

PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS EN HOSTELERÍA

Buenas prácticas y técnicas seguras

1. MEDIDAS PREVENTIVAS APLICABLES



Frente a movimientos repetitivos

- 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.
- Utilizar equipos y utensilios ergonómicos que reduzcan la fuerza de agarre necesaria.



Frente a posturas forzadas

- Ajuste de la altura de encimeras y superficies de trabajo.
- Ubicar 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.
- Cambiar de postura y realizar pequeños estiramientos.



En la manipulación manual de cargas

- Evaluar el peso antes de levantarlo.
- Flexionar rodillas y mantener la espalda recta.
- Acercar la carga al cuerpo.
- Evitar giros del tronco con peso.
- Utilizar ayudas mecánicas como carros o plataformas.



Frente a la bipedestación prolongada

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



2. DISEÑO ERGONÓMICO DE ESPACIOS Y MOBILIARIO

ÁMBITO	BUENA PRÁCTICA	BENEFICIO ERGONÓMICO
 Cocina	• Ubicar utensilios y alimentos de uso frecuente en horarios y altitudes. • Organizar el flujo preparación – cocción – emplatado.	Reduce desplazamientos innecesarios y movimientos repetitivos.
 General	• Establecer trayectorias claras entre cocina, barra y mesas. • Mantener pasillos despejados y minimizar cambios bruscos de dirección.	Reduce traslaciones innecesarias y fatiga acumulada.
 General	• Distribuir el espacio favoreciendo movimientos naturales y fluidos.	Optimiza el esfuerzo físico y previene sobrecargas.



Almacenamiento ergonómico

- Extraer colocar cargas pesadas en estanterías altas.
- Ubicar objetos de uso frecuente entre la altura de los hombros y las rodillas.
- Utilizar carros o estanterías rodantes.



PREPARACIÓN → COCCIÓN → EMPLATADO



Condiciones del entorno

- Iluminación suficiente.
- Controlar temperatura y humedad.
- Reducir ruido.
- Suelos antideslizantes y en buen estado.



3. ALTERNATIVAS ORGANIZATIVAS Y PAUSAS ACTIVAS



Rotación de tareas

- Alternar actividades que impliquen distintos grupos musculares y niveles de exigencia física.



Organización de tiempos y micro-pausas

- Introducir micro-pausas de 1-2 minutos.
- Realizar cambios posturales periódicos.
- Aprovechar momentos de menor carga para relajar la musculatura.



Planificación del servicio

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



Comunicación y coordinación del equipo

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



Cultura preventiva integrada

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



PAUSA ACTIVA (1 minuto): estirar hombros • movilizar muñecas • flexionar rodillas suavemente • cambiar postura

4. GUÍA VISUAL DE ESTIRAMIENTOS Y MOVIMIENTOS SEGUROS

Movilización cervical y de hombros



Indicada para personal de cocina con elevación de tareas y camareros/as que transportan bandejas.

Ejercicio:

- Elevar y descender hombros suavemente.
- Realizar círculos lentos hacia atrás.
- Mantener 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 o servicio continuo de bebidas.

Ejercicio:

- Extender suavemente la muñeca con flexión hacia delante.
- 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 y manipulación de cargas.

Ejercicio:

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

Beneficio:

Combate tensiones mantenidas del tronco.

Activación de extremidades inferiores



Indicada para servicio continuo y permanencia prolongada de pie.

Ejercicio:

- Flexión suave de rodillas.
- Elevación alterna de talones.
- Repetición círculos de apoyo.

Beneficio:

Mejora la circulación y reduce fatiga en piernas.