

RIESGOS ERGONÓMICOS EN HOSTELERÍA

Identificación y situaciones críticas

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 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.

La correcta identificación de estos riesgos ayuda a prevenir lesiones musculoesqueléticas, reducir la fatiga física y mejorar el bienestar del personal.



2 PRINCIPALES TAREAS CON RIESGO ERGONÓMICO EN COCINA Y SALA



COCINA

- Trabajo en encimeras y superficies bajas.
- Manipulación de cargas.
- Trabajo frente a fuentes de calor.



SALA

- Servicio de bandejas y platos.
- Traslación continua durante el servicio.
- Trabajo prolongado en bipedestación.



3 SITUACIONES CRÍTICAS QUE INCREMENTAN EL RIESGO

Movimientos repetitivos.



Posturas forzadas o mantenidas.



Manipulación manual de cargas.



Bipedestación prolongada.



Ritmos de trabajo elevados.



Falta de pausas y zonas de descanso.



Espacios reducidos o transitar por escaleras fijas.



Diseño inadecuado del mobiliario.



Organización deficiente del flujo de trabajo.



4 POSTURAS Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS



Cortar, pelar, remover o emplatar de forma continuada



movimientos repetitivos de muñeca, codo y hombro.



Trabajar en encimeras bajas



flexión mantenida del tronco.



Servicio con bandeja cargada



sobrecarga en extremidades superiores y columna.



Levantar cajas o sacos



manipulación manual de cargas incorrecta.

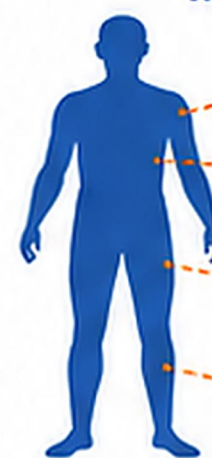


Permanecer de pie durante horas



fatiga muscular, dolor lumbar y problemas circulatorios.

ZONAS CORPORALES MÁS AFECTADAS



Muñecas y antebrazos



Hombros y zona cervical



Espalda dorsal y lumbar



Rodillas y pies



IDENTIFICAR LAS TAREAS CRÍTICAS, LAS POSTURAS FORZADAS, LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y LA MANIPULACIÓN DE CARGAS EN CLAVE PARA PREVENIR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS Y REDUCIR LA FATIGA FÍSICA EN HOSTELERÍA.



Comunidad de Madrid

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.

