



Trabajo en cocina: los trastornos músculo- esqueléticos en muñecas y manos

23-07-2022

Como cualquier otra actividad física, el trabajo en cocina está expuesto a innumerables riesgos; aunque los más conocidos son los resbalones, quemaduras o cortes, no podemos olvidarnos de las lesiones que tienen que ver con los sobreesfuerzos a la hora de levantar pesos y con las posturas o movimientos repetitivos. Se trata de transtornos músculo-esqueléticos en manos y muñecas que se pueden agravar con la alta carga y el ritmo de trabajo de muchas cocinas.

Caídas, resbalones, quemaduras, exposiciones a muy altas y bajas temperaturas, así como presencia de humedad y agua o cortes son algunos de los riesgos más significativos a los que se enfrentan los profesionales del sector de la restauración. Pero también son numerosas y muy importantes las lesiones que tienen que ver con los sobreesfuerzos a la hora de levantar pesos y con las posturas o movimientos repetitivos. Todo ello sin olvidar los riesgos psicosociales como el discomfort térmico o el estrés, tema del que ya hemos hablado en anteriores ocasiones.

En este artículo nos vamos a centrar en las principales lesiones de mano y muñeca que afectan a los trabajadores del sector asociadas a la manipulación de cargas, trastornos que suponen un grave problema para los trabajadores así como importantes pérdidas económicas para las empresas.

Antes de enumerar algunas de las lesiones más importantes indicando su sintomatología comentar que estos transtornos músculo-esqueléticos en manos y muñecas están causados fundamentalmente por:

1. Las tareas de limpieza (estrujar bayetas, barrer, fregar...).
2. Manipular objetos pesados (cajas, ollas, sartenes, pilas de platos...)
3. Movimientos repetitivos que requieran el empleo de fuerza (corte con cuchillos, ejercer presión con la máquina de corte, uso de batidoras y picadoras, remover marmitas, actividades de amasado...).

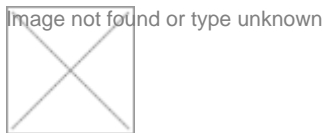
Es importante destacar también que todos estos factores se agravan en muchas ocasiones como consecuencia de:

1. Una alta carga y ritmo de trabajo, sometiéndose a situaciones de estrés.
2. La falta de formación de los trabajadores.
3. Una incorrecta organización y diseño del puesto de trabajo.

Las lesiones más importantes y su sintomatología

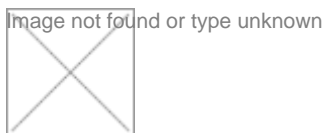
– Síndrome de DeQuervain.

- ./ Es un caso especial de tenosinovitis que aparece en los tendones abductor corto y extensor largo del pulgar.
- ./ Síntomas: dolor localizado en el dorso de la muñeca junto a la base del pulgar que aumenta al tratar de cerrar el puño.



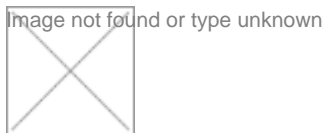
– Síndrome del túnel carpiano.

- ./ Se produce por la compresión del nervio mediano a su paso por el túnel del carpo. El túnel carpiano es un canal o espacio situado en la muñeca por el cual pasan los tendones flexores de los dedos y el nervio mediano.
- ./ Síntomas: produce una sensación de 'adormecimiento' de los tres primeros dedos, acompañado de una pérdida de fuerza.



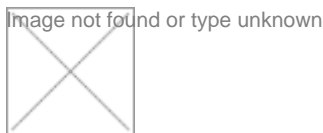
– Síndrome del canal de Guyon.

- ./ Se produce al comprimirse el nervio cubital cuando pasa a través del túnel de Guyon.
- ./ Síntomas: los dos últimos dedos se quedan 'dormidos'.



– Dedo en maza (martillo o garra).

- ./ Se produce en cualquier dedo. Estado en el cual el primer hueso o falange de un dedo de la mano está flexionado hacia la palma, impidiendo su alineamiento con el resto de dedos. Está provocado por el desgarramiento del primer tendón del dedo a causa de un movimiento excesivamente violento de la articulación. Se asocia a trabajos donde las manos soportan fuertes golpes o que soporten pesos inadecuados. EJ: golpes con puertas, esquinas, etc.
- ./ Síntomas: se queda el dedo hacia arriba permanentemente flexionado



– Contractura de Dupuytren.

- ./ Afección de las manos en la que los dedos están flexionados permanentemente en forma de garra. Empieza en dedo meñique y continúa con el resto. Los tendones de los dedos se adhieren a la capa fibrosa.
- ./ Síntomas: encurvamiento de los dedos.



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

Noticias Relacionadas

- Consejos y ejercicios que ayudarán a prevenir las lesiones en la espalda del trabajo en cocina
- Prevención de riesgos: lesiones en la columna vertebral del trabajo en cocinas profesionales
- 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