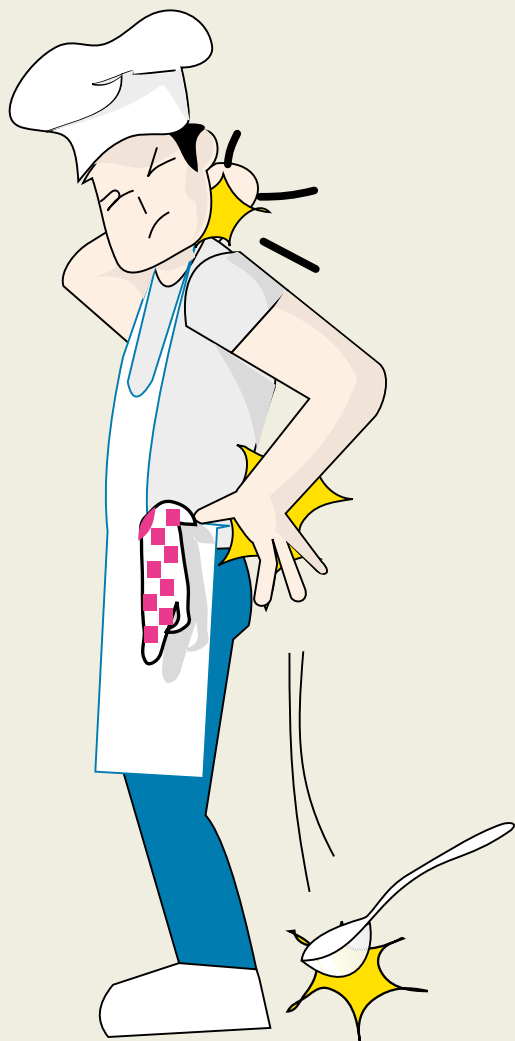


Por un trabajo sin riesgos



Ergonomía en la cocina



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Ergonomía en la cocina

En las cocinas, especialmente las de restauración colectiva, pero también en las de los restaurantes tradicionales, son frecuentes los trabajos que implican manipulación de cargas, trabajo en posiciones forzadas o movimientos repetitivos.

Todos ellos pueden dar lugar a dolores en los hombros, los codos, el cuello, la espalda y a otros problemas menores que pueden ser los signos precursores de enfermedades profesionales: tendinitis, bursitis, hernias discales, síndrome del túnel carpiano...

Las principales situaciones de trabajo que en las cocinas pueden dar lugar a este tipo de problemas son las siguientes:

- Trabajo con los brazos separados del cuerpo.
- Trabajo con el tronco inclinado.
- Levantamiento de cargas pesadas.
- Movimientos repetitivos.

Cada uno de estos problemas tiene soluciones, que son mucho más fáciles de aplicar si se tienen en cuenta en el momento de diseñar la cocina o con ocasión de una reforma de la misma. Ello no quiere decir, sin embargo, que no existan medidas que no puedan aplicarse sin recurrir a inversiones costosas, como por ejemplo las relacionadas con la organización del trabajo, la gestión de las adquisiciones, etc. O proporcionar asientos para cuantas tareas lo permitan, o para los momentos de pausa.

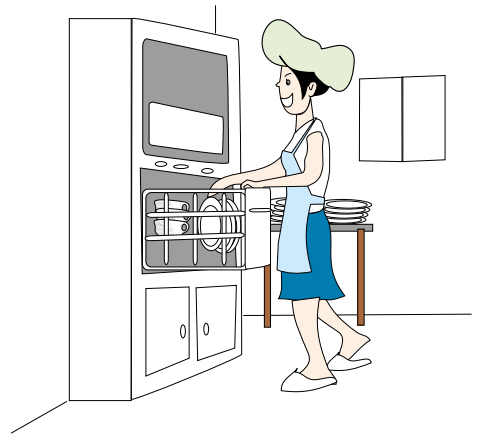


Trabajo con los brazos separados del cuerpo



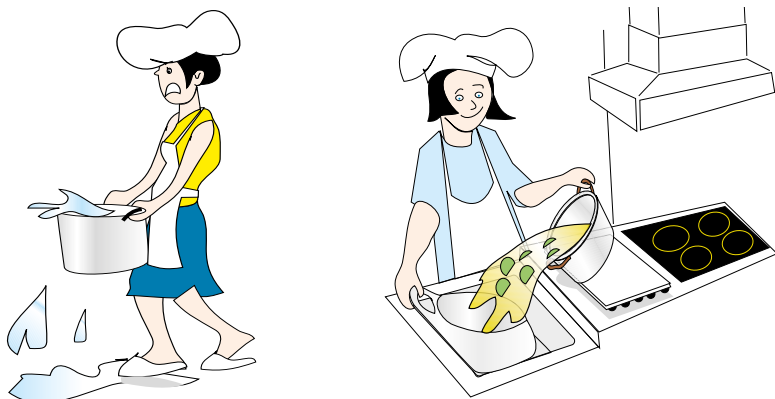
La mejor solución es trabajar en una mesa baja, aunque si ello no es posible puede recurrirse a un carro de transporte bajo, o a colocar el recipiente dentro del fregadero. Utilizar una máquina puede eliminar la necesidad de realizar manualmente muchas de estas operaciones.

Trabajo con la espalda inclinada



La instalación del lavavajillas en posición elevada puede ser una solución a este problema, como lo son también los hornos elevados y los congeladores verticales en lugar de los horizontales.

Manipulación de cargas pesadas



Colocar el fregadero separado de la cocina por un mostrador que permita deslizar los recipientes grandes en lugar de levantarlos puede reducir mucho los esfuerzos.

Movimientos repetitivos



El empleo de robots de cocina permite eliminar muchas tareas que implican movimientos repetitivos. También puede contribuir a ello comprar ingredientes ya troceados, queso rallado, etc.

¿Cuáles son mis derechos?

En España, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que el empresario está obligado a eliminar los riesgos siempre que sea posible. Si ello no es posible, debe evaluar los riesgos y adoptar las medidas preventivas necesarias para que el trabajo no afecte a la salud de los trabajadores.



Además, debe adoptar alguno de los modelos de organización preventiva previstos en la legislación (servicio de prevención propio, ajeno, mancomunado, etc.), dar información y formación a los trabajadores en relación con los riesgos asociados a su trabajo, y adoptar las medidas necesarias para que un profesional sanitario vigile la salud de los trabajadores en relación con su trabajo.

El artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en su apartado 1.d establece como uno de los principios preventivos que debe aplicar el empresario el de *“adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud”*.

Por otra parte, en lo relativo a la manipulación manual de cargas, debe respetarse lo prescrito en el Real Decreto 487/1997, específicamente dedicado a regular este tema.

LAS AUTORIDADES LABORALES DE SU COMUNIDAD AUTÓNOMA Y LA INSPECCIÓN DE TRABAJO SE OCUPAN DE QUE SUS DERECHOS SEAN RESPETADOS. RECURRA A ELLAS CUANDO SEA NECESARIO.

Por un trabajo sin riesgos

Según lo dispuesto en el artículo 8 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano científico técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.

Una de las funciones específicamente atribuidas al Instituto por la Ley es la de promoción, y en su caso realización de actividades de divulgación en materia de prevención de riesgos laborales, con la adecuada coordinación y colaboración con las Comunidades Autónomas.

Encontrará mayor información sobre el contenido de este folleto en la página web del Instituto **<http://www.insht.es>** o en los servicios de asesoramiento de la Autoridad Laboral de su Comunidad Autónoma.



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

