



## Consejos y ejercicios que ayudarán a prevenir las lesiones en la espalda del trabajo en cocina

11-01-2017

Con el fin de cerrar la serie que iniciamos hace un tiempo sobre la prevención de riesgos laborales en cocina, nuestro colaborador Álvaro Milla nos ofrece esta vez un artículo en el que nos propone una serie de ejercicios, movimientos y consejos prácticos, para que los profesionales de las cocinas pueda trabajar con mayor seguridad, confortabilidad y cuidando su columna.

En un artículo anterior estuvimos repasando las causas y las lesiones que, a nivel de la columna vertebral, afectaban al personal de cocina en las empresas de restauración colectiva. A continuación proponemos unos consejos básicos que permitirán evitar las lesiones que sufren muchos de los profesionales del sector (hernia discal, lumbalgia, dorsalgia-dolor dorsal, contracturas, dolor intercostal, etc.). A su vez, recomendamos unos ejercicios de fortalecimiento, de realización mínima dos veces por semana, y otros de estiramiento y/o calentamiento, de ejecución diaria. Todo ello, junto con una correcta formación e higiene postural, ayudará a mantener 'sana y en forma' la espalda de todos los profesionales.

### Consejos básicos para la protección de la espalda

**A – Aproximación.** El centro de gravedad del trabajador debe estar situado lo más cerca posible del centro de la carga.

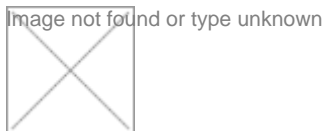
**B – Equilibrio.** Es necesario colocar los pies de forma adecuada para mantener el equilibrio. Mantener los pies ligeramente separados y uno de ellos adelantado.

**C – Sujeción adecuada.** Hay que evitar sujetar los objetos con la punta de los dedos. Realizar un correcto agarre empleando la palma de la mano y la base de los dedos.

**D – Fijar la columna y utilizar la fuerza de las piernas.** Utilizar la fuerza de las piernas para levantar la carga manteniendo siempre la espalda recta. Tras levantarla hay que girar todo el cuerpo moviendo los pies evitando en todo momento el giro del tronco.

**E – Aprovechar el peso del cuerpo y la reacción de los objetos.**

Empujar los objetos con los brazos extendidos o usar el propio desplazamiento para depositar los objetos en el plano inferior.



### **Movimientos para ayudar a mantener sana y protegida la columna vertebral**

#### **– Relajación del cuello.**

Hacer girar despacio el cuello a la derecha y a la izquierda. Lograremos relajar la musculatura y facilitar su movilidad. No realizar el giro completo de la cabeza. Frecuencia: diaria.

#### **– Relajación de hombros.**

Levantar y bajar los hombros de forma alternativa. Esto permite aliviar la presión sobre la musculatura del cuello y de la zona alta de la espalda. Frecuencia: diaria.

#### **– Inclinación y rotación del tronco.**

Girar en círculo o inclinar el tronco. Así se consigue disminuir la tensión en la zona lumbar, dorsal y glútea. Frecuencia: diaria.

#### **– Movimiento de brazos.**

Balancear los brazos de manera lateral o de adelante a atrás. De este modo, relajamos la musculatura de cuello, hombros y espalda. Frecuencia: diaria.



### **Ejercicios para ayudar a mantener sana y protegida la columna vertebral**

#### **– Ejercicio del 'puente'.**

Tumbados con las rodillas flexionadas levantamos los glúteos. Conseguiremos fortalecer la musculatura de la espalda, abdominal, glútea e isquiotibial. Frecuencia: al menos 2 veces / semana.

#### **– Postura del 'gato'.**

En la posición de 'cuatro patas', alternaremos el levantamiento de pierna (izq/dcha) y brazo (izq/dcho). Hay que mantener la cabeza alineada con los hombros. Afianzaremos la musculatura abdominal lumbar y glútea. Frecuencia: mínimo 2 veces/semana.

#### **– Sentadillas.**

Partiendo de la posición de pie y manteniendo la espalda recta, flexionamos las rodillas intentando llevar la más atrás posible la zona glútea. Lograremos trabajar tanto la zona de la espalda como las piernas. Frecuencia: mínimo 2 veces/semana.



Por último recordar que la realización de sobreesfuerzos, la carga y manipulación de objetos pesados en cocina (manejo de ollas, carros...), los movimientos repetitivos (corte de alimentos...) y las posturas inadecuadas, están detrás de muchas de las dolencias que afectan a los trabajadores en cocina.

\*Información elaborada con la colaboración del Centro Fisioterapéutico de Zaragoza (saioaortiz@hotmail.com).

### **Noticias Relacionadas**

- Prevención de riesgos: lesiones en la columna vertebral del trabajo en cocinas profesionales
- Trabajo en cocina: los trastornos músculo- esqueléticos en muñecas y manos
- Estudio sobre los riesgos laborales psicosociales en una cocina central



**Álvaro Milla Manzano** es licenciado en Veterinaria por la Universidad de Zaragoza. Trabaja como consultor y gestor de proyectos en empresas alimentarias (calidad, prevención de riesgos, medioambiente, seguridad alimentaria...), desarrollando gran parte de su trayectoria profesional en el sector de la hostelería. También colabora con el [Centro Fisioterapéutico de Zaragoza](#). @: millamanzano@gmail.com