Preventing Lifting Injuries – Hospitality Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La prevención de lesiones por levantamiento de cargas en la hostelería es fundamental. Los trabajadores de hoteles, restaurantes y otros sectores de servicios manipulan con frecuencia objetos pesados, desde maletas hasta suministros para banquetes. Las técnicas inadecuadas de levantamiento pueden provocar lesiones de espalda debilitantes, esguinces y desgarros musculares. Las ausencias del personal debidas a lesiones provocan un aumento de los costes sanitarios, una menor productividad y una posible escasez de personal que puede interrumpir las operaciones y el servicio al cliente.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones por levantamiento son una grave preocupación para muchos trabajadores, especialmente los del sector de la hostelería. Lesiones más frecuentes por levantamiento de cargas:

- **Esguinces y distensiones:** Son los tipos más comunes de lesiones por levantamiento. Se producen cuando los músculos, tendones o ligamentos se estiran o desgarran más allá de su capacidad. Los síntomas de los esguinces y las distensiones incluyen dolor, hinchazón, hematomas y dificultad para mover la zona afectada.
- **Lesiones de espalda:** La espalda es especialmente vulnerable a las lesiones por levantamiento, ya que soporta el peso del cuerpo y del objeto que se levanta. Las lesiones de espalda pueden ir desde leves distensiones musculares hasta hernias discales, que pueden causar dolor, entumecimiento y debilidad.

- **Lesiones de hombro:** El hombro es otro lugar común de las lesiones por levantamiento. Las lesiones del manguito de los rotadores, que implican desgarros en los tendones o músculos que rodean la articulación del hombro, pueden causar dolor, debilidad y dificultad para mover el brazo.
- **Lesiones de rodilla:** Las rodillas pueden lesionarse al levantar objetos pesados, especialmente si no se utiliza la forma adecuada. Las roturas de menisco y los esguinces de ligamentos son lesiones comunes de rodilla que pueden causar dolor, hinchazón e inestabilidad.

Si experimenta dolor o molestias después de levantar peso, es importante que acuda al médico para obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento.

COMO PROTEGERSE

A continuación, se indican algunas medidas clave para prevenir las lesiones por levantamiento de cargas en el lugar de trabajo:

- **Capacitación:** Ofrezca a los empleados una capacitación completa sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos. Esta capacitación debe abarcar temas como la evaluación del peso de un objeto, el mantenimiento de una postura correcta y el uso de ayudas mecánicas.
- **Planificación y organización:** Organice el espacio de trabajo para minimizar las distancias de elevación y las posturas incómodas. Almacene los objetos que se levantan con frecuencia a la altura de la cintura siempre que sea posible.
- **Utilizar ayudas mecánicas:** Anime a los trabajadores a utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible, como carretillas, carros de mano, carretillas elevadoras y transpaletas.
- **Trabajo en equipo:** Al levantar objetos pesados, fomente el trabajo en equipo. Los trabajadores deben levantar los objetos juntos, coordinando sus esfuerzos para evitar sobrecargar la espalda de una sola persona.
- **Postura correcta:** Al levantar objetos, mantenga la espalda

recta, las rodillas flexionadas y la carga pegada al cuerpo. Evite torcerse o doblar la cintura.
- **Evaluación:** Anime a los trabajadores a evaluar el peso de un objeto antes de levantarlo. Si un objeto es demasiado pesado o incómodo para levantarlo con seguridad, deben pedir ayuda.

Siguiendo estos consejos, las empresas pueden crear un entorno de trabajo más seguro para sus empleados y reducir el riesgo de lesiones por levantamiento.

La aplicación de técnicas de levantamiento adecuadas es esencial en el sector de la hostelería para evitar lesiones entre los trabajadores que realizan tareas de levantamiento con frecuencia. He aquí algunas técnicas de levantamiento de seguridad adaptadas específicamente a los entornos de hostelería:

1. Antes de levantar cualquier objeto, evalúe su peso y tamaño. Si un objeto es demasiado pesado o voluminoso para levantarlo con seguridad, busque ayuda o utilice ayudas mecánicas como plataformas rodantes, carros o correas de elevación.

2. Utilice una mecánica corporal adecuada:

- Colóquese cerca del objeto con los pies separados a la altura de los hombros para mayor estabilidad.
- Flexione las rodillas, no la cintura, para ponerse en cuclillas hacia el objeto.
- Mantenga la espalda recta y una curva natural en la columna vertebral.
- Contraiga los músculos centrales para apoyar la espalda.
- Sujete el objeto firmemente con ambas manos, usando un agarre de palma a palma si es posible.

3. Levante con las piernas: Impulse la elevación principalmente con las piernas y no con la espalda. Empuje con los talones mientras estira las piernas para levantar el objeto, manteniéndolo cerca del cuerpo.

4. Evite torcerse: Al levantar o transportar un objeto, evite torcer el torso. En su lugar, gire todo el cuerpo con los pies para cambiar de dirección.

5. Divida las descargas: Si levanta varios objetos o cargas pesadas, divídalos en cargas más pequeñas y manejables siempre que sea posible. Esto reduce el riesgo de esfuerzos y lesiones.

A continuación, se indica qué hacer si un trabajador sufre una lesión al levantar objetos en un lugar de trabajo de hostelería:

Atención inmediata:

- **Interrumpa la actividad:** El trabajador lesionado debe dejar inmediatamente de levantar objetos o de realizar cualquier actividad que pueda empeorar la lesión.
- **Busque atención médica:** Dependiendo de la gravedad, anime al trabajador a acudir al médico o a urgencias.
- **Notificar la lesión:** Asegúrese de que el trabajador informa de la lesión a un supervisor o gerente siguiendo el protocolo establecido. Esto es crucial para la documentación y las posibles reclamaciones de indemnización de los trabajadores.

CONCLUSIÓN

Incorporar hábitos seguros de levantamiento de cargas a su rutina diaria es fundamental para prevenir lesiones. Con un poco de práctica, las técnicas de levantamiento adecuadas se volverán automáticas, lo que le permitirá trabajar de forma eficaz y segura. Recuerde que su salud es su bien más preciado.