



CAMARERO DE SALA: 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

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO Y PRINCIPALES TAREAS

El puesto de camarero es junto al de personal de cocina uno de los más representativos del sector. Dentro de este puesto se puede distinguir entre personal de sala y de barra. Las principales tareas de los camareros y camareras son:

- Preparar el material necesario previo al servicio: vajilla, cubertería, cristalería, mantelería, etc.
- Colocar y vestir las mesas.
- Servir a los clientes los productos que soliciten.
- Manipular las viandas: pelar, desespinar, trincar o emplatar.
- Reponer armarios y botelleros.
- Limpieza de las instalaciones, utensilios y equipos utilizados.
- Recepción de las compras.
- Almacenamiento de mercancías.
- Controlar la zona de consumo de alimentos y bebidas para prevenir riesgos y correcto mantenimiento de instalaciones, equipos y géneros.

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

Los principales riesgos ergonómicos presentes en este puesto son: **manipulación manual de cargas y esfuerzos** (manipulación de mobiliario y mercancías, transporte de platos, vasos, bandejas y contenedores, etc.), **posturas forzadas** (llevar bandejas por encima del hombro, con la muñeca extendida, etc.), y tareas con **movimientos repetitivos** (recorrido repetitivo por la sala para servir y recoger, preparación de vajilla). Estos son clasificados, en general, como sobreesfuerzos del sistema musculoesquelético.

Además de la presencia de los factores ergonómicos señalados anteriormente, es necesario destacar el **elevado ritmo de trabajo**, así como la exposición a temperaturas elevadas o bajas dependiendo de la época del año cuando se sirven mesas en el exterior, lo que predispone aún más a estos trabajadores a desarrollar lesiones musculoesqueléticas.



Manipulación manual de cargas



Posturas forzadas



Movimientos repetitivos



Ritmo de trabajo

IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE CAMARERO DE SALA

Los camareros de sala 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 sala 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

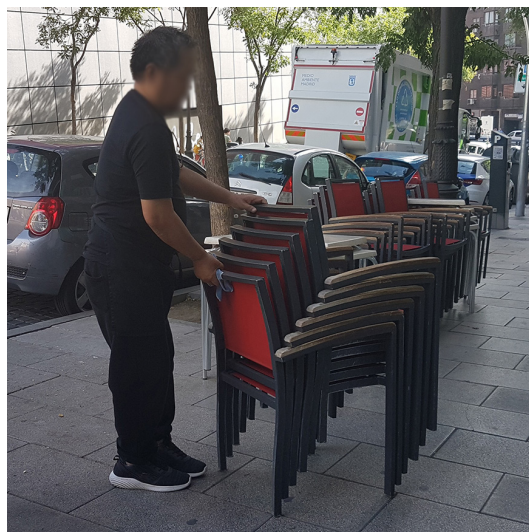
La manipulación manual de cargas es uno de los principales factores ergonómicos asociados con el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos a nivel de la espalda, causante de multitud de bajas laborales en el sector. Dentro de la manipulación manual de cargas, se incluye toda operación que lleve asociado un levantamiento, transporte, empuje o arrastre de cualquier elemento de peso superior a los 3Kg.

Los camareros suelen llevar bandejas pesadas, lo que origina estrés cervical y dorsal. Sin embargo, entre las labores de un camarero no sólo está la de llevar bandejas durante el servicio a mesas, también está la de levantar cajas pesadas con botellas y el manejo de barriles de cerveza. Si se levantan pesos de forma incorrecta pueden producirse lesiones de espalda. Cualquier maniobra de levantamiento de peso ha de realizarse siguiendo una técnica que garantice la seguridad y reduzca el riesgo de lesión.



Manipulación de mobiliario en terraza.

Mesas.



Manipulación de mobiliario en terraza.

Sillas.



Manipulación de barriles.

POSTURAS FORZADAS

Las posturas forzadas se producen por posiciones o posturas que los camareros o camareras adoptan durante el desarrollo de sus tareas habituales, y que pueden afectar a uno o varios segmentos corporales. Hablamos de postura forzada cuando algún segmento corporal (brazos, cuello, espalda, muñeca etc.), se alejan de su posición natural, neutra o de confort. Ejemplos de posturas forzadas son la inclinación o giro del cuello, mantener los brazos elevados por encima del nivel de los hombros, flexiones, extensiones y giros de la muñeca, la flexión pronunciada o permanente de la espalda, etc.

Por ejemplo, llevar bandejas, platos o bebidas a menudo resulta en posturas incómodas para los camareros. Así como al realizar alcances en profundidad al limpiar, dejar la comida o bebidas en la mesa.



Servir bebidas. Ejemplo de postura forzada de muñeca y codo.



Servir bebidas Ejemplo de postura forzada de los dedos/codo.



Servir mesas. Ejemplo de postura forzada de tronco y brazos.



Limpiar y preparar mesa. Ejemplo de postura forzada de tronco y brazos.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se habla de tarea repetitiva cuando durante el trabajo se realizan tareas en las que el personal de sala emplea los mismos segmentos corporales de manera continuada de tal manera que los movimientos que se realizan son continuamente los mismos, normalmente cumpliendo una secuencia. Los movimientos forzados repetidos, especialmente en posturas incómodas, aumentan el riesgo de lesiones.

Se dan movimientos repetitivos de miembros superiores en tareas como: preparar el material necesario previo al servicio (vajilla, cubertería, cristalería, etc.), colocar y vestir las mesas, limpieza de utensilios, etc.



Movimientos repetitivos durante la preparación de la vajilla.



Movimientos repetitivos durante el vestido de mesas.

Tabla resumen de riesgos ergonómicos

Posturas Forzadas	Manipulación de cargas	Movimientos repetitivos
Desplazamientos continuos, y permanencia en postura de pie durante toda la jornada.	Manipulación de mercancías (cajas de botellas, barriles, etc.)	Preparación de material previo al servicio.
Posturas forzadas de muñeca y codo al llevar las bandejas.	Manipulación de bandejas pesadas en banquetes.	Preparación de las mesas.
Alcances en profundidad al dejar o recoger la comida de la mesa.	Manipulación de mobiliario.	Limpieza de utensilios.

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

- Limitar la cantidad de platos o artículos a llevar. Cuantos más platos lleves, mayor será la tensión en los músculos y las articulaciones.
- Hacer varios viajes si es necesario, o pedir a otros camareros que te ayuden con pedidos grandes.
- Alternar ambas manos para transportar objetos y bandejas grandes.
- Apoyar el peso de la bandeja en la mano y el antebrazo, no la muñeca.
- Llevar los platos con los codos cerca del cuerpo para disminuir la tensión en brazos y espalda.
- Agarrar firmemente las bandejas, vajilla, y cualquier otro objeto, siempre con las manos secas, sin cargar con pesos que no garanticen la estabilidad de la carga.



- Utilizar bandejas antideslizantes.
- Usar ambas manos para llevar artículos como cafeteras o jarras y mantener los codos cerca del cuerpo. Esto disminuirá la tensión en los hombros y la muñeca.
- Doblar las rodillas al bajar y retirar objetos en lugar de usar su espalda.
- Si el espacio lo permite, proporcionar una estación cerca del área de servicio, disminuyendo la distancia para llevar los artículos.



Bandejas antideslizantes (www.prestigeeventhire.ie)

- Siempre que sea posible, utilizar carros de servicio para transportar un número elevado de platos, o fuentes con peso alto. Especialmente en el caso de los banquetes. Los carros deben ser estables y con freno.



Manipulación en equipo

- Al manipular carros, empujar con las piernas en vez de con la espalda.
- Cuando viertas bebidas, mueve el vaso o la taza lo más cerca posible de ti, en lugar de realizar alcances alejados con una jarra llena.
- Almacenar los artículos pesados o de uso frecuente a una altura entre las caderas y el pecho, para reducir las posturas incómodas al manipularlos.
- No almacenar artículos pesados en áreas pequeñas y confinadas donde no puedas usar técnicas de levantamiento seguro.
- No subir las escaleras o escalones con cargas. Cuando sea inevitable, porque existan varias plantas, deberán subirse con la menor carga posible y extremando la precaución.
- No realizar las actividades que requieran un esfuerzo intenso de manera consecutiva, si es posible distribuirse estas actividades en diferentes momentos de la jornada.
- Utilizar herramientas de diseño ergonómico y mantenerlas en buenas condiciones para evitar la necesidad de realizar fuerza excesiva.
- Manipulación en equipo
- Pedir ayuda a un compañero para mover el mobiliario pesado.



Carros para sillas y mesas (bcasual.cl; hosdecora.com; madridhoreca.com)

- Emplear técnicas de levantamiento seguro (**ver folleto “Técnicas de levantamiento”**).
 - Separa los pies para un buen equilibrio.
 - Dobla tus rodillas.
 - Mantén la carga cerca del centro de su cuerpo.
 - Utiliza movimientos suaves y graduales.
 - Evita girar la espalda.
- A la hora de ubicar las mesas, dejar espacio suficiente alrededor de las mismas para promover una buena postura y reducir la necesidad de alcanzar. Debes poder moverte fácilmente entre las mesas y acercarte a servir.

POSTURAS FORZADAS

- Colocarse en una zona de la mesa donde haya espacio suficiente para, a la hora de servir, poder inclinarse y manejar correctamente la bandeja y los cubiertos, sin recibir empujones o golpes inesperados, o que obliguen a adoptar posturas forzadas.
- Moverse alrededor de la mesa. Esto promoverá una buena postura y reducirá la necesidad de alcanzar. Siempre que sea posible, permanecer junto a la persona a la que se estás sirviendo, en lugar de cruzarte la mesa o a otras personas. En mesas que no puedan rodearse completamente, pasar los platos y pedir a las personas sentadas más cerca que los pasen en lugar de inclinarte para realizar alcances alejados.
- Acercar los vasos o tazas al llenarlas en lugar de sobre-extenderse y adoptar posturas forzadas.
- No usar jarras de agua u otros recipientes de bebidas que tengan mangos con bordes afilados, ya que aumentan la presión sobre sus dedos. Si esto no es posible, colocar a modo de protección una servilleta o paño alrededor del mango.
- Seleccionar el tamaño y la forma de las herramientas para mantener una posición cómoda y recta de la muñeca.



Ejemplo de postura preferente.

- Usar zapatos con suficiente amortiguación para aliviar el estrés en las rodillas y espalda cuando esté de pie largos períodos.
- Al llevar bandejas evitar las posturas incómodas. Las posturas de codos sin apoyo o la mala postura de los dedos pueden aumentar el riesgo de lesiones.
- Llevar la bandeja con la muñeca recta, evitar doblar la muñeca o extenderla hacia arriba con los dedos. Mantener hombros, brazos y manos en posición neutral.
- Llevar la bandeja lo más cerca posible del cuerpo.
- No mover la bandeja con la mano únicamente, mueve todo el cuerpo cuando necesites girar.
- Cuando no sea posible llevar una bandeja de esta manera, alternar la mano que se usa para transportar la bandeja y variar su postura.
- Asegurarse de que la bandeja esté limpia, seca y en buen estado antes de utilizarla.
- Equilibrar la carga en la bandeja de manera uniforme antes de transportarla. Colocar los artículos más pesados en el centro de la bandeja, y los más ligeros en las esquinas.
- Si la bandeja es muy grande o pesada, usar ambas manos para sostener y equilibrarla.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Reducir la repetición tanto como sea posible mediante un ritmo cómodo (por ejemplo, variando las tareas). Realizar diferentes tareas durante el día para evitar el estrés excesivo y la repetición.
- Variar la técnica empleada, para usar diferentes músculos, por ejemplo, alternar ambas manos en lugar de usar siempre una sola mano.
- Almacenar los platos limpios y otras vajillas en carros con nivel constante o plataformas rodantes con resorte para reducir la flexión repetitiva.
- Realizar “micro-pausas”. Dejar que los músculos descansen haciendo una pausa de 5 a 10 segundos. Volver a una postura erguida y dejar que sus brazos cuelguen sueltos a los lados.



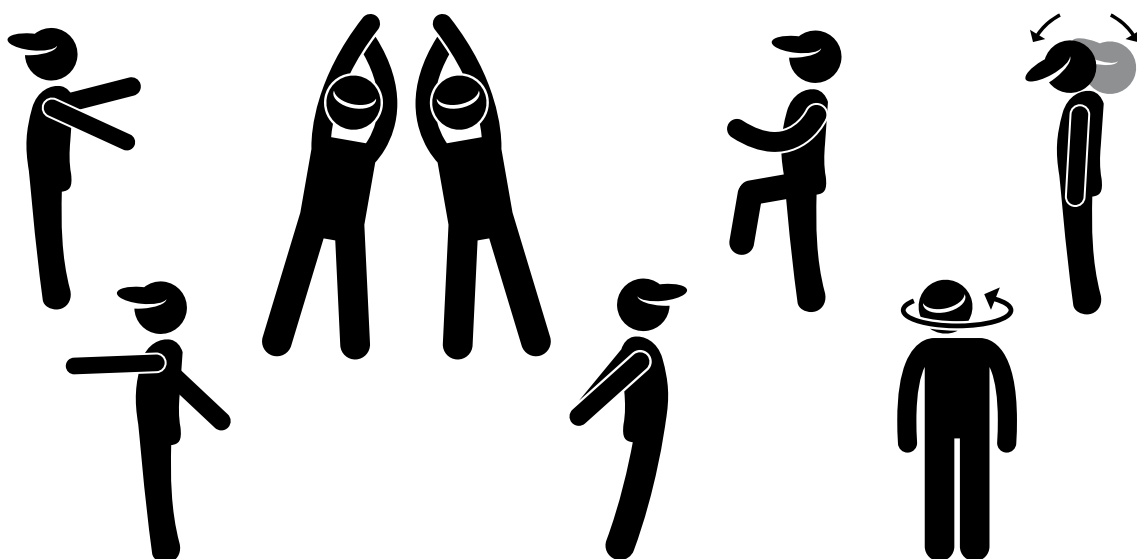
Dispensador de platos (edenox.es; elakesidefoodservice.com)

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 sala 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.
- » ERGONOMIC TIPS for the Hospitality Industry Preventing Injuries when Serving Banquets. WorksafeBC
- » ERGONOMIC TIPS for the Hospitality Industry Preventing Injuries to Servers. WorksafeBC.
- » Food Service Workers Safety Guide. CCOHS: Canadian Centre for Occupational Health and Safety.
- » Manual de buenas prácticas en hostelería. Mutua Balear, Área de seguridad e higiene en el trabajo

IMÁGENES:

Hostelería de España

IBV

Adobe Stock

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[®]