



## Prevención de riesgos: lesiones en la columna vertebral del trabajo en cocinas profesionales

12-10-2016

**En un artículo anterior tratamos las lesiones en mano y muñeca que afectaban a los trabajadores del sector de la restauración colectiva. En esta ocasión nos centraremos en los trastornos musculoesqueléticos relacionados con la columna vertebral; causas más importantes y consejos básicos para evitarlos.**

A nivel práctico, se puede afirmar que los trabajadores del sector de la restauración tienen muchas veces en la columna su especial 'talón de Aquiles' debido a la actividad que desarrollan (levantar cargar, estar muchas horas de pie, movimientos repetitivos, etc.). Todo esto lleva consigo trastornos y lesiones a los trabajadores, y como consecuencia, pérdidas económicas en las empresas.

En primer lugar, si hablamos a nivel anatómico, la columna vertebral tiene entre sus funciones más importantes:

- Sostener la cabeza y el tronco.
- Darle flexibilidad al cuerpo.
- Proteger la médula espinal.

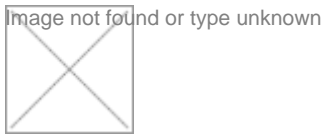
Por tanto, las causas más frecuentes que provocan lesiones en la columna están muy relacionados con los trabajos dinámicos (levantar y transportar pesos, realizar esfuerzos de empuje y tracción) y los estáticos típicos del sector de restauración colectiva:

- **Realización de sobreesfuerzos.** En las maniobras de manipulación de utensilios de cocina (ollas, cacerolas, etc.) con un peso y volumen inadecuado, así como en la carga y descarga de mercancías pesadas. Todo esto puede conllevar la aparición de afecciones dorsolumbares.
- **Inadecuada manipulación manual de cargas.** Manipular barriles, cajas de bebida y comida.
- **Posturas inadecuadas.** Estar durante mucho tiempo de pie, manejar bandejas por encima del hombro, etc.
- **Movimientos repetitivos.** Realizar cortes de gran cantidad de alimentos de forma reiterada.

Algunos de los trastornos musculoesqueléticos que dañan la región de la espalda son:

- **Protusión - hernia discal.**

Desplazamiento del disco intervertebral, total o en parte, fuera del límite natural o espacio entre ambos cuerpos vertebrales.



- **Cervicalgias: dolor cervical.**

Dolor músculo esquelético a nivel cervical.

- **Dorsalgia: dolor dorsal.**

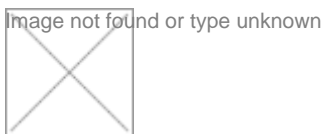
Puede localizarse a nivel de cualquier segmento dorsal. Se manifiesta por dolor que a veces se irradia en sentido anterior.

- **Lumbalgia aguda.**

Se caracterizan por dolor más o menos intenso en las regiones lumbares o lumbosacras, que a veces irradia hacia la nalga y la cara posterior del muslo por uno o por ambos lados. Se presentan de forma aguda generalmente debido a un sobreesfuerzo.

- **Lumbalgia crónica.**

El cuadro de dolor se mantiene en el tiempo.

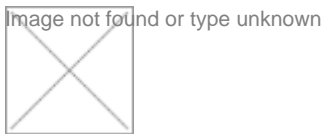


- **Cifosis.**

Curvatura anormal con prominencia dorsal de la columna vertebral (imagen típica de joroba).

- **Hiperlordosis.**

Aumento exagerado de la curvatura lumbar.



### Consejos generales para proteger la zona de la espalda

1. Adoptar posturas correctas. Intentar mantener la curvatura natural de la columna tanto en posición sentada como de pie.
2. Si se manipula peso. Realizar una correcta aproximación a la carga, asegurar un buen agarre, fijar la columna, utilizar la fuerza de las piernas, aprovechar el peso del cuerpo y la reacción de los objetos, etc.
3. Realizar actividad física de modo habitual ayuda a mantener un correcto estado muscular. Hay que realizar algún ejercicio de calentamiento antes de la actividad.

\*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
- 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