symptoms, and risk factors commonly associated with musculoskeletal injuries
- The elements of the employer's MIIPP, and how the written MIIPP and all records of the steps to implement it will be made available to housekeepers
- The process for reporting safety and health concerns without fear of reprisal
- Body mechanics and safe practices
- Why and how to report symptoms and injuries to the employer as soon as possible
- Practice using the kinds of equipment and tools the housekeeper will be expected to use
- An opportunity for interactive questions and answers with a person knowledgeable about hotel housekeeping equipment



1 (866) 877-2377
www.compliancepostersofamerica.com



Source: <https://www.compliancepostersofamerica.com>