# Restaurant Ergonomics Infographic – Spanish

## Ergonomía en los restaurantes



### Personal de cocina

Trabajar en la cocina, ya sea como cocinero o como preparador de alimentos, implica que los trabajadores permanezcan de pie en un mismo lugar durante largos periodos. Esta postura estática de la parte inferior del cuerpo, junto con los movimientos repetitivos de la parte superior, pueden ser la causa de una lesión.

Cómo ayudar al personal de cocina:

- Mantener los cuchillos afilados. Los cuchillos sin filo requieren la aplicación de más fuerza para cortar.
- Proporcionar estaciones de trabajo de altura ajustable o elevadores. La altura de la mesa debe estar 2-3 pulgadas por debajo del codo del trabajador para mejorar la postura y reducir las lesiones.
- Utilizar alfombras antifatiga con agujeros de drenaje para reducir los resbalones y la presión sobre los pies y las rodillas.
- Colocar los artículos de uso frecuente cerca del trabajador. Evitar guardar objetos por debajo del nivel de las rodillas o por encima del nivel de los hombros.

Fuente: https://www.safeatworkca.com