



Buenas prácticas ergonómicas en los servicios de restauración y hostelería en general

27-11-2019

La ergonomía es la disciplina cuyo objetivo es la coherencia y compatibilidad entre los trabajadores y el entorno laboral en el que se desenvuelven; y las empresas invierten en desarrollar técnicas o modificar variables con el propósito de que el trabajador mejore su calidad de vida y salud para que se encuentre en óptimas condiciones y poder realizar sus funciones con mayor seguridad y productividad.

El *Manual de buenas prácticas ergonómicas en el sector de servicios de comidas y bebidas* es una guía editada este año por la [Confederación Empresarial de Hostelería de España](#) con el objetivo de cumplir con la función de informar y formar a los trabajadores y empleados de los principales riesgos laborales relacionados con la salud.

Los riesgos ergonómicos pueden deteriorar la salud de los trabajadores y reducir su calidad de vida ocasionando patologías y lesiones. Esta situación provoca un incremento de bajas laborales por accidentes con serias pérdidas económicas para el trabajador y la empresa. Es básico priorizar en la salud y seguridad de los empleados por su importante labor en lo que se refiere a la calidad del servicio prestado que es donde reside el éxito de una empresa de restauración.

Altos porcentajes de los empleados en hostelería padecen molestias o dolores. Según los datos extraídos de la 'Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo' de 2015, el sector de la hostelería es una de las actividades que presenta mayor frecuencia de riesgos ergonómicos. Los principales riesgos estudiados y su porcentaje de exposición en hostelería son: movimientos repetitivos de manos o brazos (75%), posiciones dolorosas (54%) y llevar o mover cargas pesadas (49%). El 34% de los empleados del sector opinan que su trabajo influye de manera negativa directamente en su salud. Prueba de ello son los porcentajes de dolor que padecen los trabajadores. El 45% de los encuestados declara padecer de dolores en la espalda y de dolores en el cuello y extremidades superiores. Este tipo de dolores son lo que se denomina trastornos musculoesqueléticos (TME). Estos datos reflejan un índice de episodios de incapacidad temporal en los últimos 12 meses del 30 %.

Gran parte de estos trastornos se producen por acumulación de gestos o movimientos inapropiados, bien sea por las características propias del movimiento o por su duración. Algunos ejemplos son la manipulación de cargas, los movimientos repetitivos o las

posturas forzadas. Muchas de las tareas del sector de la hostelería se pueden relacionar con estos trastornos cómo levantar cajas con alimentos o bebidas, manejar ollas o sartenes de considerable peso, transportar bandejas pesadas con bebidas o platos, etc.

Objetivos de la guía

El estudio realizado para elaborar la guía ha querido analizar los factores de riesgo de tipo biomecánico y la forma de identificarlos dentro del sector de la hostelería para poder orientar a los empresarios, trabajadores y delegados y técnicos de prevención sobre la manera de corregir errores biomecánicos en la realización de las tareas más comunes y reducir así los TME. La guía propone también soluciones reales y eficaces mediante la implantación de medidas preventivas consistentes en actividad física para lograr altos niveles de seguridad y salud en el trabajo.

De esta manera se pretende mejorar las condiciones de seguridad y salud promoviendo la prevención de los trastornos musculoesqueléticos y la prevención de enfermedades profesionales, además de potenciar la cultura e la seguridad y salud en el trabajo en colectivos de riesgo, concretamente en jóvenes, trabajadores mayores de 55 años, mujeres y trabajadores temporales.

– Descarga: [Manual de buenas prácticas ergonómicas en el sector de servicios de comidas y bebidas.](#)

Noticias Relacionadas

- [Trabajo en cocina: los trastornos músculo- esqueléticos en muñecas y manos](#)
- [Colectividades, un sector feminizado que debe seguir trabajando por la igualdad de género](#)
- [Cinco claves para conseguir un ambiente de trabajo saludable, seguro y sostenible](#)
- [Influencia de las condiciones medioambientales en el buen funcionamiento de una cocina](#)