

**PREVENCIÓN DE LAS LESIONES
MUSCULO ESQUELÉTICAS.
LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE
LAS CONDICIONES.**

CARLOS SENZ RIEGER
H&S Manager – Depto. Salud Laboral
carlos.senz@melia.com

**11º Congreso Nacional
Ergonomía y Psicología
Aplicada**

GRACIAS



POR VUESTRA ATENCIÓN

“SALUD LABORAL PROPONE SOLUCIONES RAZONADAS”

MELIÀ HOTELS
INTERNATIONAL

GRAN MELIÀ
HOTELS & RESORTS

ME
BY MELIÀ

PARADISUS
BY MELIÀ

MELIÀ
HOTELS & RESORTS

INNSIDE
BY MELIÀ

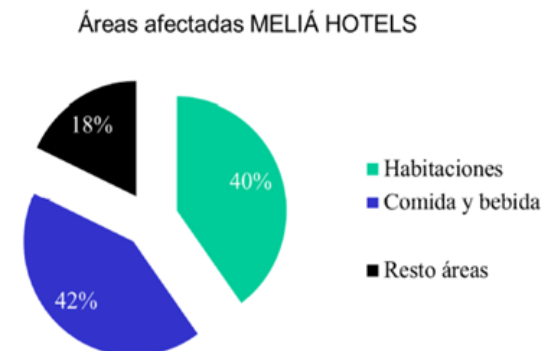
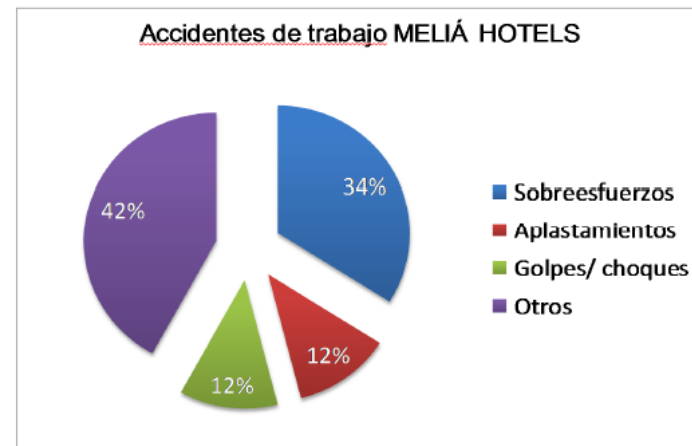
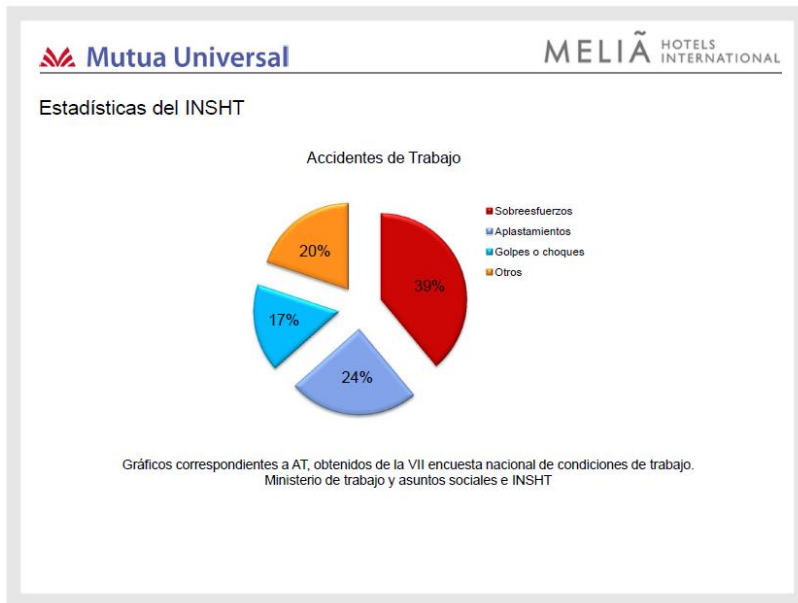
TRYP
BY MELIÀ

Sol
hotels&resorts

CLUB MELIÀ

LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

Trastornos musculoesqueléticos: afecciones de las estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos, y el sistema de circulación sanguínea localizado, que están causadas o se agravan básicamente por el trabajo y por los efectos del entorno inmediato en el que se realiza el trabajo. Afectan principalmente a espalda, cuello, hombros y extremidades superiores.



FACTORES DE RIESGO.

POSTURA	<ul style="list-style-type: none">- Brazos elevados- Muñecas dobladas- Espalda flexionada o torcida- Rodillas flexionadas- Cuello doblado o cabeza girada- Bipedestación prolongada
FUERZA	<ul style="list-style-type: none">- Peso, forma, agarre...- Posición del objeto con respecto al cuerpo
REPETICION	<ul style="list-style-type: none">- Movimientos repetitivos especialmente peligrosos si implican los mismos grupos de articulaciones y músculos

FACTORES DE RIESGO.

DURACIÓN	<ul style="list-style-type: none">- Período de tiempo del trabajo
OTROS	<ul style="list-style-type: none">- Entorno- Condiciones ambientales- Iluminación- Ruido- Vibraciones- Características Individuales y la capacidad del trabajador.

¿Cual es nuestro reto?

Trastornos **M**úsculo **E**squeléticos

X

Trabajemos **M**ejorar **E**squeleto

LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

PORTAL
MELIÁ HOTELS
INTERNATIONAL

¡Hola Carlos Eduardo!



búsqueda avanzada

español

Ayuda | Salir

GRAN MELIÁ HOTELS & RESORTS MELIÁ HOTELS & RESORTS ME BY MELIÁ INNSIDE BY MELIÁ TAYP Sol by Meliá PARADISUS BY MELIÁ CLUB MELIÁ F&B

Portal Servicios de Empleado Servicios del Manager Knowledge Management Gestión de Workplace Gestión Conocimiento

Página Principal | Beneficios Empleados | Gestión del Talento | Acceso a aplicaciones | ClickOn

[Tratar página](#)

SaludLaboral



Seguridad laboral



Higiene industrial



Ergonomía



Psicosociología



Vigilancia de la salud

*** **new** ***

[Cuadernillo de "Buenas prácticas en seguridad y salud para camareras/os de pisos"](#)

Vigilancia de la salud

[Primeros auxilios](#)

[Vacunación](#)

[Documentación del Trabajador](#)

[Colectivos sensibles](#)

[Consejos saludables](#)

[Promoción de la salud \(Mutua Universal\)](#)

[Buzón de sugerencias](#)

Conózcanos

[Quiénes somos](#)

Actividad técnica

[Seguridad en el Trabajo](#)

[Ergonomía](#)

[Psicosociología](#)

[Higiene Industrial](#)

[SPM](#)

Formación/Información

[Formación](#)

[Información](#)

[C.C.A.A.](#)

Gestión de la Prevención

(Sólo para hoteles adheridos)

[Manual de Prevención](#)

[Plan de Prevención Meliá Hotels International](#)

Enlaces de interés

[Fichas técnicas EPIS](#)

[Fichas de datos de seguridad](#)

[Normativa básica en Prevención de Riesgos Laborales](#)

[Videos](#)

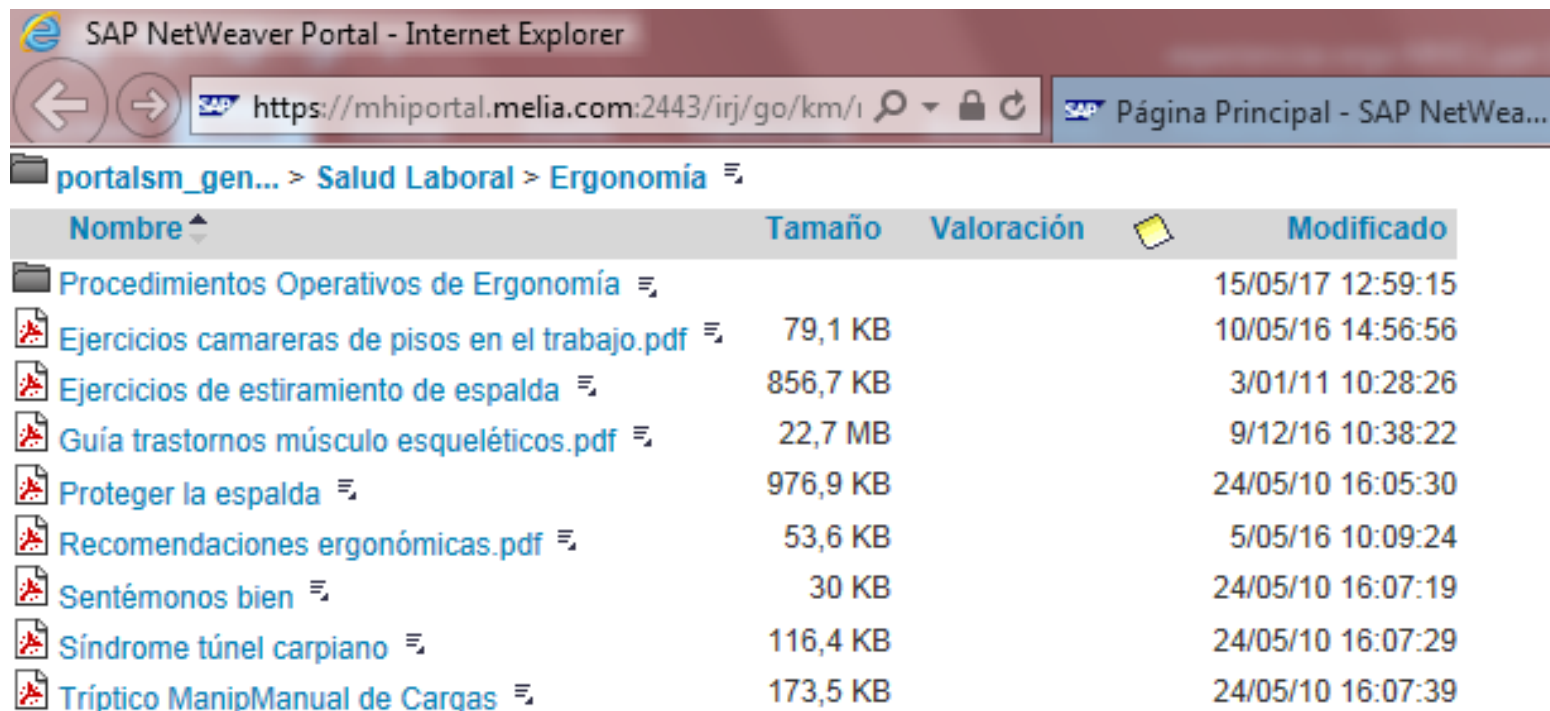


CERO ACCIDENTES

Te mostramos el último informe de centros sin siniestralidad laboral, **DESCÚBRELO**

LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

Portal de Salud Laboral



SAP NetWeaver Portal - Internet Explorer

https://mhiportal.melia.com:2443/irj/go/km/1

Página Principal - SAP NetWea...

portalsm_gen... > Salud Laboral > Ergonomía

Nombre	Tamaño	Valoración	Modificado
Procedimientos Operativos de Ergonomía			15/05/17 12:59:15
Ejercicios camareras de pisos en el trabajo.pdf	79,1 KB		10/05/16 14:56:56
Ejercicios de estiramiento de espalda	856,7 KB		3/01/11 10:28:26
Guía trastornos músculo esqueléticos.pdf	22,7 MB		9/12/16 10:38:22
Proteger la espalda	976,9 KB		24/05/10 16:05:30
Recomendaciones ergonómicas.pdf	53,6 KB		5/05/16 10:09:24
Sentémonos bien	30 KB		24/05/10 16:07:19
Síndrome túnel carpiano	116,4 KB		24/05/10 16:07:29
Tríptico ManipManual de Cargas	173,5 KB		24/05/10 16:07:39

ACTIVIDADES DIVULGATIVAS




OBJETO

El objeto es ofrecer una información de los principales riesgos ergonómicos que pueden estar asociados al puesto de trabajo y las medidas preventivas a adoptar en los distintos casos para evitar lesiones en el trabajador.

PRINCIPALES RIESGOS ERGONOMÍCOS DEL PUESTO

- SOBRESFUERZOS postura de de pie e inadecuadas
- SOBRESFUERZOS por incorrecta manipulación manual de cargas
- Disconfort térmico por ambientes calurosos
- Carga física y mental

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Riesgo	Medidas preventivas
<p>Disconfort térmico por ambientes calurosos</p>   	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición a ambientes calurosos <p>Para evitar estos riesgos se debe evitar en la medida de lo posible la exposición prolongada al sol. Cuando la actividad lo permita mantenerse bajo la toldos o sombras, especialmente en las horas centrales del día.</p> <p>Al objeto de evitar la deshidratación, se debe beber con regularidad durante la jornada laboral, agua u otro líquido no alcohólico, para reemplazar el líquido que se pierde a través de la sudoración.</p> <p>Debe ingerirse un vaso de agua cada media hora aproximadamente aunque no se tenga sed, porque la sed es señal de que ya se ha perdido una cantidad importante de líquido. La bebida más recomendable es el agua natural, no carbónica, a una temperatura de 9 a 12 °C.</p> <p>Algunos profesionales de la salud recomiendan ingerir bebidas de las llamadas "deportivas" o isotónicas, que contienen ciertos nutrientes.</p> <p>En cuanto a la alimentación se debe disminuir el consumo de grasas. Deben suministrarse al organismo las sales que se pierden con el sudor.</p>



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

Portal del Empleado

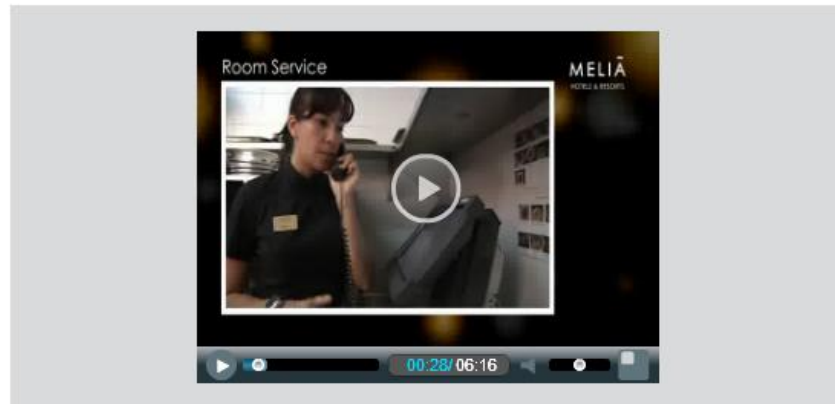


- ÍNDICE
- INDUCCIÓN DE MARCA
- PASIÓN POR EL SERVICIO
- IDENTIDAD DE MARCA
- ESTÁNDARES
- MANUALES DE OPERACIONES
- PROCEDIMIENTOS

- Room service**
- Montar un Buffet-Desayuno
- Montar un Buffet-Comida y Cena
- Bar-Lounge
- Costumer service
- Reuniones
- Otros Ingresos
- Trato a VIPs
- Restaurante a la Carta

- BESTPRACTICES

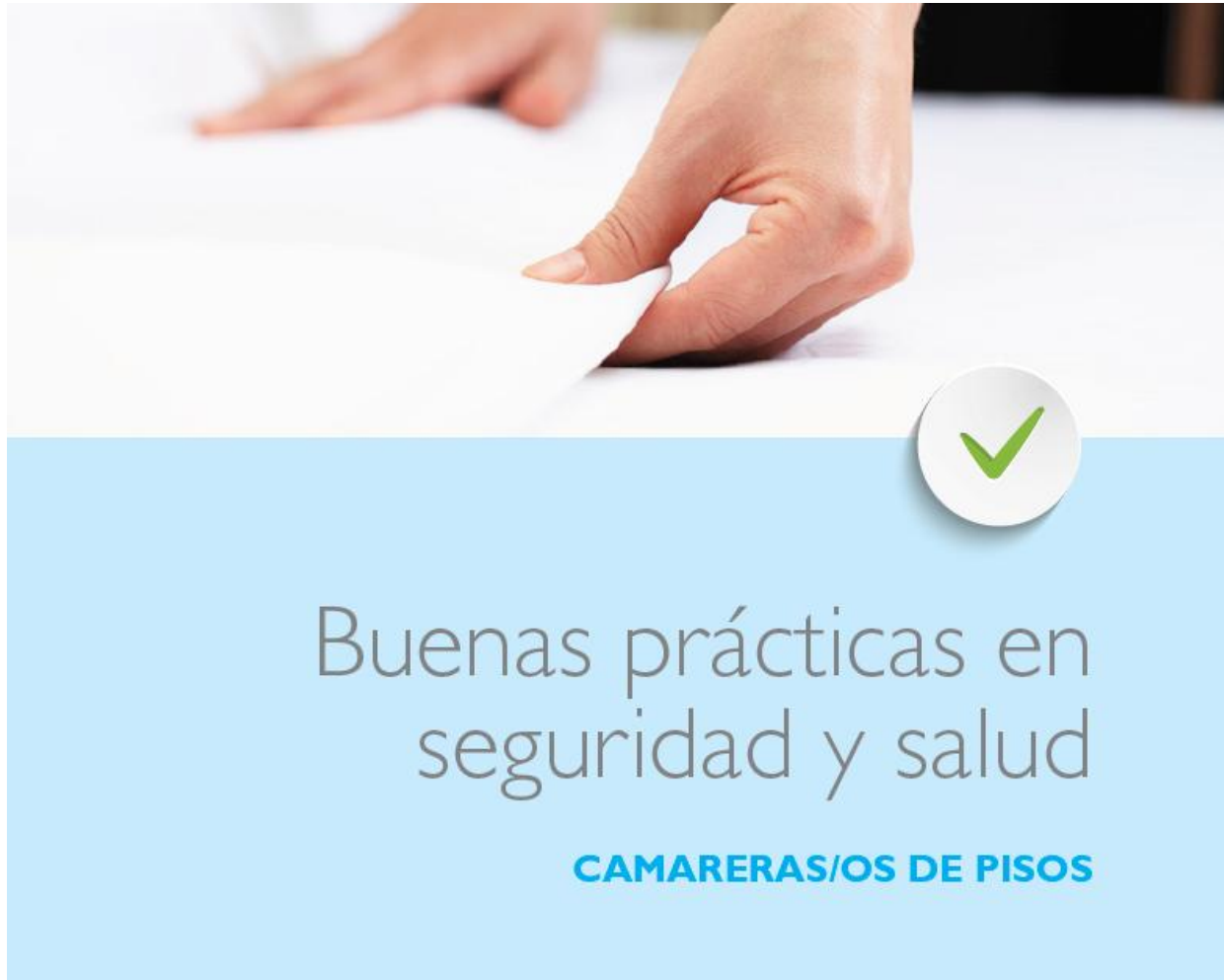
→ Room Service



Documentos relacionados

- Descarga Video Alta Resolución

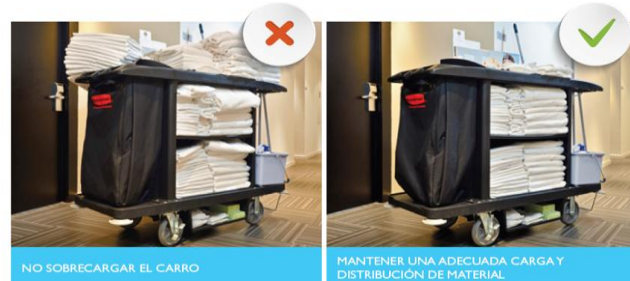
BUENAS PRÁCTICAS



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES



¡MANTENER EL ORDEN Y LIMPIEZA!



NO SOBRECARGAR EL CARRO

MANTENER UNA ADECUADA CARGA Y DISTRIBUCIÓN DE MATERIAL

¡ATENCIÓN A LA ESPALDA!



EVITAR FLEXIONAR LA ESPALDA CUANDO SE ACCEDA A LOS ESTANTES INFERIORES

FLEXIONAR LAS PIERNAS Y MANTENER LA ESPALDA RECTA

¡ATENCIÓN A LA ESPALDA!



SEGURO QUE LO CONOCES PERO...

¿REALMENTE SABES MANEJARLO?

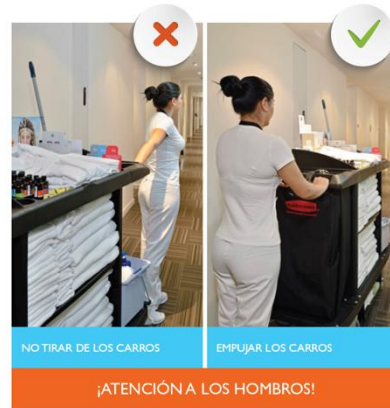
¡Nosotros te diremos cómo!



El empuje del carro siempre se ha de realizar por la parte frontal (lado de las ruedas giratorias).



Nunca deber de ser arrastrado desde la parte de las ruedas fijas ¡PODRÍA VOLCAR!



NO TIRAR DE LOS CARROS

EMPUJAR LOS CARROS

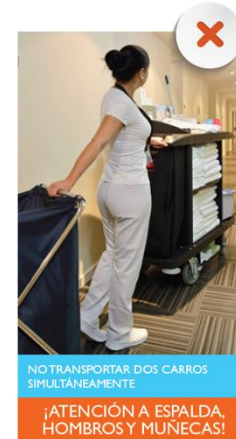
¡ATENCIÓN A LOS HOMBROS!



NO USAR CUÑAS O CUBOS PARA SUJETAR LAS PUERTAS

USAR RETENEDORES ADECUADOS

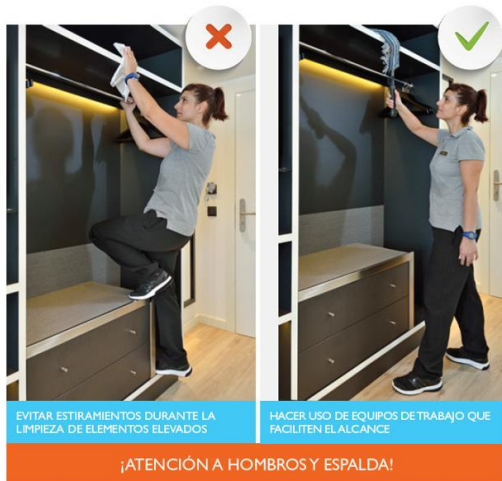
¡ATENCIÓN A LA ESPALDA!



NO TRANSPORTAR DOS CARROS SIMULTÁNEAMENTE

¡ATENCIÓN A ESPALDA, HOMBROS Y MUÑECAS!

LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES



¿TE SUENA ESTE GESTO?

¿Te has parado a pensar cuántas veces te agachas al día a coger / dejar el cubo y/o el material contenido en él...?

¡En torno a 180 veces al día!
¡Y solo por el cubo!

¿Sabes cómo puedes evitarlo? Te presentamos algunas ideas...



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

Buenas prácticas Ejercicios de calentamiento

Para el cuello



Para la espalda



Para los antebrazos



Buenas prácticas Ejercicios de estiramiento

Para el cuello



Para la espalda



Para los antebrazos



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

	2015	2016	2017*
Asistentes	540	850	1150**
Talleres Formativos	50	52	104**

* Se incluye a personal de Comidas y Bebidas

** Asistentes previstos

ACTUACIONES OPERATIVAS
INICIATIVAS ERGONÓMICAS IMPLANTADAS

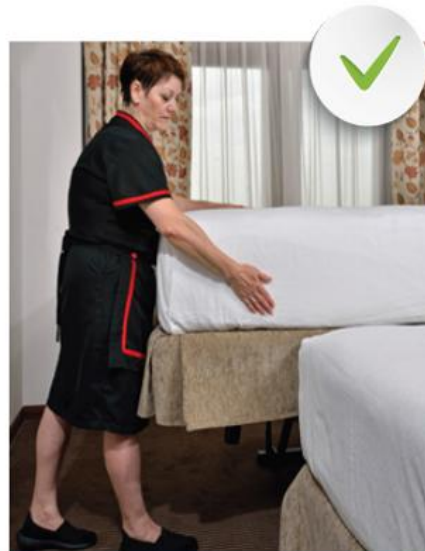
UNIFORMIDAD



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

EQUIPACIÓN DE CAMAS

Elevadores:



USAR ELEVADORES PERMITE HACER LA CAMA CON LA ESPALDA RECTA

¡ATENCIÓN A LA ESPALDA!

CAMA DE 2 x 2 m	Esfuerzo promedio obtenido (Kg/f)	Valores de referencia	% de trabajadores protegidos	Nivel de riesgo	
Sin ropa de cama	8.88 Kg/f	23 Kg/ f (>90%) 27 Kg/ f (90%-75%) 32 Kg/ f (75%-50%)	>90%	0	FAVORABLE
Con ropa de cama	13,46 kg/f	36 Kg/ f (50%-25%) 40 Kg/ f (25%-10%)	>90%	0	FAVORABLE

Ruedas:



CARTELERIA

MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL DEPARTAMENTO DE SALUD LABORAL

LA COLUMNA VERTEBRAL

HIGIENE POSTURAL

Fíjate como es la columna vertebral para que entiendas que pasa cuando se realiza una incorrecta manipulación manual de cargas y se adoptan posturas forzadas.



Un ejemplo de hernia discal en la vértebra superior

Observa como actúa la columna manteniendo la espalda recta, y después cuando la flexionamos.



1. Mantén siempre la espalda recta.

2. Evita cargar peso excesivo.

3. Evita cargar peso excesivo.

4. Evita cargar peso excesivo.

5. Evita cargar peso excesivo.

6. Evita cargar peso excesivo.

7. Evita cargar peso excesivo.

8. Evita cargar peso excesivo.

9. Evita cargar peso excesivo.

10. Evita cargar peso excesivo.

11. Evita cargar peso excesivo.

12. Evita cargar peso excesivo.

13. Evita cargar peso excesivo.

14. Evita cargar peso excesivo.

15. Evita cargar peso excesivo.

16. Evita cargar peso excesivo.

17. Evita cargar peso excesivo.

18. Evita cargar peso excesivo.

19. Evita cargar peso excesivo.

20. Evita cargar peso excesivo.

21. Evita cargar peso excesivo.

22. Evita cargar peso excesivo.

23. Evita cargar peso excesivo.

24. Evita cargar peso excesivo.

25. Evita cargar peso excesivo.

26. Evita cargar peso excesivo.

27. Evita cargar peso excesivo.

28. Evita cargar peso excesivo.

29. Evita cargar peso excesivo.

30. Evita cargar peso excesivo.

31. Evita cargar peso excesivo.

32. Evita cargar peso excesivo.

33. Evita cargar peso excesivo.

34. Evita cargar peso excesivo.

35. Evita cargar peso excesivo.

36. Evita cargar peso excesivo.

37. Evita cargar peso excesivo.

38. Evita cargar peso excesivo.

39. Evita cargar peso excesivo.

40. Evita cargar peso excesivo.

41. Evita cargar peso excesivo.

42. Evita cargar peso excesivo.

43. Evita cargar peso excesivo.

44. Evita cargar peso excesivo.

45. Evita cargar peso excesivo.

46. Evita cargar peso excesivo.

47. Evita cargar peso excesivo.

48. Evita cargar peso excesivo.

49. Evita cargar peso excesivo.

50. Evita cargar peso excesivo.

51. Evita cargar peso excesivo.

52. Evita cargar peso excesivo.

53. Evita cargar peso excesivo.

54. Evita cargar peso excesivo.

55. Evita cargar peso excesivo.

56. Evita cargar peso excesivo.

57. Evita cargar peso excesivo.

58. Evita cargar peso excesivo.

59. Evita cargar peso excesivo.

60. Evita cargar peso excesivo.

61. Evita cargar peso excesivo.

62. Evita cargar peso excesivo.

63. Evita cargar peso excesivo.

64. Evita cargar peso excesivo.

65. Evita cargar peso excesivo.

66. Evita cargar peso excesivo.

67. Evita cargar peso excesivo.

68. Evita cargar peso excesivo.

69. Evita cargar peso excesivo.

70. Evita cargar peso excesivo.

71. Evita cargar peso excesivo.

72. Evita cargar peso excesivo.

73. Evita cargar peso excesivo.

74. Evita cargar peso excesivo.

75. Evita cargar peso excesivo.

76. Evita cargar peso excesivo.

77. Evita cargar peso excesivo.

78. Evita cargar peso excesivo.

79. Evita cargar peso excesivo.

80. Evita cargar peso excesivo.

81. Evita cargar peso excesivo.

82. Evita cargar peso excesivo.

83. Evita cargar peso excesivo.

84. Evita cargar peso excesivo.

85. Evita cargar peso excesivo.

86. Evita cargar peso excesivo.

87. Evita cargar peso excesivo.

88. Evita cargar peso excesivo.

89. Evita cargar peso excesivo.

90. Evita cargar peso excesivo.

91. Evita cargar peso excesivo.

92. Evita cargar peso excesivo.

93. Evita cargar peso excesivo.

94. Evita cargar peso excesivo.

95. Evita cargar peso excesivo.

96. Evita cargar peso excesivo.

97. Evita cargar peso excesivo.

98. Evita cargar peso excesivo.

99. Evita cargar peso excesivo.

100. Evita cargar peso excesivo.

¡NO TE OLVIDES DE LAS SIGUIENTES PAUTAS!
¡CUIDA TU ESPALDA!

CARTELERIA

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Departamento de Salud Laboral
MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL, S.A.

¿TE SUENA ESTE GESTO?



¿TE HAS PARADO A PENSAR CUÁNTAS VECES TE AGACHAS AL DÍA A COGER / DEJAR EL CUBO Y/O EL MATERIAL CONTENIDO EN ÉL...?

**¡EN TORNO A 120 VECES AL DÍA!
(¡ Y SOLO POR EL CUBO!)**

**¿SABES CÓMO PUEDES EVITARLO?
TE PRESENTAMOS ALGUNAS IDEAS...**



**TU ESPALDA TE LO AGRADECERÁ
HAZLO POR TI**

MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL Servicio de Prevención de Riesgos Laborales
Departamento de Salud Laboral
MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL, S.A.

**SEGURO QUE LO CONOCES
PERO...**



**¿REALMENTE SABES
MANEJARLO?**

¡NOSOTROS TE DIREMOS CÓMO!

EL EMPUJE DEL CARRO SIEMPRE SE HA DE REALIZAR POR LA PARTE FRONTAL (LADO DE LAS RUEDAS GIRATORIAS).



NUNCA DEBER DE SER ARRASTRADO DESDE LA PARTE DE LAS RUEDAS FIJAS



¡PODRÍA VOLCAR!

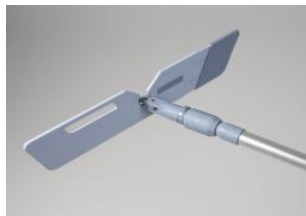
Fuente Sumat, S.A.

INICIATIVAS ERGÓNICAS

Retenedores de puertas:

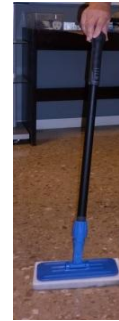


Barrido Húmedo:



INICIATIVAS ERGONÓMICAS

Equipo para limpieza de bañeras



Plumero Microfibra



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

Informe de SenseWear Creado el mié 30 mar 2016 Página 1 de 2

enabled by
BODYMEDIR

Facultativo / Médico		Hospital / Organización			Consultorio / Servicio					
Sujeto	Fecha de nacimiento	Sexo	Peso	Altura	Lateralidad	Fumador	IMC	ASC	TMR de la	
		Mujer	58,0 kg	1,7 cm	Diestro	No	212,781,5	0,2 m ²	N/A kcal/día	
Hora de inicio	Hora de finalización	Duración de la vista			Tiempo puesto					
mié 30 mar 2016 07:58	mié 30 mar 2016 15:59	8 h 1 min			8 h 1 min (100,0%)					
Gasto energético total		Duración de la actividad física (3,0 MET)			Acostado (De un medidor a otro)					
Media diaria 1868 kcal		Total 1868		Media diaria 6:59			Total 6 h 59 min		Media diaria 0:00	
1868*		6:59*			0:00*					
mié		mié			mié-mié mié-jue					
Gasto energético activo (3,0 MET)		Número de pasos			Tiempo de sueño (De un medidor a otro)					
Media diaria 1765 kcal		Total 1765		Media diaria 16520 pasos			Total 16520		Media diaria 0:00	
1765*		16520*			0:00*					
mié		mié			mié-mié mié-jue					
MET medios		Tiempo puesto			Eficacia del sueño (De un medidor a otro)					
Media diaria 4,0		Total 8 h 1 min		Media diaria 8:01			Total 8 h 1 min		Media diaria 0,0%	
4,0*		8:01*			0,0%*					
mié		mié			mié-mié mié-jue					
Distancia total										
Media diaria 6,1 km		Total 6,1 km								
6,1 km*										
mié										

LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

Fecha	Tipo Actividad	Tipo Habitación	Cambio de sábanas	Minutos	GE total	GE medido	Kcal/min	GE activo medido	Duración de la actividad física (min)	MET medios	Sedentaria	Ligera	Moderada	Intensa	Muy intensa
2017-07-17	CLIENTE	TRIPLE	CON CAMBIO	10	59	59	5,90	59	10	4,45	0:00	0	10	0	0
	SALIDA	TRIPLE		54	345	345	6,39	341	53	4,85	0:00	1	51	2	0
	CLIENTE	DOBLE	CON CAMBIO	10	70	70	7,00	70	10	5,31	0:00	0	9	1	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	20	115	115	5,75	115	20	4,39	0:00	0	20	0	0
	CLIENTE	DOBLE	SIN CAMBIO	11	68	68	6,18	68	11	4,68	0:00	0	11	0	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	14	94	94	6,71	94	14	5,07	0:00	0	14	0	0
	CLIENTE	DOBLE	SIN CAMBIO	9	54	54	6,00	54	9	4,58	0:00	0	9	0	0
	CLIENTE	DOBLE	SIN CAMBIO	14	98	98	7,00	98	14	5,30	0:00	0	14	0	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	15	78	78	5,20	78	15	3,96	0:00	0	15	0	0
	CLIENTE	TRIPLE	CON CAMBIO	21	140	140	6,67	140	21	5,08	0:00	0	19	2	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	14	92	92	6,57	92	14	4,97	0:00	0	14	0	0
	CLIENTE	DOBLE	SIN CAMBIO	13	82	82	6,31	82	13	4,82	0:00	0	13	0	0
	CLIENTE	DOBLE	SIN CAMBIO	13	89	89	6,85	89	13	5,20	0:00	0	13	0	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	15	96	96	6,40	96	15	4,88	0:00	0	14	1	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	19	118	118	6,21	118	19	4,73	0:00	0	19	0	0
	CLIENTE	DOBLE	SIN CAMBIO	15	85	85	5,67	82	14	4,33	0:00	1	14	0	0
	CLIENTE	DOBLE	SIN CAMBIO	10	57	57	5,70	57	10	4,31	0:00	0	10	0	0
	CLIENTE	INDIVIDUAL	SIN CAMBIO	7	41	41	5,86	41	7	4,50	0:00	0	7	0	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	14	89	89	6,36	89	14	4,82	0:00	0	14	0	0
	CLIENTE	TRIPLE	SIN CAMBIO	16	110	110	6,88	110	16	5,20	0:00	0	13	3	0

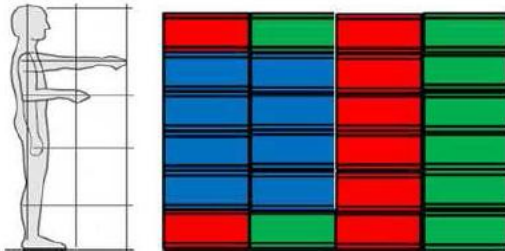
Fecha	Trabajador	Horas de datos del brazalete	GE total	Tasa metabólica (w/m2/hora)	GE activo medido	MET medios	Sedentaria	Ligera	Moderada	Intensa	Muy intensa
2017-07-17		7:49	2029	163,37	1905	4,06	0:07	0:49	6:47	0:06	0:00
2017-07-14		8:05	2218	178,58	1310	2,89	0:39	3:19	4:07	0:00	0:00
2017-07-14		7:48	1990	160,23	1942	4,91	0:06	0:19	6:18	1:05	0:00
2017-07-18		7:33	2307	185,75	2004	3,47	0:18	1:14	6:01	0:00	0:00
2017-07-20		8:12	1821	146,62	1624	3,59	0:11	1:12	6:48	0:00	0:00
2017-07-17		7:42	2041	164,33	1993	4,42	0:00	0:23	7:15	0:04	0:00
2017-07-20		8:03	1866	150,24	1581	3,31	0:28	1:42	5:53	0:00	0:00
2017-07-14		7:36	1391	112,00	1048	3,27	0:04	2:48	4:39	0:05	0:00
2017-07-19		7:52	2123	170,93	1962	3,86	0:03	1:00	6:48	0:01	0:00

Otros actuaciones en otros Departamentos ...

La
Prevención
es casa
de
todos

ALTURA MÁXIMA DE ALMACENAMIENTO DE BARCAS Y / O ELEMENTOS SIMILARES

El Comité de Seguridad y Salud Laboral del Meliá Madrid Princessa recuerda que, para evitar cualquier tipo de trastorno musculoesquelético entre el colectivo de Trabajadores, principalmente pertenecientes al Departamento de Mayordomía, la altura máxima de almacenamiento de barcas y / o elementos similares no debe superar, en ningún caso, la delimitación fijada en la pared por tal motivo.



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

La
Prevención
es casa
de
todos

COLOCACION DE BANDEJAS EN LOS CARROS DE TRANSPORTE

Tal y como nos indica la evaluación ergonómica para el puesto de Camarero de desayunos, la colocación de las bandejas en los carros de transporte se encuentra dentro de los márgenes de seguridad para el colectivo de trabajadores si esta operación se realiza sobre las baldas superior e intermedia de dichos carros.

Para evitar entre el colectivo de Trabajadores cualquier tipo de trastorno musculoesquelético, **el Comité de Seguridad y Salud Laboral del Meliá Madrid Princesa** recomienda a todos los trabajadores que las bandejas que depositen en la balda inferior no superen en ningún caso los **11,500 kilogramos**, lo que si se respetan los pesos máximos recomendados tanto para las bandejas de vajilla y cubertería como para las bandejas de cristalería, no superarían en ningún caso el mencionado límite de peso.



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES



MANIPULACION / TRASLADO MANUAL DE BANDEJAS

El Comité de Seguridad y Salud Laboral del Meliá Madrid Princesa recomienda evitar la manipulación de las bandejas desde la parte inferior de las mismas mediante flexión del codo e hipertensión de la muñeca, ya que en esta postura si bien es cierto que el hombro no sufre, si lo hacen tanto el codo como la muñeca a través del nervio mediano.

A pesar de que la frecuencia de manipulación no es muy elevada y se encuentra dentro de lo establecido, se recomienda que la carga se reparta entre ambos brazos y esta se sitúe a la altura de los codos y próxima al cuerpo.

De esta forma estamos garantizando además un mayor control de la carga transportada compensando cualquier desplazamiento del centro de gravedad que pudiera producirse durante el transporte de la misma.

Ver fotografía



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

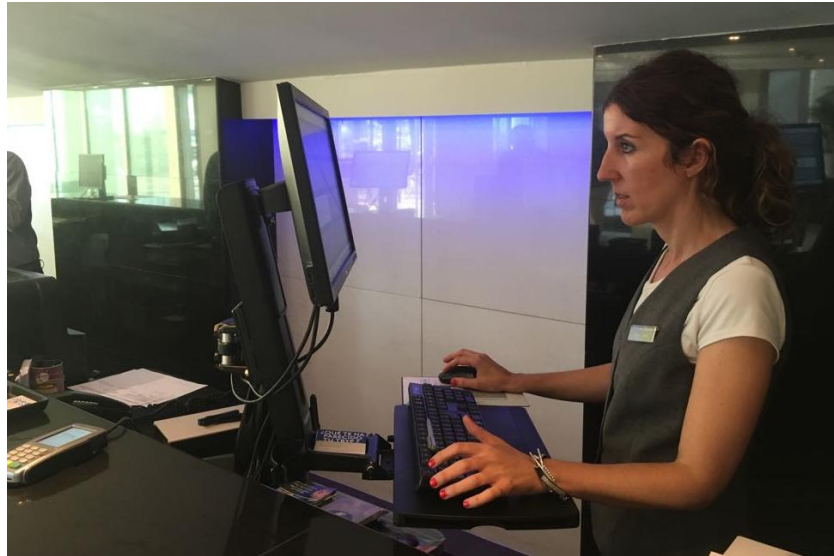


1 Fácil manejo **2** Menor esfuerzo **3** Mayor comodidad



LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

Para el trabajo de pie:



Actualmente en proceso de prueba

LA INTEGRACIÓN EN LA MEJORA DE LAS CONDICIONES

REVISIÓN DE CARROS

(1) DATOS DEL CENTRO

Empresa: _____ Centro de trabajo: _____

(2) DATOS IDENTIFICATIVOS

Cód. carro: _____ Tipo de carro: (a) (b) (c) (d) (e) (f) (g) (h) otros



Departamento: _____ Material: _____

Localización/ emplazamiento: _____

Fecha revisión: _____ Tipo de revisión: Trimestral Mensual Semanal

(3) CUESTIONARIO DE REVISIÓN DE CARROS 1

	si	no	na
¿Apoyan firmemente todas las ruedas en el suelo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Están libres de pelusas u otros elementos que les impidan rodar correctamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Las ruedas, están libres de puntos de roce con algún elemento del carro que le impida rodar correctamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Giran correctamente todas las ruedas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si las ruedas son de goma, ¿son éstas uniformes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Está el carro libre de bordes, aristas u otros elementos cortantes o punzantes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Las partes móviles funcionan libremente sin engancharse (cajones, puertas comederos, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las partes metálicas, ¿están libres de óxido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Están todos los remaches y tornillos bien sujetos y en buen estado de modo que todas las conexiones entre piezas sean seguras y estén bien apretadas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los topes del carro se encuentran en buenas condiciones y funcionan correctamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ofrece un agarre seguro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Está libre de otros defectos? (en caso negativo especificar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observaciones/ actuaciones a llevar a cabo:

ESTADO CARRO	ACTUACIONES
Sin defectos <input type="checkbox"/>	Carro en servicio
Defectuoso <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Retirado para reparación
	<input type="checkbox"/> Desechado
	<input type="checkbox"/> Comunicado a empresa propietaria
Fecha próxima revisión: _____	

Revisado por: _____

fdo. _____

1 NOTA: Una respuesta "NO" a cualquiera de las cuestiones supone el carro ha de ser marcado como defectuoso y se recomienda proceder a su reparación o desecho.

ANÁLISIS DE CAUSAS POR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

(marcar con una "X" todas las que se hayan detectado)

CAUSAS INMEDIATAS

Causas relativas a posturas de trabajo:

- Adopción de posturas forzadas
 - Gros. inclinaciones, flexiones... de cuello, espalda, o piernas
 - Brazos: por encima de los hombros, o muy separados del cuerpo
 - Otras (especificar) _____
- Mantenimiento de posturas estáticas
- Adopción de posturas que producen cansancio, o molestias
- Otras (especificar) _____

Causas relativas a manipulación de cargas (materiales, personas, etc)

- Manipulación de cargas pesadas, voluminosas, inestables
- Agares/acoples inadecuados
 - Condiciones de manipulación inadecuadas al realizarse a distancia del cuerpo
 - Con torsión o inclinación de la espalda
 - Cerca del suelo o por encima de los hombros
 - Desplazamientos horizontales y verticales de la carga excesivos
 - Distancia de transporte excesiva
 - Con una sola mano
 - Otras (especificar) _____
- Inadecuación o mal estado de los medios auxiliares de manipulación (ruedas, rodamientos, agarres, rodillos, etc)
- Otras (especificar) _____

Causas relativas a repetición:

- La tarea se realiza mediante ciclos de trabajo similares
- Se realizan movimientos repetidos durante períodos prolongados
- Otras (especificar) _____

Causas relativas al esfuerzo físico

- Se realizan fuerzas importantes
- Se realizan fuerzas durante períodos prolongados
- Otras (especificar) _____

CAUSAS BÁSICAS

Causas organizativas

- Procedimientos de trabajo (agarrar, cargar, etc) inadecuados
- Pausas inexistentes o inadecuadas
- Rotaciones inexistentes o inadecuadas
- Agrupamiento de tiempo, ritmo de trabajo elevado, interrupciones continuas, atención elevada
- Falta de autonomía del trabajador en ritmo, método, orden, pausas
- Otras (especificar) _____

Causas relativas a la gestión de la prevención

- Falta o inexistencia de actividades dirigidas a la detección y evaluación de riesgos relacionados con sobreesfuerzos
- Inexistencia o insuficiencia en la programación de las medidas preventivas propuestas
- Inexistencia o insuficiencia de procedimientos para formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos, medidas preventivas propuestas y métodos de trabajo seguros
- Inexistencia de formación sobre posturas correctas
- Mantenimiento preventivo inexistente o inadecuado
- Inadecuado control de compras desde el punto de vista preventivo
- Deficiente diseño preventivo del puesto de trabajo
- No tener en cuenta los principios de la actividad preventiva al concebir tareas y métodos de trabajo
- Inexistencia o inadecuación de ropa de trabajo para la tarea
- Inexistencia o inadecuación de EPIs para la tarea
- No tener en cuenta las limitaciones del trabajador detectadas en los reconocimientos médicos específicos.
- Falta o inexistencia de las actividades dirigidas a la vigilancia de la salud
- Otras (especificar) _____

Causas relativas al diseño de puesto de trabajo:

- Altura del plano de trabajo inadecuada para las dimensiones del trabajador
- Altura del plano de trabajo inadecuada para el tipo de tarea
- Superficie de trabajo insuficiente/inadecuada
- Espacio insuficiente o puesto de trabajo poco espacioso
- Distancias excesivas para alcanzar los elementos de trabajo
- Sillas inadecuadas o incómodas para la tarea o al trabajador
- Trabajo sobre suelos inestables, irregulares, resbaladizos, con desniveles
- Otras (especificar) _____

Causas relativas al medio de trabajo:

- Trabajo sobre suelos, superficies o asientos que vibran
- Condiciones ambientales inadecuadas: Mo, calor, humedad, corrientes de aire
- Otras (especificar) _____

Causas relativas a equipos, herramienta, útiles de trabajo:

- Inadecuado para la tarea
- Inadecuado para el trabajador
- Peso excesivo
- Fuerza de accionamiento excesiva
- Agarre inadecuado
- Transmisión de vibraciones
- Equipos, herramientas, útiles en mal estado
- Otras (especificar) _____

Causas relativas al individuo:

- Trabajadores sensibles para el puesto por situación de embarazo o padecer alguna patología previa, etc.
- Incumplimiento de procedimientos de trabajo establecidos
- Otras actividades laborales o extralaborales
- Otras (especificar) _____

Algunas cuestiones por resolver.....

- **... ENFERMEDADES PROFESIONALES EN LA HOSTELERIA...**
 - **...OBLIGATORIEDAD PARA LOS EXÁMENES DE SALUD SEGÚN PUESTO DE TRABAJO ...**
 - **... CARGA DE TRABAJO ...**
 - **... VOLUNTAD DE MODIFICAR HABITOS DE TODOS LOS IMPLICADOS PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO...**
-
- **...INTEGRAR LA SALUD LABORAL EN EL MODELO EDUCATIVO...**



MELIÀ HOTELS
INTERNATIONAL

Gracias por vuestra atención !

y os esperamos en nuestros hoteles !!!!



GRAN MELIÀ
HOTELS & RESORTS

Paradisus
RESORTS

ME
BY MELIÀ

MELIÀ
HOTELS & RESORTS

INNSIDE
BY MELIÀ

TRYP
HOTELS

Sol Hotels

CLUB MELIÀ