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.