

RIESGOS ERGONÓMICOS DETECTADOS EN EL SECTOR DE HOSTELERIA Y MEDIDAS PREVENTIVAS PROPUESTAS EN CAFETERIAS Y BARES



Ana Villanueva De Juan

Técnico Superior en PRL, 3 Especialidades

Perito Judicial en PRL

ana@previnco.com; anavdej@hotmail.com

685 85 00 55/ 616 31 09 31

¿Qué nos encontramos?

Tanto en bares como en cafeterías, los riesgos ergonómicos detectados, en las empresas que gestionamos en Previnco, implican sobremanera a la espalda, cuello y brazos, debido a posturas forzadas y movimientos repetitivos.

El problema fundamental es la falta de mobiliario adaptado a cada trabajador, la altura de la barra, la maquinaria colocada debajo de la barra, así como el mueble contra la pared donde se coloca parte del aparataje, todo es estándar.

El espacio existente entre la barra y el mueble, varía en función del tamaño del local, imposibilitando en algunos casos la implementación de medidas preventivas.

El problema fundamental en hostelería es el intentar adaptar la zona de trabajo, de forma general:

La cafetera puede estar a una altura más elevada de lo necesario.



El cañero puede estar también a una altura elevada, con el inconveniente del aumento de la distancia, al colocar la nevera horizontal en la misma zona.

Sin embargo tanto el friegaplatos como el fregadero se instalan debajo de la barra, obligando a forzar la postura.



PREVINCO



En al menos 2 cafeterías se ha detectado el problema de la altura de la cafetera, que implica el movimiento repetitivo y postura forzada durante la manipulación de la cafetera, repercutiendo ya en lesiones en la zona del cuello y el brazo derecho, en menos de 2 años desde su apertura.

PREVINCO

En uno de los bares, como medida preventiva implantamos la colocación de un altillo, bien señalizado, de forma que la cafetera quedara a la altura adecuada a la trabajadora.



En el otro caso esta medida era imposible de ejecutar debido a la falta de espacio suficiente.

PREVINCO



Las posturas forzadas debido tanto a la disposición como a la forma de ejecutar la tarea son constantes en este sector.



La distancia que algunos trabajadores tienen tanto a la hora de echar una caña como cuando tiene que colocar el pedido en la barra, o recogerla, impide realizar la tarea de forma ergonómica.

PREVINCO

Las neveras aumentan la distancia a la barra, para ejecutar cualquier tarea, si además en la barra hay vitrinas para los pinchos y consumibles la dificultad se incrementa, especialmente cuando esta vitrina abarca todo el largo de la barra.







PREV

Bien es cierto que siempre se pueden cambiar determinadas partes de la barra que favorecen la realización de la tarea de forma ergonómica, como puede ser:

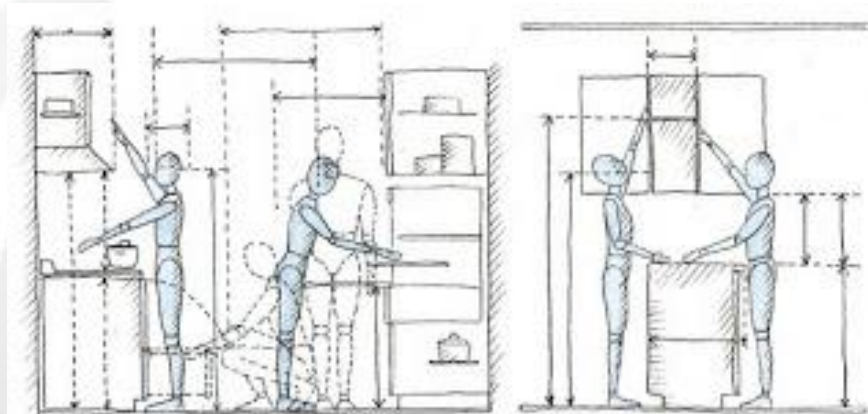
- * Modificación de la barra, colocar los pinchos en vitrinas incrustadas o insertadas en la barra.
- * Elevación de la parte interior de la barra.
- * Peldaño replegable o altillo hidráulico para adaptar el trabajo con la cafetera.

Cada bar o cafetería es un mundo y necesita un estudio individualizado.

También es importante difundir la necesidad de realizar estudios ergonómicos

antes de diseñar o equipar la barra del local.

La zona de almacenamiento también es muy importante, generalmente está sobresaturada y mal estructurada.





Aunque en ergonomía, debemos tener en cuenta las 2 vías a la hora de aplicar las medidas preventivas: Por un lado debemos aplicar la ergonomía al espacio de trabajo y adaptarlo a los trabajadores de forma que favorezca la realización de los trabajos.

Pero la otra vía es la que tiene que aplicar el trabajador, realizar los trabajos de forma ergonómica y en este caso la formación es el mejor método.

PREVINCO



El trabajador no solo tiene que tener una formación adecuada, asimilarla y comprometerse, además en muchos casos tener las herramientas necesarias para ejecutar las tareas de forma ergonómica.



Cuando no se puede modificar la disposición del aparataje, posición, altura, etc., debemos ejecutar la tarea de forma adecuada. A la hora de introducir el menaje en el fregaplatos, deberán agacharse, doblando las rodillas y no doblándose hacia delante.



Nos hemos dado cuenta que es muy importante a la hora de realizar la formación, mostrar de forma práctica los movimientos y posturas que deben realizarse, para que el trabajador pueda asimilarlo, todo lo que sea visual es más fácil de retener.

También hemos generado fichas explicativas, introduciendo muchos dibujos.

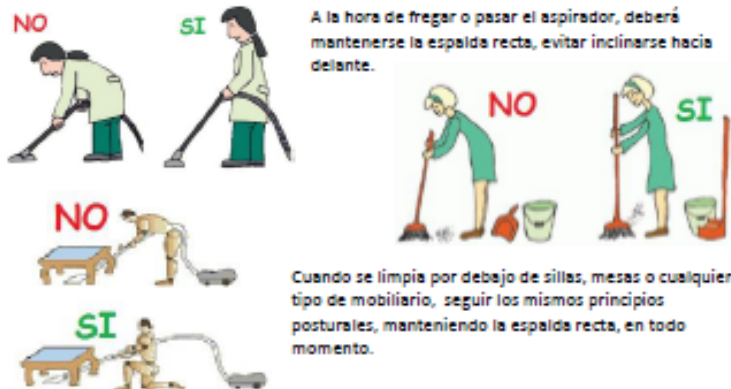
PREVINCO



PREVINCO INFORMACIÓN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGO LABORALES TRABAJOS DE LIMPIEZA. FACTORES POSTURALES

Los trabajos de limpieza implican el uso de utensilios como escoba, fregona, extensibles, así como diversa maquinaria como plancha, aspiradora, etc., todos los trabajos se realizan de pie y en la mayoría de ocasiones con posturas forzadas y movimientos repetitivos.

POSTURAS CORRECTAS DURANTE LOS TRABAJOS DE LIMPIEZA



A la hora de fregar o pasar el aspirador, deberá mantenerse la espalda recta, evitar inclinarse hacia delante.

Cuando se limpia por debajo de sillas, mesas o cualquier tipo de mobiliario, seguir los mismos principios posturales, manteniendo la espalda recta, en todo momento.

Durante la ejecución de tareas de pie y de forma estática (lavar, planchar, etc.), se deberá colocar una pierna apoyada en algún punto elevado a aproximadamente 13 cm, el apoyo deberá cambiar de forma alternativa.



A la hora de meter prendas en la lavadora, o de limpiar superficies verticales, se recomienda

agacharse con la espalda recta e introducir dichas prendas estando de frente a la puerta y agacharse a la hora de limpiar las partes bajas de dichas superficies.

NO REALIZAR NINGUN TRABAJO INCLINANDO EL TRONCO HACIA DELANTE O DOBLANDO/ARQUEANDO LA ESPALDA.



A la hora de escurrir una bayeta o la fregona, no se debe ejercer fuerza mientras se realiza un giro de muñeca. Mantener las muñecas en línea con la mano y el brazo, tal y como se representa en el dibujo.



Cuando se traslade el cubo de la fregona o de la basura deberá cogerse siguiendo los principios preventivos de manipulación manual de cargas, manteniendo la espalda recta.



Es importante también tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- No coger varias bolsas a la vez, coger de una en una o dos bolsas (una en cada mano), siempre que no sea un peso excesivo.
- Se recomienda no llenar de forma completa el cubo, realizar más cambios de agua.
- No realizar giros de la espalda con peso, colocarse siempre de frente a la misma y trasladar la carga con la espalda recta y sin girar.
- No introducir las manos dentro de los cubos de la basura, para aplastarla.
- Hacer uso siempre de guantes de protección a la hora de manipular bolsas de basura u objetos que puedan producir golpes, cortes, etc.
- Hacer uso de calzado cómodo, que sujete el pie y con suela antideslizante.
- Cuando se usen los productos de limpieza se recomienda seguir las indicaciones dadas en las fichas de seguridad.
- Cuando se realice la limpieza de suelos y mientras el suelo está mojado o húmedo se recomienda señalar la situación de forma que se eviten resbalones y caídas.
- Para limpiar las zonas más altas de paredes, cristales u otras superficies se recomienda hacer uso de un extensible siempre que sea posible en caso contrario hacer uso de una escalera de forma adecuada.

Información elaborada por PREVINCO y facilitada por la empresa para conocimiento del trabajador, sobre los factores posturales durante las tareas de limpieza.

Firma de la empresa:

	INFORMACION MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGO LABORALES FACTORES POSTURALES QUE IMPLICAN BRAZOS Y MANOS
<p>Los trabajos en los que se ve implicado tanto el brazo como las manos pueden generar lesiones debido a la carga de pesos con una postura incorrecta. La excesiva tensión, flexión, el contacto con una superficie dura o las vibraciones sobre un tendón pueda producir tendinitis o tenosinovitis. El síndrome de Quervain, aparece en los tendones abductor largo y extensor corto del pulgar, al combinar agarres fuertes con giros o desviaciones cubitales y radiales repetidas en la mano.</p>	
POSTURAS INCORRECTAS	
<p>Epicondilitis: Inflamación de los tendones de los <u>extensores</u> de la mano y de los dedos en su inserción en el codo.</p> <p>Epitrocleítis: Inflamación de los tendones de los <u>flexores</u> de la mano y de los dedos en su inserción en el codo.</p>	
<p>Para evitar todas estas dolencias, debe evitarse tanto flexiones como tensiones en muñeca, codo, brazo y hombro, en general. Para evitar dichas flexiones y tensiones debe realizarse una correcta postura durante el trabajo. En determinados trabajos como camareros, las posturas repetitivas que deben tenerse en cuenta es la forma de sujetar la bandeja o manejar o coger cualquier peso.</p>	
<p>La forma correcta de manipular una bandeja es a la altura de la cintura y cogiéndola a ser posible con las 2 manos, evitando ladearla, en caso de llevarla con un brazo, deberá intentarse alternar el brazo que la sujete.</p>	
<p>Debe mantenerse alineada la muñeca, con la mano y el brazo de forma que no se produzca ni flexión ni tensión.</p>	
<p>No colocar la bandeja a la altura del hombro o por encima del mismo.</p>	
<p>A la hora de cargar la bandeja es importante también colocar tanto las botellas como los vasos y copas de forma que se coloquen equilibrando las cargas.</p>	
<p>No sobrecargar la bandeja, siempre vale más realizar 2 viajes.</p>	
EVITAR FLEXIONAR O TENSIONAR CUALQUIER PARTE DE LAS EXTREMIDADES, ESPECIALMENTE LAS SUPERIORES Y CUANDO SE LLEVA PESO.	

Es importante también tener en cuenta las siguientes medidas preventivas:

- No cargar pesos excesivos, cargando la bandeja especialmente cuando las botellas y los vasos están llenos.
- Se recomienda llevar la bandeja o cualquier peso con las 2 manos y colocando el peso delante del cuerpo en la zona central.
- En caso de que tenga que cogerse el peso con un solo brazo, se alternará dicha tarea entre ambos brazos.
- No elevar el peso por encima de la altura de los hombros.
- No sostener peso por encima de los hombros, hacer uso de medios auxiliares
- No coger pesos (bandejas, paquetes, cubos, etc.) que estén resbaladizos, deberán estar libres de sustancias resbaladizas.
- Hacer uso de calzado cómodo, que sujete el pie y con suela antideslizante.
- Evitar los esfuerzos repetitivos, cambiar las tareas.
- Cuando se realice la limpieza de suelos y mientras el suelo está mojado o húmedo se recomienda señalar la situación de forma que se eviten resbalones y caídas.
- Para limpiar las zonas más altas de paredes, cristales u otras superficies se recomienda hacer uso de un extensible siempre que sea posible en caso contrario hacer uso de una escalera de forma adecuada.

Información elaborada por PREVINCO y facilitada por la empresa para conocimiento del trabajador, sobre los factores posturales que implican manos y brazos.

Firma de la empresa:

La mayoría de las posturas forzadas y que se realizan de forma repetitiva son durante el manejo de cargas, lo más frecuente y continuo es el manejo de la bandeja; generalmente se coge haciendo flexiones o extensiones en la zona de la muñeca empeorando la situación al llevar mucho peso en la bandeja.



El movimiento de cargas a lo largo del día es constante:

- Movimiento de mobiliario (mesas, sillas, menaje de terraza,...)
- Cajas de bebidas y/o barriles.
- Manejo de menaje

En este caso la formación es fundamental para realizar las tareas de forma ergonómica, así como disminuir el peso de aquello que se maneja, pedir ayuda a un compañero para mover dichos objetos si no se puede disminuir su peso.

También puede hacerse uso de maquinaria para mover algunos objetos, como carros de carga, bases con ruedas u otro tipo de medio auxiliar que sea compatible con el tipo de centro de trabajo.



Durante la limpieza de la barra, así como de las mesas y resto de la zona de bar, suelen realizarse muchas posturas forzadas que implican muñeca y codo, principalmente. Al escurrir una bayeta realizan giro de las muñecas mientras ejercen fuerza, produciendo lesiones a largo plazo.



El uso de la fregona también favorece la adopción de posturas forzadas, no solo durante la eliminación de agua (escurrirla) sino también durante su uso, generalmente se mantiene la postura y se gira solo el tronco y los hombros.

A la hora de escurrirla, se aprieta hacia abajo mientras se gira, haciendo el mismo movimiento que cuando se aprieta para escurrir la bayeta.

Se tiende a intentar abarcar la mayor cantidad de área sin moverse lo que produce que el trabajador se incline hacia adelante y se mantenga una postura forzada.



Con la formación debe indicarse que debe mantenerse la espalda recta, hacer uso de un palo de escoba/fregona acorde a la estatura de su usuario, no torcer las muñecas en caso de escurrir la fregona por torsión y no abalanzarse cargando el peso, ...



En éste caso las medidas preventivas son varias y claramente compaginables:

- Formación.
- Uso de cubos escurre fácil.
- Uso de herramientas ergonómicas, mangos ajustables, de material no deslizante.

PREVINCO

También debe tenerse en cuenta si el trabajador tiene que alcanzar objetos (botellas, vasos, etc.), en zonas elevadas, limpiar zonas altas (estanterías, cristales, etc.)

Debe usarse siempre escaleras de mano para alcanzar dichas zonas, elevadores o alargadores para realizar estas tareas desde el suelo, etc.

PREVINCO

FIN

**Muchas Gracias por su
atención**

PREVINCO