

Folleto divulgativo

Riesgos Ergonómicos en Hostelería



FOLLETO DIVULGATIVO DE RIESGOS ERGONÓMICOS EN HOSTELERÍA

Esta actuación se financia con fondos públicos. El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora económicamente en la elaboración de este material, no haciéndose responsable de los contenidos del mismo ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. El material elaborado recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

AUTORÍA

Miriam Serrano, CEO de Previntegra.

Está rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares de Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

No está permitido el uso comercial de los medios publicados por AICA sin el consentimiento por escrito de esta.

Este folleto proporciona una guía completa sobre la identificación, evaluación y prevención de riesgos ergonómicos específicos del sector de hostelería. Está dirigido tanto a trabajadores como a empleadores, y ofrece herramientas prácticas, medidas preventivas y buenas prácticas para crear entornos laborales saludables, cumpliendo con la normativa vigente y mejorando el bienestar de todos los implicados.

ÍNDICE

1. Introducción a los riesgos ergonómicos.....	3
2. Principales tareas con riesgo ergonómico en cocina y sala.....	5
3. Identificación de posturas y movimientos peligrosos.....	10
4. Medidas preventivas aplicables.....	12
5. Diseño ergonómico de espacios y mobiliario.....	17
6. Alternativas organizativas y pausas activas.....	20
7. Guía visual de estiramientos y movimientos seguros.....	22
8. Normativa de referencia y recurso.....	25

1. Introducción a los riesgos ergonómicos.

El sector de la hostelería se caracteriza por una elevada exigencia física, dinamismo constante y ritmos de trabajo intensos, especialmente en cocina y sala. Las tareas que se desarrollan implican movimientos repetitivos, manipulación de cargas, desplazamientos continuos y mantenimiento prolongado de determinadas posturas, lo que convierte a los riesgos ergonómicos en uno de los principales factores de exposición laboral en este ámbito. La correcta identificación y gestión de estos riesgos resulta fundamental para prevenir lesiones musculoesqueléticas, reducir la fatiga física y mejorar el bienestar del personal, así como la eficiencia y calidad del servicio prestado.



¿QUÉ SON LOS RIESGOS ERGONÓMICOS?

Los riesgos ergonómicos son aquellos que se derivan de una inadecuada adaptación del puesto de trabajo a las características físicas y funcionales de la persona trabajadora. Se producen cuando las condiciones de trabajo exigen esfuerzos, posturas o movimientos que superan la capacidad de adaptación y recuperación del cuerpo humano.

En hostelería, estos riesgos se manifiestan principalmente a través de:

- Movimientos repetitivos.
- Posturas forzadas o mantenidas.
- Manipulación manual de cargas.
- Bipedestación prolongada.
- Traslación constante durante la jornada.

La exposición continuada a estos factores puede dar lugar a sobrecargas musculares, fatiga acumulada y, a corto, medio o largo plazo, trastornos musculoesqueléticos como desgaste de cartílagos, hernias, luxaciones, etc. que afectan a la persona principalmente en espalda, cuello, hombros, extremidades superiores o extremidades inferiores.

Movimientos repetitivos.

Son aquellos gestos o acciones que se realizan de forma continuada y frecuente durante la jornada laboral. En cocina, tareas como cortar, pelar, remover, emplatar o limpiar superficies implican la repetición constante de movimientos de muñeca, codo y hombro. En sala, servir bandejas, recoger mesas o manipular utensilios también puede generar sobrecarga en extremidades superiores. Cuando estos movimientos se realizan sin pausas adecuadas o durante periodos prolongados, pueden provocar tendinitis, inflamaciones o lesiones por sobreuso.



Posturas forzadas o mantenidas.

Se producen cuando el cuerpo adopta posiciones alejadas de su postura neutra o natural, como inclinar el tronco hacia delante durante la preparación de alimentos o girar repetidamente el cuerpo para acceder a utensilios mal ubicados, agacharse para limpiar u ordenar o subir objetos por encima de los hombros, como colocación de platos, botellas, etc. Por su parte, las posturas mantenidas, especialmente la bipedestación prolongada en cocina o barra, pueden generar fatiga muscular, molestias en la zona lumbar y problemas circulatorios en miembros inferiores. La repetición diaria de estas situaciones incrementa el riesgo de desarrollar lesiones crónicas a largo plazo.

Manipulación manual de cargas.

Es una de las actividades más habituales en el sector. Incluye el traslado de cajas de alimentos, sacos, barriles, bandejas con vajilla, ollas de alimento cocinado o utensilios pesados. Cuando estas tareas se realizan con técnicas inadecuadas o sin ayudas mecánicas, pueden provocar lesiones dorsolumbares y contracturas musculares. La valoración del peso, la frecuencia de manipulación y la distancia de transporte son elementos clave para prevenir este tipo de riesgos.



Bipedestación prolongada y traslación constante durante la jornada.

El análisis ergonómico en hostelería destaca también, tres situaciones importantes:

- Bipedestación prolongada, habitual en cocina y servicio en sala.
- Traslación constante, característica del personal de sala y apoyo.

Cada una de estas condiciones implica exigencias físicas específicas que deben ser evaluadas y gestionadas mediante medidas preventivas adecuadas, con el objetivo de reducir la fatiga y prevenir lesiones.



2. Principales tareas con riesgo ergonómico en cocina y sala

En el sector de la hostelería, la exposición a riesgos ergonómicos no se produce de forma aislada, sino integrada en las tareas habituales de cocina y sala. La repetición constante de determinadas actividades, la intensidad del servicio en momentos puntuales y las condiciones físicas del entorno convierten estas tareas en focos relevantes de sobrecarga musculoesquelética. Identificar las actividades con mayor exigencia física permite priorizar medidas preventivas y mejorar la organización del trabajo.

TAREAS CON RIESGO ERGONÓMICO EN COCINA

La cocina es uno de los espacios con mayor carga física del sector. Las principales tareas con riesgo ergonómico son:

Preparación y manipulación de alimentos

Incluye cortar, pelar, mezclar, remover, manipular sartenes y ollas con alimentos y emplatar durante la jornada. Estas acciones implican movimientos repetitivos de muñeca y hombro, así como posturas inclinadas del tronco y bipedestación.

Trabajo en encimeras y superficies bajas

Cuando la altura de trabajo no es adecuada, el personal debe inclinar el tronco o elevar los hombros de forma mantenida, generando sobrecarga en la zona lumbar y cervical importante.

Manipulación de cargas

En los trabajos de hostelería es frecuente la manipulación y el transporte de cajas de alimentos, sacos, utensilios pesados, ollas de gran tamaño, recipientes con líquidos calientes y bandejas cargadas. La manipulación de cargas pesadas, inestables o calientes, especialmente cuando se realiza de forma repetitiva o en condiciones de espacio reducido, puede provocar trastornos musculoesqueléticos, caídas por pérdida de estabilidad y quemaduras.

Trabajo frente a fuentes de calor

Aunque el riesgo principal es térmico, la permanencia prolongada de pie y la necesidad de realizar movimientos rápidos y repetidos junto con altas temperaturas en la cocina aumenta la fatiga muscular.



TAREAS CON RIESGO ERGONÓMICO EN SALA

El personal de sala está expuesto a exigencias físicas significativas derivadas del alto ritmo de trabajo y de la interacción constante con clientes.

Servicio de bandejas y platos

Transportar bandejas cargadas implica esfuerzo en extremidades superiores y columna vertebral, especialmente cuando se realizan desplazamientos largos o frecuentes.

Montaje, recogida de mesas y reponer cámaras y bebidas en barra

Incluye inclinaciones repetidas, giros de tronco y manipulación de vajilla o mobiliario, que implica una manipulación de cargas y movimientos repetitivos importante.

Traslación continua durante el servicio

El personal de sala recorre largas distancias durante la jornada, combinando desplazamientos rápidos con carga manual.

Trabajo prolongado en bipedestación

La permanencia de pie durante horas genera fatiga en miembros inferiores, molestias lumbares y problemas circulatorios.



Factores que incrementan el riesgo ergonómico

Determinadas condiciones pueden aumentar la probabilidad de lesión:

- Ritmos de trabajo elevados en momentos puntuales.
- Falta de pausas y zonas de descanso.
- Espacios reducidos o transitar por escaleras fijas de forma constante.
- Diseño inadecuado del mobiliario.
- Organización deficiente del flujo de trabajo (falta de rotación de tareas).

Aspecto analizado	Cocina	Sala
Movimientos repetitivos	Corte, pelado, emplatado, manipulación continua de utensilios	Servicio de platos, recogida de mesas, manipulación constante de vajilla
Posturas forzadas	Inclinación del tronco, brazos elevados, trabajo en superficies mal ajustadas, agacharse con frecuencia	Giros de tronco al servir, inclinaciones al montar o recoger mesas En trabajos de reposición de cámaras o mostradores
Manipulación de cargas	Cajas de alimentos, ollas pesadas, bandejas con gran peso	Bandejas cargadas, mobiliario ligero, agrupación de platos
Bipedestación	Prolongada frente a fogones y encimeras	Prolongada durante todo el servicio
Traslación	Desplazamientos cortos y repetidos en espacios reducidos	Desplazamientos largos y continuos entre mesas y cocina
Zona corporal más afectada	Espalda zona lumbar, hombros, muñecas, piernas	Espalda, hombros, extremidades inferiores

La combinación de varios de estos factores incrementa la carga física total y la probabilidad de desarrollar una lesión y trastornos musculoesqueléticos.

3. Identificación de posturas y movimientos peligrosos

La identificación de posturas y movimientos peligrosos constituye un paso esencial en la prevención de los riesgos ergonómicos en el sector de la hostelería. Muchas lesiones musculoesqueléticas no se producen por un único esfuerzo, sino por la repetición constante de gestos inadecuados, el mantenimiento prolongado de posturas incorrectas o la falta de descanso y rotación de tareas. Reconocer estas situaciones permite intervenir de forma temprana y adoptar medidas correctivas antes de que aparezcan molestias o lesiones.

POSTURAS FORZADAS DEL TRONCO

Se consideran posturas forzadas del tronco aquellas en las que la columna vertebral se aleja de su posición neutra durante un tiempo prolongado o de manera repetitiva.

En cocina y sala, las más frecuentes son:

- Inclinación hacia delante durante la preparación de alimentos.
- Flexión lumbar al recoger utensilios o limpiar superficies bajas.
- Giro del tronco para acceder a equipos o mesas mal posicionadas.

Estas posturas generan sobrecarga en la zona lumbar y dorsal, aumentando el riesgo de lumbalgias y contracturas.

ELEVACIÓN PROLONGADA DE BRAZOS

Trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros o mantenerlos elevados durante largos periodos puede provocar sobrecarga en hombros y cuello.

Ejemplos frecuentes:

- Alcanzar estanterías altas.
- Colocar vajilla en zonas elevadas.
- Servir platos con bandejas pesadas durante periodos prolongados.

La repetición de estos movimientos incrementa el riesgo de tendinitis y lesiones en el manguito rotador.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS DE EXTREMIDADES SUPERIORES

Los movimientos repetitivos se producen cuando una misma acción se repite de forma continuada sin pausas adecuadas.

En cocina:

- Cortar, picar, remover.
- Emplatado de forma continuada.



En sala:

- Manipular platos y cubiertos.
- Servir bebidas de forma constante.



La repetición excesiva afecta a muñecas, codos y hombros.

MANIPULACIÓN INCORRECTA DE CARGAS

Una técnica inadecuada al levantar o transportar cargas puede generar lesiones inmediatas o acumulativas.

Errores frecuentes:

- Levantar con la espalda flexionada.
- Girar el tronco mientras se sostiene una carga.
- Transportar peso excesivo sin ayuda.

La manipulación debe realizarse con la espalda recta, flexionando rodillas y acercando la carga al cuerpo.



BIPEDESTACIÓN PROLONGADA SIN ALTERNANCIA

La permanencia de pie durante jornadas completas sin pausas ni cambios posturales favorece la aparición de:

- Fatiga muscular.
- Dolor lumbar.
- Problemas circulatorios.
- Molestias en articulaciones en rodillas y pies.

La alternancia de posturas y la organización de pausas son fundamentales para reducir este riesgo.

Movimiento / Tarea	Riesgo ergonómico asociado	Zona corporal más afectada
Corte y manipulación continua de alimentos	Movimientos repetitivos de muñeca y antebrazo	Muñecas, antebrazos, codos
Emplatado prolongado	Postura inclinada y elevación sostenida de brazos	Hombros, zona cervical
Trabajo en encimeras bajas	Flexión mantenida del tronco	Zona lumbar
Servicio con bandeja cargada	Sobrecarga en extremidades superiores y columna	Hombros, espalda dorsal y lumbar
Levantamiento de cajas o sacos	Manipulación manual de cargas incorrectas	Zona lumbar
Giros repetidos en cocina	Torsión del tronco	Columna lumbar
Permanencia prolongada de pie	Bipedestación mantenida	Zona lumbar, rodillas, pies
Desplazamientos continuos en sala	Traslación constante y fatiga acumulada	Extremidades inferiores

4. Medidas preventivas aplicables

Como ha hemos identificado y visto la gravedad en la salud de las personas en desarrollo de esta actividad, la prevención de los riesgos ergonómicos en el sector de la hostelería requiere la adopción de medidas técnicas, organizativas y formativas de manera prioritaria.

Estas medidas preventivas deben ir orientadas a reducir la carga física del trabajo y adaptar las condiciones laborales a las capacidades de las personas trabajadoras. La aplicación de estas medidas no solo previene lesiones musculoesqueléticas, y circulatorias, sino que mejora el rendimiento, reduce el absentismo, minimiza la fatiga física y favorece un entorno de trabajo más seguro y eficiente.



MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Para reducir el impacto en cocina y sala, se recomienda:

- Alternar tareas que impliquen distintos grupos musculares.
- Introducir pausas breves durante la jornada.
- Organizar el trabajo en ciclos que eviten la repetición continua de una misma acción, planificando el trabajo.
- Utilizar equipos de trabajo y utensilios ergonómicos adecuados que reduzcan la fuerza de agarre necesaria.

La rotación de tareas es especialmente eficaz en entornos de alta repetición como el emplatado o el servicio intensivo.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A POSTURAS FORZADAS

Pueden reducirse mediante:

- Ajuste de la altura de encimeras y superficies de trabajo.
- Ubicación y almacenamiento de utensilios y productos a una altura adecuada.
- Evitar trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros.
- Mantener la espalda recta y el cuello alineado durante las tareas.
- Cambiar de postura de forma habitual y realizar pequeños estiramientos al final de la jornada.

Planificar los espacios con pequeños ajustes en la disposición del puesto y del mobiliario pueden disminuir significativamente la sobrecarga lumbar y cervical.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



Para minimizar el riesgo:

- Evaluar el peso antes de levantarlo.
- Utilizar técnicas adecuadas (flexionar rodillas, mantener la espalda recta).
- Acercar la carga al cuerpo.
- Evitar giros del tronco con peso.
- Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible (carros, plataformas).

La formación en técnicas de levantamiento es fundamental para reducir lesiones.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A LA BIPEDESTACIÓN PROLONGADA

Para reducir la fatiga derivada de permanecer de pie durante largos periodos:

- Alternar tareas que permitan cambios posturales.
- Introducir pausas activas y un lugar donde descansar sentadas.
- Utilizar calzado adecuado y antideslizante.
- Incorporar alfombrillas antifatiga en zonas de trabajo fijo.

La alternancia de postura es clave para prevenir molestias en espalda y extremidades inferiores.

ORGANIZACIÓN PREVENTIVA DEL TRABAJO



Una adecuada organización del trabajo permite reducir significativamente la carga física, siendo una medida preventiva económica y sumamente eficaz:

- Distribuir tareas de forma equilibrada.
- Evitar sobrecargas en momentos de mayor intensidad.
- Planificar el flujo de trabajo para minimizar desplazamientos innecesarios.
- Garantizar tiempos de descanso adecuados.

La prevención no depende únicamente de la postura individual, sino también del diseño organizativo del servicio.

5. Diseño ergonómico de espacios y mobiliario

El diseño del espacio de trabajo en hostelería influye de forma directa en la aparición o reducción de riesgos ergonómicos. Una cocina o una sala mal organizadas pueden obligar al personal a adoptar posturas forzadas, realizar desplazamientos innecesarios o manipular cargas en condiciones desfavorables. Por el contrario, un diseño ergonómico adecuado permite optimizar los movimientos, reducir la fatiga y mejorar tanto la seguridad como la eficiencia del servicio.

Los aspectos más importantes son:

ALTURA ADECUADA DE SUPERFICIES DE TRABAJO

La altura de encimeras, mesas de preparación y zonas de servicio debe adaptarse a la estatura media del personal.

- Superficies demasiado bajas obligan a inclinar el tronco.
- Superficies demasiado altas generan elevación excesiva de hombros.

Como criterio general, la superficie de trabajo debe permitir mantener la espalda recta y los brazos en posición cercana al cuerpo, evitando elevaciones prolongadas.

DISTRIBUCIÓN FUNCIONAL DEL ESPACIO

ÁMBITO	ASPECTO ORGANIZATIVO	APLICACIÓN PRÁCTICA	BENEFICIO ERGONÓMICO
COCINA	Ubicación de utensilios y alimentos	Colocar elementos de uso frecuente a una altura accesible (entre cadera y pecho)	Reduce inclinaciones y elevaciones excesivas
COCINA	Organización por flujo de trabajo	Disponer zonas según orden lógico: preparación → cocción → emplatado	Disminuye desplazamientos y movimientos repetitivos
SALA	Diseño de recorridos	Establecer trayectorias claras entre cocina, barra y mesas	Reduce traslaciones innecesarias y fatiga acumulada
SALA	Eliminación de obstáculos	Mantener pasillos despejados y minimizar cambios bruscos de dirección	Mejora la postura en desplazamientos y reduce sobreesfuerzos
GENERAL	Organización espacial global	Distribuir el espacio favoreciendo movimientos naturales y fluidos	Optimiza el esfuerzo físico y previene sobrecargas



ALMACENAMIENTO ERGONÓMICO

El almacenamiento inadecuado es una de las principales causas de posturas forzadas y lesiones por sobreesfuerzos.

Buenas prácticas:

- Evitar colocar cargas pesadas en estanterías altas.
- Ubicar objetos de uso frecuente entre la altura de los hombros y las rodillas.
- Utilizar carros o sistemas rodantes para el transporte interno.

Reducir alcances extremos y agachamientos frecuentes disminuye la carga lumbar, en piernas y de hombros.



DISEÑO ADECUADO DEL PUESTO EN SALA

En el caso del personal de sala:

- Altura ergonómica de barras y zonas de apoyo.
- Uso de bandejas equilibradas o carritos de servicio.
- Espacios amplios que permitan desplazamientos seguros.
- Alfombrillas antifatiga en zonas de espera prolongada.

El entorno físico debe facilitar el trabajo, no dificultarlo.

ILUMINACIÓN Y DEMÁS CONDICIONES AMBIENTALES

Aunque el foco principal sea ergonómico, la iluminación, el ruido, la humedad y la temperatura influyen en la postura y la fatiga física de las personas trabajadoras en hostelería. Por ello debemos evitar:

- Iluminación insuficiente pues favorece inclinaciones del tronco.
- Temperaturas elevadas y humedad incrementan la fatiga muscular.
- Espacios ruidosos dificultan la comunicación y aumentan el estrés.
- Suelos antideslizantes y en buen estado reducen tensiones posturales.

Un entorno confortable contribuye a un desempeño más seguro.

6. Alternativas organizativas y pausas activas

La prevención de los riesgos ergonómicos en hostelería no depende exclusivamente del diseño físico del espacio o del mobiliario. La organización del trabajo y la planificación de pausas adecuadas desempeñan un papel fundamental en la reducción de la fatiga muscular y la sobrecarga acumulada. En entornos con alta exigencia física y ritmos intensos, como cocina y sala, introducir protocolos de actuación y realizar modificaciones organizativas puede generar mejoras significativas en la salud y el bienestar del personal.

ROTACIÓN DE TAREAS

La rotación de tareas consiste en alternar actividades que implican distintos grupos musculares y niveles de exigencia física.

En cocina:

- Alternar preparación con tareas de control o supervisión.
- Evitar que una misma persona realice de forma continuada el emplatado en momentos de alta demanda.

En sala:

- Combinar servicio en mesa con tareas de organización o reposición.
- Alternar bandeja pesada con tareas más ligeras.

La rotación reduce la exposición prolongada a movimientos repetitivos y posturas mantenidas.

ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS Y MICRO-PAUSAS

Las pausas no deben entenderse únicamente como descansos largos, sino también como pequeñas interrupciones breves y planificadas.

Se recomienda:

- Introducir micro-pausas de 1–3 minutos cada cierto tiempo.
- Realizar cambios posturales periódicos.
- Aprovechar momentos de menor carga para relajar la musculatura.

Estas pausas ayudan a reducir la fatiga acumulada y mejorar la recuperación muscular.

PAUSA ACTIVA (1 minuto)

- ✓ Estirar hombros
- ✓ Movilizar muñecas
- ✓ Flexionar rodillas suavemente
- ✓ Cambiar postura

PLANIFICACIÓN DEL SERVICIO

Una planificación adecuada del servicio puede disminuir considerablemente la carga física:

- Distribuir responsabilidades de forma equilibrada.
- Prever picos de trabajo.
- Organizar el flujo de tareas para evitar acumulaciones innecesarias.

Una mala planificación suele traducirse en prisas, sobrecarga y movimientos forzados.



COMUNICACIÓN Y COORDINACIÓN DEL EQUIPO

La coordinación entre cocina y sala reduce desplazamientos innecesarios y esfuerzos repetidos.

- Confirmar comandas con claridad.
- Evitar duplicidades de tareas.
- Establecer protocolos claros de reposición y servicio.

Un equipo coordinado trabaja con mayor eficiencia y menor desgaste físico.

CULTURA PREVENTIVA INTEGRADA

Las alternativas organizativas solo funcionan cuando existe una cultura preventiva compartida.

- Esto implica:
- Sensibilización sobre riesgos ergonómicos.
- Formación continua.
- Implicación de responsables y mandos intermedios.

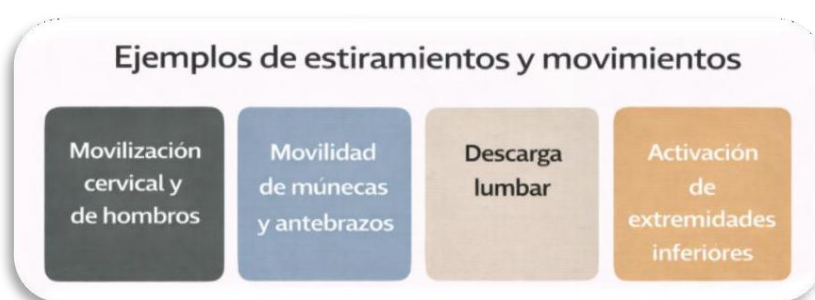
La prevención debe formar parte de la dinámica diaria del establecimiento.

7. Guía visual de estiramientos y movimientos seguros

La incorporación de estiramientos y movimientos seguros en la jornada laboral constituye una herramienta preventiva eficaz frente a la fatiga muscular y los trastornos musculoesqueléticos en el sector de la hostelería.

Estas acciones no sustituyen a las medidas técnicas y organizativas, pero sí complementan la prevención reduciendo la sobrecarga acumulada y favoreciendo la recuperación muscular.

La realización de ejercicios sencillos, de corta duración y adaptados al entorno de trabajo permite mejorar la movilidad articular, activar la circulación y disminuir la tensión en zonas especialmente expuestas como la espalda, los hombros o las muñecas.



Guía visual de estiramientos y movimientos seguros

✓ MOVILIZACIÓN CERVICAL Y DE HOMBROS

Indicada especialmente para:

- ✓ Personal de cocina con elevación de brazos.
- ✓ Camareros/as que transportan bandejas.



EJEMPLO DE EJERCICIO:

- ✓ Elevar y descender hombros suavemente.
- ✓ Realizar círculos lentos hacia atrás.

Mantener cada movimiento durante **10-15 segundos**.

BENEFICIO:

Reduce la tensión acumulada en cuello y cintura escapular.

✓ MOVILIDAD DE MUÑECAS Y ANTEBRAZOS

Indicada en tareas repetitivas como:

- ✓ Corte y manipulación de utensilios.
- ✓ Servicio continuo de bebidas.



EJERCICIO:

- ✓ Extender brazo al frente.
- ✓ Flexionar suavemente la muñeca con ayuda de la otra mano.
- ✓ Mantener **10-15 segundos**.

BENEFICIO:

Disminuye sobrecarga en tendones y previene molestias.

✓ DESCARGA LUMBAR

Indicada para:

- ✓ Bipedestación prolongada.
- ✓ Manipulación de cargas.



EJERCICIO:

- ✓ Colocar manos en caderas.
- ✓ Realizar ligera extensión lumbar.
- ✓ Mantener **10-15 segundos**.

BENEFICIO:

Compensa flexiones mantenidas del tronco.

✓ ACTIVACIÓN DE EXTREMIDADES INFERIORES

Indicada para:

- ✓ Servicio continuo.
- ✓ Permanencia prolongada de pie.



EJERCICIO:

- ✓ Flexión suave de rodillas.
- ✓ Elevación alterna de talones.
- ✓ Pequeños cambios de apoyo.

BENEFICIO:

Mejora la circulación y reduce fatiga en piernas.



RECOMENDACIÓN PREVENTIVA

Las pausas activas deben realizarse **sin dolor** y adaptarse a las condiciones individuales de cada persona trabajadora.

8. Normativa de referencia y recursos

El presente folleto se ha elaborado a partir de la normativa vigente en materia de prevención de riesgos laborales y de los criterios técnicos desarrollados por los organismos competentes en el ámbito de la ergonomía. Los recursos y documentos que se recogen a continuación constituyen una base de referencia fundamental para la correcta gestión de los riesgos ergonómicos en el sector de la hostelería, favoreciendo la adopción de medidas preventivas eficaces y la mejora continua de las condiciones de trabajo.

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, por el que se regulan las disposiciones mínimas para proteger a las personas trabajadoras frente a riesgos derivados de la manipulación manual que puedan ocasionar lesiones dorsolumbares.
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas; elaboradas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
<https://www.insst.es/documents/94886/203536/Guia+tecnica+para+la+evaluacion+y+prevencion+de+los+riesgos+relativos+a+la+manipulacion+manual+de+cargas+2024.pdf>
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo; elaboradas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST)
<https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relativos+a+la+utilizaci%C3%B3n+de+lugares+de+trabajo/deac8eb9-e242-48c4-a634-4cf88927fff7>
- Contenido del programa del proceso selectivo para el acceso, por el sistema general de acceso libre, en la escala de titulados superiores del instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo - Parte 4 Ergonomía y Psicosociología Aplicada
<https://www.insst.es/el-instituto/trabaja-con-nosotros/oposiciones-insst/como-son-nuestros-procesos/temas-especificos-de-prl>

- NTP 477: Levantamiento manual de cargas: ecuación del NIOSH
<https://www.insst.es/documentacion/colecciones-tecnicas/ntp-notas- tecnicas-de-prevencion/14-serie-ntp-numeros-471-a-505-ano-1999/ntp-477-levantamiento-manual-de-cargas-ecuacion-del-niosh>
- NTP 629: Movimientos repetitivos: métodos de evaluación Método OCRA: actualización.
<https://www.insst.es/documentacion/colecciones-tecnicas/ntp-notas- tecnicas-de-prevencion/18-serie-ntp-numeros-611-a-645-ano-2003/ntp-629-movimientos-repetitivos-metodos-de-evaluacion-metodo-ocra-actualizacion-2003>
- NTP 601: Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural. Método REBA (Rapid Entire Body Assessment).
<https://www.insst.es/documentacion/colecciones-tecnicas/ntp-notas- tecnicas-de-prevencion/17-serie-ntp-numeros-576-a-610-ano-2001/ntp-601-evaluacion-de-las-condiciones-de-trabajo-carga-postural.-metodo-reba-rapid-entire-body-assessment-2001>
- Material divulgativo y recursos gráficos de apoyo a la acción preventiva

La prevención de los riesgos ergonómicos es un ámbito en constante evolución. Por ello, se recomienda la consulta periódica de fuentes oficiales y la actualización de la documentación preventiva para garantizar su adecuación a los cambios normativos, organizativos y técnicos que puedan producirse en los establecimientos de hostelería. El acceso a información actualizada y de calidad es clave para mantener entornos de trabajo seguros, eficientes y comprometidos con la salud y el bienestar de las personas trabajadoras.