



CAMARERO DE BARRA: RIESGOS ERGONÓMICOS Y RECOMENDACIONES

FINANCIADO POR:

AS2018-0122



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



HOSTELERÍA
DE ESPAÑA®



Edita: Confederación Empresarial de HOSTELERÍA DE ESPAÑA

Textos: IBV

Diseño y Maquetación: Confederación Empresarial de HOSTELERÍA DE ESPAÑA

Depósito Legal: exento

CÓDIGO ACCION: AS2018-0122

1 | INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES LA ERGONOMÍA?

Las tareas que realizamos en nuestro puesto de trabajo, requieren la realización de ciertos movimientos y posturas, que si no están correctamente diseñados pueden producir tensiones y cargas en nuestras articulaciones. Si estas cargas exceden ciertos valores, pueden llegar a producirse lesiones. Aspectos como alcances alejados, alturas de manipulación excesivamente altas o bajas, movimientos repetidos de las articulaciones, permanecer de pie durante gran parte de la jornada de trabajo, etc., son algunos de los aspectos que pueden originar molestias o lesiones.

La ergonomía busca adaptar los puestos (incluyendo las tareas, equipos, espacios y entornos) al trabajador, para mejorar la eficiencia, seguridad, confort y bienestar de los trabajadores.

Las principales consecuencias de la falta de ergonomía son los accidentes y enfermedades laborales, principalmente los trastornos musculoesqueléticos (TME).

¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO MÁS IMPORTANTES PARA UN CAMARERO DE BARRA?

Los principales factores de riesgo asociados al puesto de camarero de barra se relacionan con:

1. Posturas inadecuadas, forzadas, y/o mantenidas en el tiempo. Algunos ejemplos son: elevar los brazos por encima de los hombros; flexionar o girar las muñecas, flexionar, inclinar y/o girar la espalda y el cuello; permanecer largos periodos de pie, etc.
2. Ejercer fuerza durante el trabajo. Cuanta más fuerza se realiza, mayor es el riesgo de lesión.
3. La repetición o número de veces que se realiza un patrón de movimiento en un tiempo.
4. La duración o tiempo que se realiza un trabajo específico, sin descansos ni rotaciones a otras tareas.

La presencia de estos factores en un puesto de camarero de barra, aumentan la probabilidad de desarrollar un TME. Otros factores como las características del entorno, la organización del trabajo e incluso aspectos de tipo individual, pueden incrementar el riesgo de lesión.

IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE CAMARERO DE BARRA

Los camareros de barra pueden estar más expuestos a desarrollar estos trastornos ya que:

- Suelen permanecer de pie durante tiempo prolongado y son frecuentes las posturas forzadas en muchas de las tareas que realizan.
- Gran parte de las tareas son físicamente exigentes, estresantes y requieren largas jornadas.
- Existen muchos trabajadores estacionales, sin tiempo para adaptarse al puesto y por tanto a las demandas del mismo.
- Es un puesto de trabajo, donde puede encontrarse a personal muy joven, que desconoce el puesto de trabajo y no ha tenido tiempo de desarrollar las habilidades necesarias para el mismo.

¿ESTE FOLLETO APLICA A MI PUESTO DE TRABAJO?

Si eres camarero/a de barra este folleto es para ti.

En este folleto te informaremos de los principales riesgos ergonómicos a los que estás expuesto durante el desempeño de tu trabajo y te daremos una serie de recomendaciones sencillas que te puedan servir para prevenirlos.

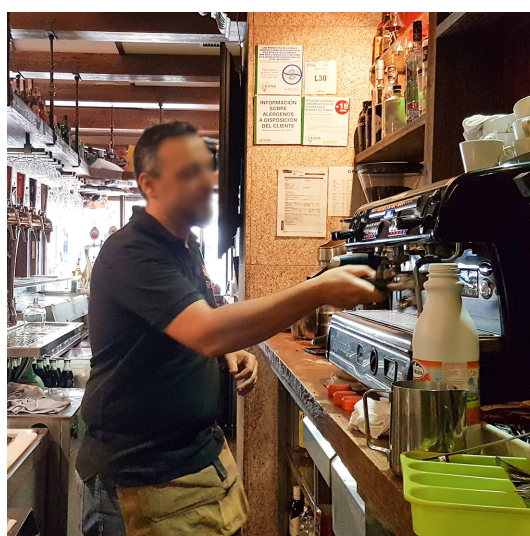
2 | FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

En el puesto de camarero de barra, se pueden identificar muchas situaciones en las que se producen sobreesfuerzos relacionados con la manipulación de elementos pesados. Si estas manipulaciones no se realizan en condiciones ergonómicas adecuadas pueden producirse lesiones importantes en la zona de la espalda.



Manipular cajas, barriles o contenedores



**Bloquear la maneta de la cafetera o
cambiar el acoplador del barril de cerveza**

POSTURAS FORZADAS

Las posturas forzadas **son** aquellas en las que una o varias partes del cuerpo pasan de estar en una posición natural de confort, a otra forzada que genera hiperextensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones. Estas implican fundamentalmente a las articulaciones de la espalda, los brazos y piernas.

En el puesto de camarero de barra, las posturas forzadas son frecuentes en muchas de las tareas, en la siguiente tabla se recopilan las posturas forzadas más habituales:



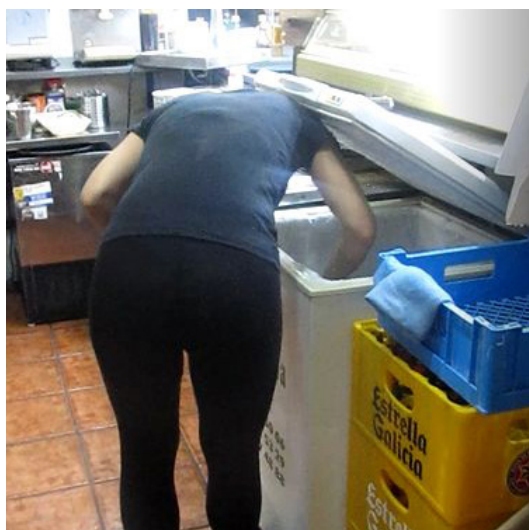
Servir bebidas. Flexión de brazo importante



**Alcanzar objetos.
Flexión pronunciada de brazo**



**Alcanzar objetos cercanos al suelo.
Flexión de espalda**



Alcanzar elementos situados en el fondo de la cámara. Flexión de espalda



Alcanzar objetos cercanos al suelo.
Flexión de espalda



Alcanzar elementos situados en el fondo de la cámara. Flexión de espalda

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Los movimientos repetitivos son movimientos mantenidos de una parte del cuerpo que provocan fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesiones en las articulaciones. Los movimientos repetidos, especialmente en posturas incómodas y aplicando fuerza, aumentan el riesgo de lesión. Las zonas del cuerpo más afectadas son los brazos, codos, hombros y manos y muñecas.

Tareas muy frecuentes en el puesto de camarero de barra como limpieza de la zona, remover y/o agitar bebidas, descorchar botellas, etc., requieren la realización de movimientos repetitivos.



Limpieza de barra



Abrir o descorchar botellas

BIPEDESTACIÓN PROLONGADA

La Bipedestación prolongada ocurre cuando estamos de pie durante mucho tiempo. La bipedestación es una postura natural, sin embargo, estar de pie muchas horas se relaciona con problemas de salud circulatorios; molestias en los pies, espalda, hombros y cuello; pudiendo provocar problemas en la columna vertebral, caderas, rodillas y pies.

Es habitual que los camareros de barra permanezcan de pie mucho tiempo y, muchas veces de manera estática (sin desplazamientos o con desplazamientos muy cortos).



3 | RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

A continuación, se exponen una serie de recomendaciones que pueden seguirse para, en la medida de lo posible, evitar los riesgos descritos anteriormente.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Utilizar carros o bases rodantes para transportar los contenedores, barriles y cajas de bebida. Si utilizas carros, recuerda que siempre es preferible empujar a tirar o arrastrar.
- Para mover cargas pesadas, pide ayuda a un compañero.
- Colocar los contenedores en lugares de fácil acceso y manten ordenada la zona de tal manera que no hayan obstáculos que dificulten la manipulación.
- Limitar el tamaño y peso de las bolsas de basura, por ejemplo, vaciándolas antes de que estén llenas, y limitando el tamaño del contenedor.
- Evitar girar el tronco. Si tienes que dejar un objeto a un lado, o detrás del cuerpo, mueve los pies, no gires el tronco.





Camarero de barra. Movimiento adecuado de los pies (sin giro de tronco)

- No bloquear excesivamente la maneta del filtro de café. Ejercer más fuerza de la necesaria hará más difícil desbloquearla después.



POSTURAS FORZADAS

- Utilizar, siempre que sea posible, exprimidores automáticos. Evita el uso de exprimidores manuales que requieren la realización de fuerza y posturas inadecuadas de brazos.
- Limpiar la barra con movimientos circulares continuos, nunca rectos con cambios bruscos.
- Al reponer las cámaras, doblar las rodillas manteniendo la espalda recta, y colocar las cajas de reposición cerca, para evitar movimientos y desplazamientos innecesarios.
- Mantener las cámaras llenas para no tener que alcanzar elementos del fondo. Si no es posible, colocar un falso fondo (por ejemplo, cajas de plástico) para elevar el fondo y mejorar la postura.
- Utilizar una escalera o taburete adecuado para alcanzar elementos situados en estantes elevados.
- Almacenar los vasos y bebidas de uso frecuente entre la altura de los hombros y de la cadera.
- Mantener los codos cerca del cuerpo y evitar elevar los hombros al servir las bebidas.



Alcanzar objetos cercanos al suelo.

Flexión de espalda



Exprimidores automáticos



Limpieza de barra. Flexión de brazos



Cámara llena



Taburetes para alcance de objetos elevados



Almacenar a una altura cómoda

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Limpiar la barra con movimientos circulares continuos, nunca rectos con cambios bruscos de dirección.
- Utilizar herramientas de limpieza con un buen agarre.
- Utilizar abrebotellas y sacacorchos adecuados y, a ser posible, eléctricos
- Al agitar las bebidas utiliza todo el brazo, no centralices el movimiento en la muñeca.



Limpieza de la barra. Movimiento repetido



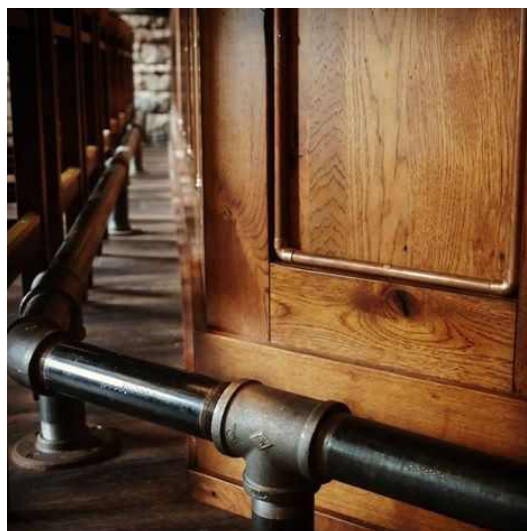
Sacacorchos eléctrico

BIPEDESTACIÓN PROLONGADA

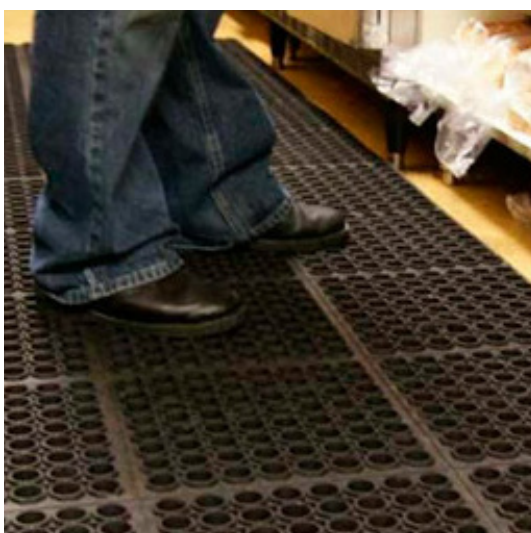
- Utilizar zapatos con suelas bien amortiguadas y antideslizantes
- Evitar las posturas estáticas alterando continuamente la posición, utilizando por ejemplo una barra de apoyo para los pies. Muévete con frecuencia y utiliza alfombras antifatiga para reducir la fatiga.
- Alternar siempre que se puedas el trabajo de pie/sentado y sentado/ andando. Utiliza un taburete alto para apoyarte en las tareas que lo permitan.
- Durante las pausas, efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Es recomendable el uso de calcetines compresivos y/o plantillas antifatiga dentro de los zapatos de trabajo.



Calzado adecuado



Barra de apoyo



Alfombra antifatiga



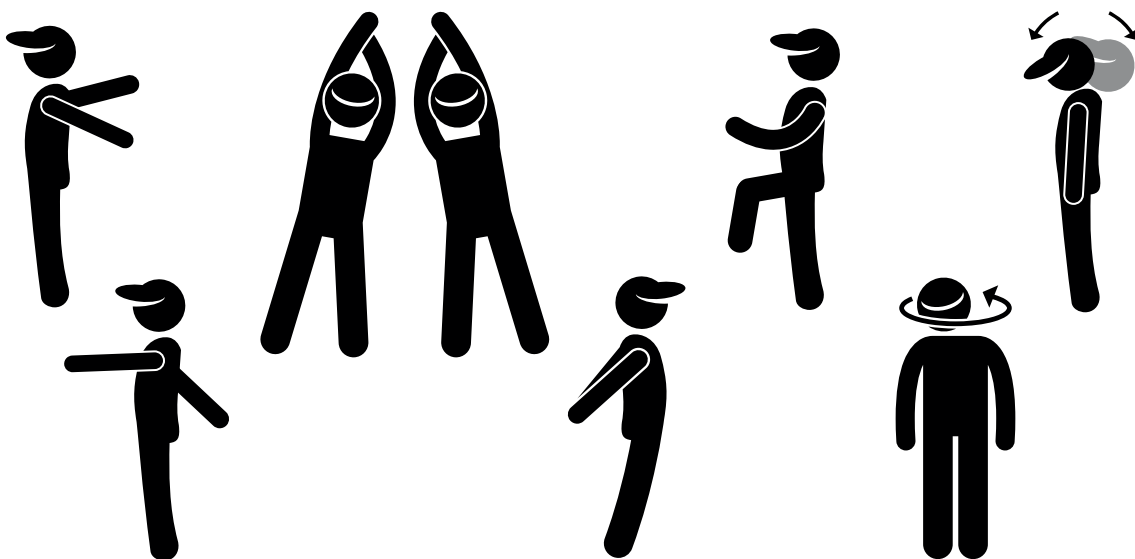
Taburete alto

RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS GENERALES

- **Duerme bien.** Una adecuada cantidad y calidad de sueño, ayuda a proteger la salud física y mental. La cantidad de horas necesarias depende de varios factores, en general se recomienda dormir de 7 a 9 horas diarias.
- **Hidrátate.** El puesto de camarero de barra lleva asociado una actividad física intensa, lo cual puede producir sudoración y la generación de calor corporal, favoreciendo la deshidratación, sobre todo en las épocas estivales. Es recomendable: beber entre 2 y 2,5 litros de agua al día; y beber a intervalos regulares, despacio y a pequeños sorbos.
- **Realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento:** Debido a las tareas que se realizan en el puesto de trabajo, los músculos se pueden ver sometidos a unas exigencias elevadas, aumentando la probabilidad de lesión. Una forma eficaz de protegerse es realizar un adecuado calentamiento y estiramiento, ya que una correcta preparación física fortalece y equilibra la musculatura.

El **calentamiento** debe realizarse antes de comenzar la actividad laboral, durar unos 5 minutos, y ser ligero, con una mínima tensión de las articulaciones y sin realizar movimientos bruscos ni rápidos.

El **estiramiento** debe realizarse antes de empezar a trabajar, y al acabar la jornada; debe durar unos 5-10 minutos y ser suave y progresivo



4 | BIBLIOGRAFÍA

- » Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- » Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- » La Prevención de Riesgos Laborales en el área funcional 3ª: restaurante, sala, bar y similares; pista para catering. Fundació Prevenió Hosteleria Illes Balears.
- » Ergonomic tips for the Hospitality Industry, Preventing Injuries to Bar Staff. Work Safe BC.

IMÁGENES:

Hostelería de España

Adobe Stock

Alfombra antifatiga:

<http://zanecoperu.com/alfombras-antifatiga-antideslizante.html>

Taburete:

<https://www.shopfittingwarehouse.co.uk/retail-supplies-c201/kick-step-stools-c28>

FINANCIADO POR: AS2018-0122



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



HOSTELERÍA
DE ESPAÑA[®]