

Para los aproximadamente 12.3 millones de trabajadores de los servicios de alimentos en los Estados Unidos,<sup>1</sup> los movimientos repetitivos, permanecer de pie en un lugar durante largos períodos, las posturas incómodas o los espacios de trabajo y los equipo diseñados incorrectamente conducen a un mayor riesgo de lesiones. Las **lesiones musculoesqueléticas**, las cuales son afecciones que afectan los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos y nervios del cuerpo, representaron \$124.1 millones en pérdidas pagadas en la industria de los servicios de alimentos de 2013 a 2017.<sup>2</sup>

**La ergonomía**, el proceso de diseñar un trabajo que se adapte al empleado, puede reducir estos costos y hacer que el trabajo sea más seguro y eficiente. Cuando se implementa como parte de un programa completo en el área de trabajo en los restaurantes y en los bares, la ergonomía también ayuda a reducir las ausencias, aumenta la productividad y disminuye la posibilidad de primas de seguro más altas.

Por estas razones, los empleadores deben establecer capacitación en seguridad, mejores prácticas y equipo adecuado para disminuir los riesgos de lesiones ergonómicas asociados con lo siguiente:

- agacharse;
- estrés por compresión o contacto;
- esfuerzos intensos;



- insuficientes períodos de descanso;
- levantar objetos;
- ruido;
- empujar y tirar;
- alcanzar objetos;
- movimientos repetitivos;
- posturas incómodas;
- posturas estáticas o sostenidas;
- temperaturas extremas; y
- vibración.

Comprender estos factores de riesgo y alentar al personal de meseros, cocineros, trabajadores para la preparación de alimentos, personal de bares, lavaplatos y gerentes de servicios de alimentos a practicar los principios ergonómicos básicos es la primera defensa en contra de las lesiones y la pérdida de productividad. La buena noticia es que existen muchas formas de evitar que se produzcan lesiones ergonómicas específicas del trabajo.

## Ergonomía para el Personal de Meseros

El personal de meseros a menudo mueve cargas pesadas y artículos sueltos, tal como bandejas, platos o bebidas a las mesas. Sus tareas de trabajo pueden conducir a posturas incómodas, torceduras, distensiones y diversas lesiones musculoesqueléticas, lo que hace que sea casi imposible hacer su trabajo. Sin embargo, algunas modificaciones pueden reducir estas lesiones.

El cuerpo humano funciona mejor en posturas cómodas y neutrales. Las **posturas corporales** incómodas pueden aumentar la tensión en los ligamentos y las articulaciones, provocando fatiga, malestar y lesiones. Es posible que los meseros no sientan dolor o incomodidad cuando están en posturas incómodas, pero el potencial de daño permanece

presente. La conciencia de la postura puede alentar a los meseros a moverse de manera diferente y repositionar su cuerpo para reducir el riesgo de lesiones.

Moverse o mantener una postura requiere de fuerza muscular. El **esfuerzo excesivo** puede provocar lesiones. Se requiere de fuerzas excesivas para levantar, bajar, transportar, empujar o tirar de objetos pesados. Se requiere aún más fuerza cuando los meseros están en posturas incómodas durante largos períodos. Un ejemplo de esto es al momento de cargar platos, lo cual coloca la muñeca y los dedos en posiciones incómodas mientras se requiere fuerza para soportar y equilibrar la carga. Otro ejemplo es llevar cafeteras, jarras de agua o vasos llenos, lo cual pone presión sobre los dedos, las muñecas, los antebrazos y los hombros.

Capacite al personal de meseros para que se practiquen las siguientes prácticas de seguridad y así reducir lesiones.

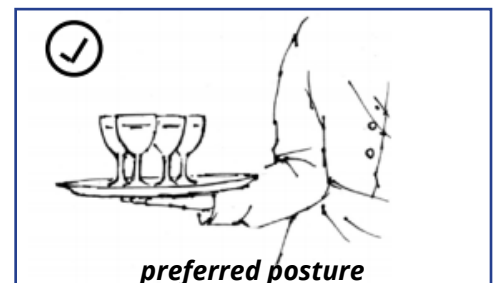
- Apoye el peso de la bandeja en la mano y el antebrazo, no en la muñeca. Cuando esto no sea posible, alterne la mano utilizada para llevar la bandeja.
- Cargue la bandeja con la muñeca recta y lo más cerca posible del cuerpo.
- Equilibre la carga y coloque los artículos pesados cerca del centro. Coloque los platos dentro del contorno de la bandeja.
- Asegúrese que la bandeja esté limpia y seca para evitar deslizamientos.
- Cargue menos platos y otros artículos a la vez. Haga dos viajes o pida a otros meseros que le ayuden a llevar órdenes que sean grandes. Requiera que los meseros ayuden a otras personas que llevan bandejas a grupos de tres o más personas.
- Lleve los platos, cafeteras y jarras de agua cerca del cuerpo.
- Al servir líquidos, mueva el vaso o la taza lo más cerca posible, en lugar de estirarse demasiado con una jarra llena.
- Anime a los meseros a ayudar con las mesas que son ocupadas por grupos de personas que viajan en autobuses, según lo permita el tiempo. Una política de “manos extendidas, manos llenas” (full hands out, full hands in, por su nombre en inglés), lo cual significa que al entrar o salir del comedor, cocina, o barra de servicio siempre deben tener las manos ocupadas/llenas y esto puede aligerar la carga para todos.

## Ergonomía para los Cocineros

Las cocinas de los restaurantes suelen ser entornos confinados y de ritmo rápido que obligan a los cocineros a permanecer de pie durante largos períodos en posiciones casi estáticas. Los movimientos repetitivos y el trabajo en posiciones incómodas pueden causar malestar y dolor. La ergonomía de la cocina, incluyendo el diseño del área para cocinar y la capacitación de los empleados para enseñarles movimientos eficientes dentro del espacio, puede reducir las lesiones musculoesqueléticas entre los trabajadores de la cocina.

### Posturas Incómodas

Agacharse mientras se cocina puede causar molestias y aumentar el riesgo de dolor de espalda, cuello, hombros y brazos. Diseñar una cocina o proporcionar equipos que permitan estaciones de trabajo ajustables o alturas variables de los mostradores de la cocina a pocas pulgadas por debajo del codo del cocinero puede mejorar la facilidad y la eficiencia del trabajo. Los siguientes consejos adicionales pueden disminuir la inflamación en músculos, articulaciones y tendones causada a menudo por trabajar en una posición incómoda.



- Use utensilios y equipos de cocina con un diseño que mantenga las muñecas rectas, tal como volteadores para la parrilla con mangos elevados y doblados, y cuchillos con mangos ergonómicos.
- Ajuste las áreas de trabajo para mantener los codos lo más cerca posible del cuerpo.
- Acerque el cuerpo al objeto o acerque el artículo al cocinero. Nunca trate de alcanzar un objeto más allá de su punto de comodidad.
- Guarde los artículos entre la altura de las rodillas y los hombros para evitar sobrecargar el torso.
- Trabaje de frente al objeto. No gire y trate de alcanzar detrás o a los lados del cuerpo.
- Cuando sea posible, siéntese en un banquillo o silla en lugar de ponerse en cuclillas, arrodillarse o agacharse mientras trabaja.
- Si el trabajo está a una altura demasiado alta, baje el trabajo o levante al trabajador usando una plataforma, una superficie de trabajo ajustable o un taburete.
- Mantenga las repisas no más altas que la altura de los hombros del trabajador que sea el más corto de estatura. Proporcione escalones si es necesario.
- Coloque los artículos de uso frecuente en los lugares más accesibles.
- Mueva elementos u obstáculos para evitar un peligro de tropiezo.

### **Movimientos Repetitivos**

Slicing, dicing, flipping, and preparing food items requires force and repetition. Repetitive motion in the upper arms, elbows, forearms, and wrists for more than ten reps per minute, or in the shoulders more than 2.5 reps per minute, can result in injuries such as tendinitis and carpal tunnel syndrome. Regular hand and arm stretches to improve flexibility and to reduce stress or strain can decrease these injuries, as can the following suggestions.

- Utilice dispositivos mecánicos o automatizados, tal como procesadores de alimentos, peladoras de patatas y batidoras eléctricas cuando sea posible, para reducir la tensión de la parte superior del cuerpo.
- Afíle los cuchillos con regularidad. Un cuchillo desafilado puede aumentar la fuerza requerida hasta en un 30%.
- Alterne las manos y las posiciones de trabajo para realizar



tareas sencillas y evitar el uso excesivo de un solo músculo o grupo de músculos.

- Modere el ritmo del trabajo cuando realice tareas de movimientos repetitivos e intente combinar los pasos siempre que sea posible.
- Rote las tareas del trabajo y tome pequeños descansos cuando el tiempo lo permita.

### **Posturas Estáticas**

Después de largas jornadas de pie, los cocineros pueden desarrollar hinchazón del tobillo, fascitis plantar y afecciones en los pies, incluyendo el Pie de Chef (Chef's Foot, por su nombre en inglés), el cual es un tipo de artritis del dedo gordo del pie. Estas dolorosas condiciones pueden dejar a los cocineros lesionados y sin

trabajo por largos períodos. Las lesiones asociadas con la postura estática, definida como cuando una posición del cuerpo se mantiene sin movimiento durante más de 30 minutos seguidos, se reducen cuando se implementan los siguientes controles.

- Use alfombras antifatiga para proporcionar una superficie más suave sobre la cual pararse y para evitar resbalones en la cocina.
- Permita que los trabajadores coloquen un pie en un taburete para cambiar el peso del cuerpo y reducir la tensión en las piernas y en la espalda cuando estén de pie durante largos períodos.
- Considere los banquillos para sentarse y pararse que permitan a los cocineros alternar entre las posiciones de sentado y de pie si el espacio no requiere que se extiendan mucho.
- Elija calzado que ofrezca el mayor soporte y amortiguación, con punta cerrada y suela antideslizante.

### **Sujetar, Empujar y Tirar**

Capacite a los empleados para que utilicen la mecánica del cuerpo adecuada para disminuir el esfuerzo excesivo al manejar utensilios, ollas y sartenes, equipo de cocina y otras cargas. Las siguientes modificaciones pueden reducir el daño musculoesquelético, incluyendo la tendinitis, el síndrome de De Quervain (una condición dolorosa que afecta los tendones alrededor de la base del pulgar) y otras lesiones de las manos, codos y hombros.

- Use una posición neutral de apretón de manos cuando sujete artículos tal como sartenes. Una posición recta de la muñeca reduce los riesgos de lesiones y proporciona la máxima fuerza.
- Evite alcanzar objetos por debajo de la altura a la mitad del muslo o por encima de la altura de los hombros.
- Coloque o almacene los artículos más pesados a media altura para que sea más fácil levantarlos y elimine levantar objetos pesados del piso. Evite colocar artículos pesados en el piso o en repisas inferiores.
- Evite levantar o transportar artículos que sean resbaladizos, que estén demasiado calientes, o estén desequilibrados.
- Verifique el peso de las cargas empujando el artículo unas cuantas pulgadas en el piso antes de levantarlo. Siempre planifique su ruta antes de levantar el objeto y utilice las siguientes técnicas de elevación y movimiento:
  - o Levante el objeto succionando los músculos del estómago y doblando las rodillas y las caderas.

Mantenga la espalda recta y acérquese al objeto.

- o Instale ruedas en los contenedores siempre que sea posible para permitir que los empleados usen su peso corporal para empujar o jalar, en lugar de levantar, mover o arrastrar las cargas.
- o Utilice el equipo disponible, tal como carretillas de mano, montacargas, plataformas rodantes o bandas transportadoras para reducir las cargas de trabajo pesadas.

### **Ergonomía para los Trabajadores para la Preparación de Alimentos**

La uniformidad es importante cuando se aplica a la preparación de alimentos en una cocina comercial. Los restaurantes esperan que la experiencia de cada cliente incluya alimentos con el mismo corte, sabor y presentación que experimentaron antes.

Desafortunadamente, las personas que preparan esta comida no son uniformes en tamaño y en estatura. El mismo mostrador de cocina que es cómodo para un ayudante de cocina que mide 5'6" puede hacer que un cocinero que mide 6'2" se doble de dolor. La configuración de una altura que es igual para todos que se encuentra normalmente en las cocinas comerciales no es ergonómicamente segura. A menudo causa dolor de cuello,

de espalda y de hombros entre los trabajadores para la preparación de alimentos.

La tensión muscular que resulta de una posición encorvada y de levantar grandes contenedores de comida hacia y desde los almacenes puede resultar en ausencias de los empleados y en reclamaciones de compensación para trabajadores. Según un [Estudio Ergonómico de Puestos en Servicios de Comedores](#) realizada por la Universidad de California, los trabajadores para la preparación de alimentos se encontraban entre los empleados con mayor riesgo de lesiones relacionadas con la ergonomía, y sus lesiones eran comunes y, a menudo, graves.

La naturaleza física del trabajo de preparación de alimentos (posiciones incómodas, esfuerzo físico, levantar objetos pesados, movimientos repetitivos y estar de pie durante largos períodos) aumentan las posibilidades de que los empleados sufran lesiones. Sin embargo, los siguientes pasos pueden reducir el riesgo de lesiones relacionadas con la ergonomía entre los trabajadores para la preparación de alimentos:

- Diseñe la cocina con estaciones de trabajo ajustables o mostradores de cocina de diferentes alturas para mejorar la comodidad y la productividad de los empleados. Cuando no sea posible instalar mostradores a varias alturas, compre carritos organizadores (utility carts, por su nombre en



inglés), mesas de trabajo y elevadores para tablas de cortar con patas ajustables para poder adaptar a los empleados de todas las alturas y tamaños.

- Reduzca los movimientos repetitivos y el estrés en las articulaciones y en los músculos al:
  - o comprar alimentos que ya estén cortados o pelados, cuando sea posible;
  - o afilar las herramientas de corte con regularidad;
  - o usar equipo motorizado para mezclar o revolver alimentos que son pesados o viscosos;
  - o usar abrelatas eléctricos que sean del tamaño adecuado;
  - o proporcionar masa prefabricada o piezas de masa que ya estén cortadas, cuando sea posible;
  - o utilizar amasadoras, cortadoras y laminadoras automáticas; y
  - o proporcionar tapetes antifatiga para estar de pie.
- Desarrolle contratos con proveedores y requiera que las entregas sean:
  - o colocadas en el almacén para los empleados;
  - o restringidas a un peso máximo de 50 libras; y
  - o preclasificadas en ubicaciones designadas.
- Organice el flujo de trabajo para reducir las distancias y el número de cargas que levantan y bajan los trabajadores para la preparación de alimentos. Esto puede incluir, entre otros, el uso de elevadores automáticos o carritos con ruedas para transportar tazones de mezcla, recipientes de líquidos para estaciones dispensadoras, cambio de aceite de freidoras, transporte de bandejas de alimentos y almacenar y obtener artículos del almacén. Otras precauciones de seguridad incluyen:

- o seleccionar repisas específicas para el peso del producto almacenado;
- o almacenar artículos pesados entre la mitad del muslo y a la altura del pecho (la zona de potencia);
- o crear un sistema de etiquetado para identificar los artículos pesados;
- o usar dispensadores de bebidas con máquinas de hielo adjuntas para reducir el transporte de hielo;
- o comprar máquinas de hielo alimentadas por gravedad con contenedores para reducir levantar y servir el hielo a cucharadas; y
- o contratar a un proveedor para la eliminación de grasa, aceite y suciedad grasienta (fat, oil and grease -FOG, por su nombre y siglas en inglés) para eliminar de manera segura el FOG de las freidoras y colocarlo en los contenedores de recolección del proveedor o utilizar una máquina automática para la eliminación de FOG.

debe cubrir todos los aspectos del trabajo de las personas que atienden el bar y debe incluir, entre otros, los siguientes consejos para ayudar a mantener a los empleados saludables y libres de lesiones.

- Enseñe de forma correcta y ergonómica las [habilidades para manejar los cuchillos](#) al momento de cortar frutas y guarniciones. Evite las tareas y los movimientos de corte repetitivos que ponen presión adicional sobre los músculos, tendones y ligamentos.
- Reduzca las posibilidades de vasos rotos colocando inmediatamente todos los vasos vacíos en una rejilla para lavarlos. Cuando mueva la rejilla de cristalería, deje que las piernas soporten el peso de la carga mientras mantiene la espalda recta y la rejilla cerca del cuerpo. Baje la rejilla doblando las rodillas y las caderas, prestando mucha atención a no mantener el peso en la espalda.

## Ergonomía para el Personal de Bares

La seguridad a menudo se pasa por alto detrás de la barra. Dado que el trabajo principal de las personas que atienden los bares es mezclar bebidas e interactuar con los clientes, los dueños de los bares y restaurantes a menudo creen erróneamente que lo peor que le puede pasar a una de estas personas es cortarse con un vidrio roto. Sin embargo, el servicio de bar puede resultar en una variedad de lesiones musculoesqueléticas.

Mantener al personal de los bares seguros y libres de lesiones es esencial no solo para el empleado sino también para el rendimiento del bar o restaurante. Cuando la persona que atiende el bar resulta lesionada no puede trabajar, los clientes habituales que a menudo tienen a un mixólogo favorito pueden irse a un bar o restaurante competidor. También, la [posibilidad de demandas](#) puede provocar pérdidas económicas si el entorno de trabajo no es seguro.

### Desarrolle un Ambiente de Trabajo Seguro

Crear un ambiente de trabajo seguro para el personal de los bares no es difícil ni costoso. Comience implementando un programa de capacitación en seguridad en la orientación para nuevos empleados y anualmente que se enfoque en buenos hábitos ergonómicos. La capacitación



- Coloque tapetes antifatiga en el piso para evitar resbalones y caídas y asimismo disminuir la tensión en los pies, piernas y espalda de la persona que atiende el bar.
- Capacite a los empleados para que presten atención a su postura y se pongan de pie de igual manera sobre ambos pies, utilizando los músculos centrales del cuerpo para moverse. Anímelos a evitar posturas que creen giros innecesarios o hiperextensión de las rodillas cuando estén de pie o apoyados en la barra. Si las personas que atienden el bar sienten una punzada en la espalda, el cuello o los hombros, anímelas a cambiar la forma en que están de pie. Alterar las posiciones al estar de pie durante un turno puede evitar que una dolencia pequeña se convierta en una dolencia grande.
- Anime a las personas que atienden el bar a usar zapatos cerrados con buena tracción y almohadillas o plantillas ortopédicas adicionales. Los zapatos abiertos son inseguros y están en contra de las [regulaciones del código de salud de Texas](#). Si usar zapatos con tacón alto es parte del uniforme de una de las personas que atienden el bar, se exhorta a la gerencia de la compañía a cambiar la política de vestimenta por zapatos de tacón bajo. Los zapatos con tacones altos causan dolor en los pies y en la espalda y no son seguros.

### **Evite las Lesiones por Estrés Repetitivo**

El verter, agitar, cortar, triturar y golpetear constantemente pueden crear mucho estrés en los tendones y en las articulaciones de la persona que atiende el bar. Las lesiones por estrés repetitivo, tal como el síndrome del túnel carpiano, la bursitis y la tendinitis, son comunes entre los trabajadores de bares que realizan el mismo movimiento una y otra vez.

El personal de los bares puede ayudar a reducir sus riesgos de lesiones si conocen los **síntomas tempranos del estrés repetitivo**: dolor, hinchazón, hormigueo, entumecimiento, rigidez, debilidad o sensibilidad al calor/frío en las manos, muñecas, codos u otras áreas que se usan repetidamente. Sin embargo, existen formas en las que se pueden prevenir las lesiones causadas por el estrés repetitivo.

- Varíe la mano que es utilizada para agitar o verter para así permitir que los músculos y articulaciones más utilizados descansen.
- Tome descansos frecuentes para permitir que las articulaciones, los músculos y los tendones se relajen. Si no es posible realizar descansos frecuentes, intente cambiar el orden de las tareas para evitar los movimientos repetitivos.

- Evite doblar la muñeca innecesariamente. Por ejemplo, use el brazo completo en lugar de solo usar la muñeca al verter.
- Los soportes ortopédicos de venta libre para la espalda, los brazos y las muñecas pueden corregir la postura y reducir el riesgo de lesiones. Sin embargo, no use soportes ortopédicos como accesorios para permitir que las personas que atienden el bar sigan teniendo comportamientos dañinos por más tiempo.
- Estírese con frecuencia durante el turno y en los descansos. Encoger los hombros, los estiramientos de hombros, los estiramientos de antebrazos y los giros del torso pueden relajar los músculos tensos y las articulaciones que están bajo estrés.

### **Cómo Elevar Adecuadamente un Barril de Cerveza**

El levantar objetos pesados es una de las principales causas del dolor de hombros, espalda y muñecas de las personas que trabajan en los bares. Capacite a las personas que atienden el bar sobre cómo levantar correctamente ellos mismos los barriles de cerveza (kegs, por su nombre en inglés) y también como parte de un equipo para levantar objetos.

- Nunca levante usted solo un barril de cerveza que pese más de 30 litros (7.75 galones o un cuarto de barril).
- Obtenga ayuda antes de levantar cualquier carga que la persona que atiende el bar no cree que pueda manejar solo.
- Anime a los empleados a que nunca levanten lo que pueden arrastrar y que nunca arrastren lo que pueden rodar.
- Recuerde a las personas que atienden el bar que deben estar al tanto de dónde están sus pies en relación con la carga y que siempre piensen en la ruta de reubicación antes de comenzar. Los pies de la persona que atiende el bar deben alinearse a cada lado de la carga y apuntar en la dirección de partida.
- No permita que las personas que atienden el bar usen bufandas, cadenas para el cuello o cualquier objeto que pueda quedar atrapado en la carga.
- Nunca permita que las personas que atienden el bar levanten barriles de cerveza en escaleras sin el uso de carritos diseñados para ese propósito.
- Capacite a todos los empleados para que alguien abra las puertas cuando se mueven las cargas.
- Anime a las personas que atienden el bar a evitar

girar desde la cintura con una carga pesada.

- Nunca permita que los empleados usen escaleras o taburetes cuando levanten objetos pesados.
- Revise regularmente con los empleados las técnicas para levantar los barriles de cerveza:
  - o bajar al nivel del barril de cerveza con las rodillas dobladas, la espalda recta y la barbilla hacia abajo;
  - o sujetar firmemente el barril de cerveza;
  - o tirar firmemente del barril para que entre en contacto total con el cuerpo; e
  - o invertir el procedimiento al bajar la carga doblando las caderas y las rodillas.

### ***Cómo Levantar un Barril de Cerveza Como Parte de un Equipo***

Cuando se necesitan levantar objetos en equipo, las siguientes técnicas pueden ayudar a prevenir lesiones:

- Elija a una persona a tiempo y coordine el levantamiento.
- Asegúrese que cada miembro del equipo esté en una posición óptima y tenga suficiente espacio para manejar la maniobra.
- Alinee los elevadores a ambos lados del barril

de cerveza con los pies apuntando desde el centro de la carga.

- Asegúrese que la carga esté distribuida uniformemente entre los elevadores mientras sujetan la manija superior del barril de cerveza con el brazo más cercano a la carga.
- Incline el barril de cerveza ligeramente hacia atrás en coordinación con un compañero para levantar el barril y use el brazo más alejado de la carga para sujetar la parte de abajo del barril.
- Doble las caderas y las rodillas, luego en una señal coordinada, levante el barril de cerveza levantando las rodillas, manteniendo la espalda y el brazo rectos debajo del barril.
- Cuando esté en la ubicación adecuada, deje que el brazo de arriba complete el descenso de la carga, manteniendo la espalda recta y las rodillas dobladas (en caso de ser necesario para bajar la carga al piso).
- Continúe teniendo en cuenta la posición de los pies y, si alguna de las personas que ayuda a levantar el barril pierde contacto con éste, apártese y déjelo caer.
- Evite distracciones al momento de levantar el barril.

## Ergonomía para el Personal de Lavaplatos



Muchas de las formas en que funcionan los trabajadores de lavaplatos, tal como levantar, alcanzar objetos o repetir los mismos movimientos, pueden causar distensiones en el cuerpo y provocar lesiones. Los lavaplatos también son de diferentes alturas, tamaños y capacidades físicas. La ergonomía ayuda a adecuar los deberes de trabajo de la persona para ayudar a prevenir lesiones.

Tal como se mencionó anteriormente, el cuerpo funciona mejor en posturas cómodas y neutrales. Las posturas corporales incómodas aumentan el estrés en los ligamentos y en las articulaciones y provocan fatiga e incomodidad. Durante el lavado de platos, pueden ocurrir posturas incómodas cuando los empleados:

- alcanzan objetos por encima del nivel de los hombros;
- alcanzan objetos por debajo del nivel de las rodillas;
- alcanzan objetos a través de mostradores profundos; y
- giran para alcanzar objetos que están a los lados.

Es posible que los empleados no sientan dolor o incomodidad cuando se encuentran en posturas de riesgo, pero la posibilidad de lesiones aún está presente. Anime a los trabajadores de lavaplatos a ser conscientes de sus posturas cuando trabajan, incluyendo:

- la altura de la superficie de trabajo;
- donde se almacenan los materiales;
- el espacio disponible en el área de trabajo;
- la organización del área de trabajo;
- cómo los trabajadores colocan sus cuerpos; y
- cómo los empleados sostienen los objetos.

Para reducir el riesgo de lesiones, practique los siguientes consejos:

- párese lo más cerca posible del frente de la superficie de trabajo;

- haga que los empleados giren los pies para apuntar hacia el área de trabajo y así evitar torcerse la espalda;
- al colocar vasos en rejillas, primero llene las hileras cercanas, luego gire la rejilla para llevar las hileras traseras al frente; y
- haga que los empleados bajen la boquilla de enjuague del grifo de agua para que descansa a la altura de la mitad del cuerpo para reducir alcanzarlo.

### **Lesiones por Fuerza Muscular**

Moverse o mantener una postura requiere de fuerza muscular. La fuerza muscular alta, causada durante las contracciones musculares rápidas o prolongadas, puede provocar lesiones. Levantar, bajar, cargar, empujar o tirar de objetos pesados, especialmente en posturas incómodas, requiere de una gran fuerza muscular. También se requieren grandes fuerzas para mantener una postura, especialmente durante largos períodos. Para reducir el riesgo de lesiones, los trabajadores de lavaplatos deben:

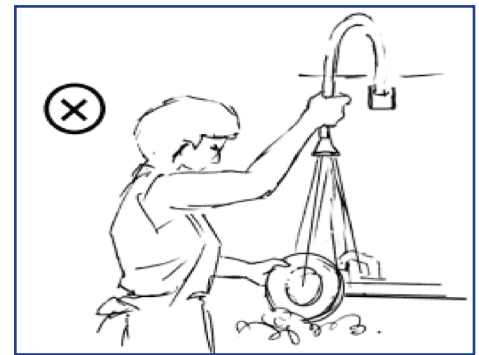
- poner un pie en un escalón o riel, alternando el pie de vez en cuando, para reducir la tensión en la espalda y en las piernas al estar de pie durante largos períodos;

- usar zapatos con suficiente amortiguación para aliviar la tensión en las rodillas y en la espalda cuando esté de pie durante largos períodos;
- usar alfombras antifatiga cuando sea necesario estar de pie durante un largo período para reducir la tensión en la espalda, en las piernas y en los pies;
- cuando sea posible, no sobrecargar las rejillas para platos ni usar más de una rejilla, para minimizar el peso de cada rejilla que deba moverse;
- colocar los artículos más pesados, tal como los platos, lo más cerca al empleado;
- vaciar y ordenar los contenedores de cubiertos antes de que se llenen; y
- elegir herramientas de limpieza que puedan sujetarse bien cuando se requiera una limpieza intensa.

### **Lesiones Repetitivas en el Trabajo**

Los mismos músculos se utilizan una y otra vez en los trabajos que son repetitivos. Los movimientos intensos y repetidos, especialmente en posturas incómodas, aumentan el riesgo de lesiones. Para reducir el riesgo de lesiones de un empleado, practique los siguientes consejos:

- varíe la técnica para usar diferentes músculos, tal como alternar entre la mano derecha y la izquierda;
- varíe las actividades y el ritmo de las tareas repetitivas tomando unos minutos para hacer algo que utilice diferentes músculos; y
- haga "micro pausas" para que los músculos descansen haciendo una pausa de cinco a diez segundos, luego vuelva a una postura recta y deje que los brazos cuelguen sueltos a los lados.



**Ejemplo de postura incómoda de hombros y muñecas.**



**Ejemplo de postura mejorada de hombros y muñecas.**



**Ejemplo de postura incómoda de espalda, hombros y muñeca.**

## **Ergonomía para los Gerentes de Servicios de Alimentos**

La Cláusula de Deber General de la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Act's General Duty Clause, por su nombre en inglés) requiere que los empleadores proporcionen "un lugar de trabajo... libre de peligros reconocidos que estén causando o que puedan causar

la muerte o daños físicos graves a los empleados". Los gerentes y los supervisores de restaurantes y bares deben reconocer su responsabilidad de identificar y ayudar a prevenir los riesgos ergonómicos específicos del trabajo y las formas en las que pueden prevenir estos peligros. Estas responsabilidades incluyen:

- proporcionar capacitación ergonómica al personal;
- buscar la opinión de los empleados para la resolución de problemas ergonómicos;
- proporcionar estaciones de trabajo y equipos ergonómicos;

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar mejoras ergonómicas;</li> <li>• promover patrones de trabajo saludables, tal como descansos y rotación de trabajo para las tareas que son repetitivas;</li> <li>• animar a los empleados a reportar rápidamente las molestias musculoesqueléticas;</li> <li>• pedir a los empleados que escuchen a su cuerpo y ajusten sus herramientas y estaciones de trabajo para apoyar posturas cómodas y seguras;</li> <li>• enseñar técnicas seguras para levantar objetos;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• animar a los empleados a variar sus tareas de trabajo a lo largo del turno;</li> <li>• enviar a los empleados para recibir tratamiento médico cuando sea necesario;</li> <li>• desarrollar restricciones de trabajo y modificaciones de empleo;</li> <li>• animar a los empleados a pedir ayuda cuando la necesiten;</li> <li>• requerir que los empleados informen sin demora a un supervisor sobre las lesiones relacionadas con el trabajo;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• llegar a un acuerdo con los trabajadores de que el empleo requiere seguir todas las guías y las restricciones de trabajo;</li> <li>• poner a la vista los programas de capacitación para todos los empleados de la industria de los servicios de alimentos publicando la información en una oficina o en una sala de descanso para que puedan revisarla fácilmente; y</li> <li>• prestar atención a cómo los empleados vierten, sirven y levantan objetos y corregir los movimientos si éstos no son seguros.</li> </ul> |
|---|--|---|

## Referencias

<sup>1</sup> Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos. Todos los empleos en establecimientos de bebidas y servicios de alimentos, ajustados estacionalmente, febrero de 2020. Sitio web. [https://data.bls.gov/timeseries/CES7072200001?amp%253bdata\\_tool=XGtable&output\\_view=data&include\\_graphs=true](https://data.bls.gov/timeseries/CES7072200001?amp%253bdata_tool=XGtable&output_view=data&include_graphs=true). Consultado el 15 de diciembre de 2020.

<sup>2</sup> Reporte Financiero de Amtrust Sobre los Riesgos de los Restaurantes. Tendencias Recientes en Reclamaciones de Restaurantes, 2013 a 2017. Sitio web. <https://amtrustfinanciam.com/restaurant-risk-report>. Consultado el 15 de diciembre de 2020.

<sup>3</sup> Filiaggi, AJ, Courtney, TK, Seguridad en el Área de Trabajo Peligros en los Restaurantes: Enfoques basados en la práctica para las lesiones ocupacionales discapacitantes. Seguridad Profesional, mayo de 2003. Sitio web. <https://aeasseincludes.assp.org/professionalsafety/pastissues/048/05/010503as.pdf>. Consultado el 5 de enero de 2021



The Texas Department of Insurance,  
Division of Workers' Compensation (DWC)  
**1-800-252-7031, Option 2**  
[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por la Sección de Seguridad en el Área de Trabajo del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).