



# INFOGRAFÍA RIESGOS ERGONÓMICOS EN HOSTELERÍA



El trabajo en hostelería implica esfuerzos físicos continuos importantes, repetitivos y en muchas ocasiones realizados en condiciones poco favorables, lo que genera riesgos musculoesqueléticos de elevada incidencia, numerosas bajas y enfermedades profesionales a largo plazo entre el personal.



## PRINCIPALES RIESGOS:



**Manipulación manual de cargas**



Transporte de cajas, garrafas, bandejas cargadas, carros de limpieza, sartenes, ollas, vajilla, etc.



**Posturas forzadas o mantenidas**



Agacharse, levantar brazos por encima del hombro, girar el tronco, encorvarse.



**Movimientos repetitivos**



Cortar, batir, fregar, servir bebidas, recoger vajilla.



**Trabajo prolongado de pie**



En cocina, barra, comedor o recepción sin pausas adecuadas.

## MEDIDAS PREVENTIVAS



**Evaluaciones ergonómicas específicas por puesto**



**Formación práctica en técnicas de manipulación manual de cargas**



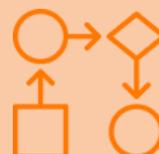
**Rotación de tareas o descansos en la medida posible para evitar sobrecargas**



**Diseño de los puestos con mobiliario ergonómico**



**Alfombrillas antifatiga en zonas de trabajo estático prolongado**



**Revisión, rediseño y mantenimiento adecuado de flujos de trabajo**