

NOTAS PRÁCTICAS

Trabajos en hostelería II. Posturas inadecuadas, sobreesfuerzos

Las actividades realizadas en los hoteles suelen desempeñarse en lugares de gran tamaño, suelen ser muy diversas y el ritmo con el que se realizan es intenso. Los puestos de trabajo en este sector suelen tener unas características comunes que pueden contribuir al aumento de los riesgos laborales, algunas de ellas son las siguientes: las oportunidades de promoción y ascenso son po-

cas, los turnos son necesarios para mantener las actividades del hotel, sus puestos de trabajo no suelen precisar especialización alguna, las horas punta de las comidas suelen cubrirse con trabajadores a tiempo parcial, los ingresos suelen ser bajos, existe una elevada rotación laboral de los trabajadores en este sector y muchos establecimientos reducen su actividad en períodos concretos del año, lo que

deriva en una mínima estabilidad en el puesto. En el número 79 de este periódico iniciamos una serie de "Notas Prácticas" relacionadas con la prevención de riesgos laborales en la hostelería. En este número tratamos el tema de las posturas inadecuadas y los sobreesfuerzos, frecuentes en los puestos de trabajo de recepción, servicio de limpieza y servicio de comidas y bebidas, principalmente.

SERVICIO DE RECEPCIÓN

Riesgos

- El personal cuya labor sea la de transportar equipajes y suministros puede sufrir lesiones en el cuello, espalda, rodillas y tobillos.
- El desarrollo de trabajos que exijan permanecer de pie, en posición estática durante prácticamente toda la jornada, puede desencadenar lesiones en el sistema músculo-esquelético y molestias en las piernas por problemas circulatorios.
- La carga de grandes pesos o la combinación de esfuerzos con posturas forzadas pueden acarrear lesiones dorsolumbares de espalda de diversa importancia.

Medidas preventivas

- Para levantar una carga del suelo correctamente se deben separar los pies a la misma distancia aproximadamente que la de los hombros, doblar las rodillas, mantener la espalda recta, acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo, levantar el peso gradualmente y no girar el tronco mientras se está levantando la carga.
- Es conveniente disponer de medios mecánicos para el transporte de equipaje, como carretillas portaequipajes que dispongan de un dispositivo de bloqueo de seguridad y ruedas que permitan un deslizamiento suave.
- Se pueden establecer pausas o cambios de actividad, de manera que no se realice de forma continuada la misma tarea que pueda originar un riesgo.
- Utilizar asientos graduables en altura con un diseño adecuado para evitar posturas forzadas, colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano y alternar las posturas de pie-sentado.
- Formar a los trabajadores en la manipulación de cargas para evitar movimientos y posturas que sobrecarguen la estructura músculo-esquelética.

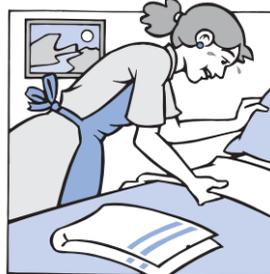
SERVICIO DE LIMPIEZA

Riesgos

- El trabajo del personal de limpieza conlleva esfuerzos, como levantar pesos repetidamente, inclinarse y agacharse para limpiar y fregar los cuartos de baño, cambiar la ropa de la cama, aspirar las alfombras, limpiar el polvo de muebles y paredes y empujar los carritos de la limpieza de una habitación a otra; este tipo de trabajo, además, suele realizarse con plazos de tiempo muy ajustados y con pocas posibilidades de realizar pausas.
- El personal de lavandería también corre el riesgo de sufrir lesiones por esfuerzos repetitivos a causa de los estiramientos y rápidos movimientos necesarios para doblar, clasificar y apilar la ropa.

Medidas preventivas

- Se deben utilizar carritos en perfecto estado, con ruedas engrasadas que permitan un deslizamiento suave y el transporte de cargas pesadas sin riesgo de tropiezos, los carritos deben ser ligeros y fáciles de manejar.
- Tanto el personal de limpieza como el de lavandería han de recibir formación sobre aspectos ergonómicos de su tarea y de cómo levantar pesos correctamente.
- Establecer una política de compras en la que se tenga en cuenta la prevención de riesgos. Por ejemplo, a la hora de comprar las camas, es preferible que éstas tengan ruedas y que no sean demasiado bajas porque obliga al trabajador a adoptar posturas forzadas que pueden desencadenar una lesión de espalda.
- Utilizar material ergonómico para la limpieza: mopas y cepillos con mangos largos, cubos de fregar con escurridores y ruedas, etc.
- Establecer descansos, pausas y alternancias de tareas.
- Permitir, en la medida de lo posible, que las personas se puedan organizar el trabajo.
- Utilizar guantes de protección para la limpieza de sanitarios y usar el calzado adecuado y vestuario de algodón.



Enric Mitjans

SERVICIO DE COMIDAS Y BEBIDAS

Riesgos

- El personal de este servicio puede sufrir lesiones por esfuerzos musculares, ya que con frecuencia recorre largas distancias con bandejas demasiado pesadas.
- La realización de algunas actividades, como las de abrir botellas o limpiar vasos, pueden ocasionar lesiones por movimientos repetitivos.
- El transporte de bandejas sobrecargadas con platos y vasos de forma incorrecta puede originar lesiones cervicales, así como en brazos y hombros; así mismo puede aumentar el riesgo de caída de la bandeja y lesionar a otra persona.
- Los empleados que llevan bandejas pesadas y que tienen que inclinarse y estirarse para quitar, limpiar y poner las mesas o trasladar cajas con los suministros para el restaurante pueden tener lesiones por esfuerzos repetitivos y otros problemas músculo-esqueléticos.

Medidas preventivas

- Rotación en las tareas que requieran esfuerzos físicos o posturas forzadas.
- Empujar un objeto o un carro en lugar de tirar de él.
- Colocar banquetas en los suelos para evitar posturas forzadas al realizar las tareas, especialmente en los alcances en altura.
- Disponer de medios mecánicos para el transporte, como carritos para recipientes de cocina grandes y pesados.
- Utilizar carros de servicio fáciles de manejar y en buen estado. Si los carros disponen de recipientes para calentar platos, los empleados deben recibir la formación adecuada para su manejo.
- Se pueden reducir los riesgos mediante una buena planificación de los puestos de trabajo y de sus horarios, de manera que las labores del personal destinado al servicio de comidas tengan carácter rotatorio, a fin de disminuir las tareas repetitivas.
- Caminar despacio sin correr y distribuir de forma equilibrada los platos y vasos por toda la bandeja, sujetándola con las dos manos.
- Limpiar la suciedad, grasas o derrames de líquidos y eliminar los obstáculos con los que se pueda tropezar.
- Es recomendable el uso de calzado con suela anti-deslizante y que se sujete bien al pie.

LEGISLACIÓN

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE 10.11.95).
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero. Reglamento de los Servicios de Prevención. (BOE 31.1.97).
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. (BOE 23.4.97).
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores. (BOE 23.4.97).
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril. Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. (BOE 23.4.97).

Fuentes:

- *Guía práctica para la prevención de riesgos laborales en hoteles.* INSHT. Madrid. 1997.
- *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo.* OIT. Madrid. 1999.
- *La ergonomía en los puestos de trabajo de cocinero y de auxiliar de colectividades en hostelería.* María López Pérez. 2001.