



COCINERO II: RECOMENDACIONES Y ELEMENTOS DE AYUDA PARA LA REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS

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

El proceso de preparación de alimentos, lleva asociado la presencia de riesgos de tipo ergonómico, destacando la realización de movimientos repetitivos, la adopción de posturas forzadas, el mantenimiento de la postura de pie de forma estática o con ligeros desplazamientos y la manipulación de elementos pesados o incómodos de manejar.



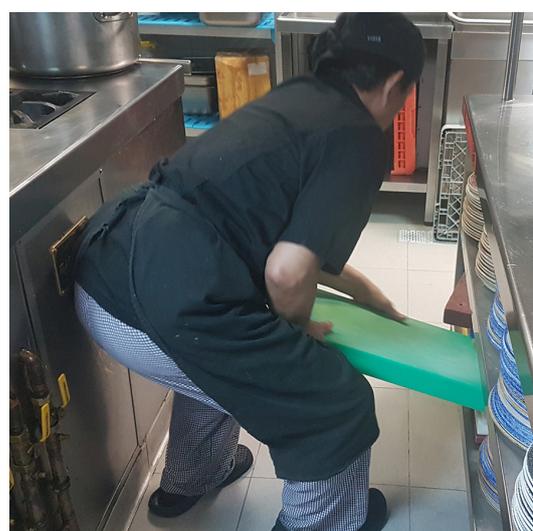
Movimientos repetitivos y postura forzada de la muñeca, tareas de corte



Manipulación de elementos pesados



Postura forzada de brazos



Postura forzada de tronco



Postura forzada de brazos



Postura forzada piernas, cuclillas

Los factores de riesgo ergonómico presentes en las diferentes tareas de cocina, han sido tratados en el folleto ***“Cocinero I: factores de riesgo ergonómico”***.

En este documento se abordan **recomendaciones y elementos** comerciales que pueden ser **de ayuda** para minimizar los riesgos presentes en las tareas de cocina.

2 | RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Usar una **técnica adecuada** a la hora de **manipular cualquier carga**, no es lo mismo manipular una caja de bebidas, un saco de verduras que un bidón de cerveza. Usando una técnica adecuada puedes reducir la incidencia y gravedad de lesiones en la espalda. En el folleto de técnicas de manipulación manual de cargas (MMC), encontrarás información detallada de las metodologías para la correcta MMC.
- Colocar las ollas de mayor peso en los fogones más cercanos al trabajador para evitar las manipulaciones acompañadas de alcances importantes.
- Vigilar la cantidad de alimentos que se introducen en las ollas, sobre todo en aquellas que tengan una capacidad importante, ya que luego el manejo de las mismas puede ser muy incómodo.
- Solicitar a los proveedores que descarguen el género en las zonas adecuadas para el transporte hasta la zona de almacenamiento.
- Contar con **carritos para el transporte de los alimentos** hasta la zona de almacenamiento de tal forma que el levantamiento se sustituya por un empuje.



Carritos para el transporte de alimentos (www.logismarket.es)

- Los **carros para ingredientes** de uso frecuente y que se reciban en sacos pueden ser una opción para el almacenamiento y manejo posterior de forma más cómoda y segura, ya que evita el manejo de sacos.



Carritos para ingredientes (www.dbmark.com)

- Disponer de **esteras adecuadas** en los almacenes para colocar los alimentos.



Esteras para almacenes (izq: <https://hosteleria10.com/>, drcha.: <https://www.esmelux.com>)

- **Realizar el almacenaje en almacenes y cámaras de manera adecuada.** Los alimentos más ligeros o de menor uso, deben colocarse en los estantes superiores, en los estantes medios de alcance adecuado se colocarán aquellos alimentos más pesados y de uso frecuente de tal manera que se facilite su manejo. Los estantes de menor altura se destinarán a los alimentos pesados de uso menos frecuente.
- Disponer de **plataformas** para evitar dejar a nivel del suelo los productos pesados tales como sacos, latas de bebida o conservas, bricks, etc.

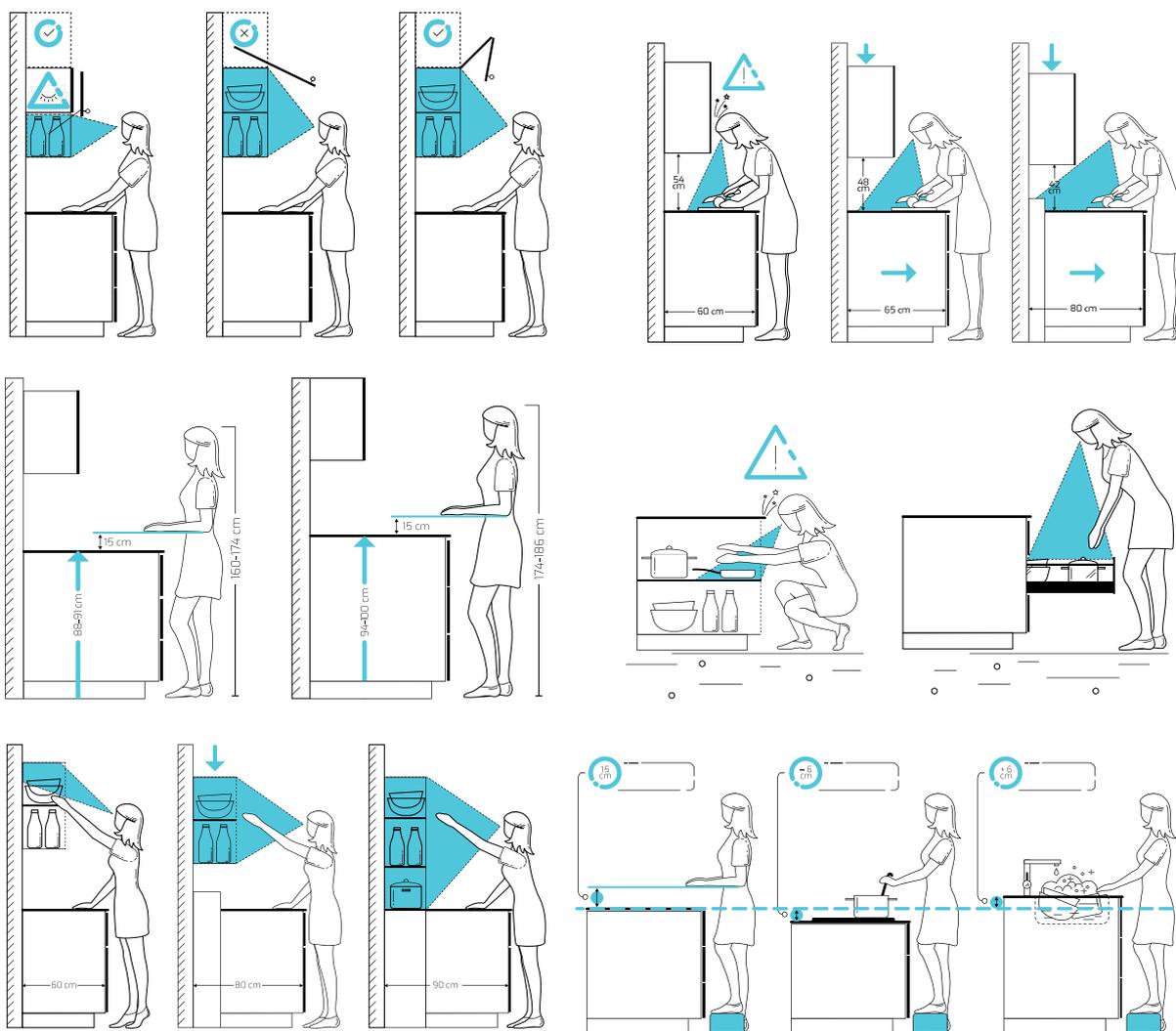


Plataformas para depositar productos en almacenes (<https://www.dbmark.com/> y <https://www.esmelux.com>)

- Disponer de **escaleras adecuadas** en los almacenes para colocar y acceder de forma segura a los alimentos.
- **Alternar tareas** de manipulación manual de cargas con otras que no requieran esfuerzo físico y realizar pausas cortas cuando sea posible.

POSTURAS FORZADAS

- Es necesario **adaptar las alturas de las superficies de trabajo**. Los fogones, hornos, pilas y estantes deben diseñarse considerando la antropometría general de los trabajadores.
- Diseñar los bancos de corte, de tal forma que se eviten las posturas forzadas de cuello asociadas a estas tareas.
- Colocar sartenes, cacerolas, ollas, y demás elementos de cocina en **lugares cómodamente accesibles**, sobre todos los de uso más habitual para evitar las posturas extremas de flexión de brazos o espalda.
- Colocar en las zonas de preparación de alimentos y emplatado **barras de apoyo para los pies**, pequeños escalones o reposapiés, de tal manera que sea posible descargar la presión mientras se permanece de pie.



Diseño de espacios

- Proporcionar una **escalerilla o banqueta** segura para alcanzar objetos situados en alto.
- El orden es muy importante en las cocinas, y mucho más cuando el espacio disponible es las mismas no es muy grande.
- Disponer de un lugar para emplazar cada utensilio que sea conocido por todo el equipo de cocina es imprescindible para evitar posturas inadecuadas por falta de orden.
- Colocar los platos en **dispensadores especiales** que permiten regular la altura de suministro, de esta forma se pueden evitar posturas forzadas de espalda y brazos.



Taburete acceso partes altas



*Platos dispensadores
(blanco-profesional.com)*



Elementos para mantener el orden

TAREAS REPETITIVAS

- Usar **herramientas eléctricas** para realizar las labores de picado, batido, corte, rallado, etc., de tal manera que se minimicen los movimientos repetitivos a realizar.



*Herramientas eléctricas de ayuda en la cocina: batidoras, picadoras, peladores y ralladores de verdura
(www.gmgastro.com)*

- **Seleccionar cuchillos** y otros elementos considerando mangos ergonómicos que permitan mantener la muñeca en posición neutral.



Cuchillo ergonómico | R. 2328 <https://ayudasmovilidad.com/>

- Realizar un **mantenimiento adecuado de los cuchillos** para evitar la aplicación de fuerzas intensas y posturas inadecuadas asociadas a las tareas de corte. Colocar **afiladores de soporte** que faciliten el mantenimiento de los elementos de corte en condiciones adecuadas de afilado.



Afiladores de soporte

- Usar **elementos que ayuden a minimizar las repeticiones** de la mano/muñeca y mejoren la postura de trabajo.



Elementos de ayuda en la cocina para reducir repeticiones(<https://www.lahostelera.com/>)

RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS GENERALES

- El riesgo ergonómico en las cocinas, puede verse incrementado por factores como suelos resbaladizos, espacios reducidos en las cocinas, etc. Mantener un adecuado **orden y limpieza** puede ayudar a minimizar los riesgos.
- Instalar **alfombras antifatiga** para reducir los riesgos asociados a la bipedestación prolongada.



Alfombras antifatiga (izq: www.trafic-alfombra.com, drcha.: <https://ergocontrol.es/>)

- Disponer de **elementos que ayuden a reducir las fuerzas** aplicadas por los trabajadores en las tareas de cocina.



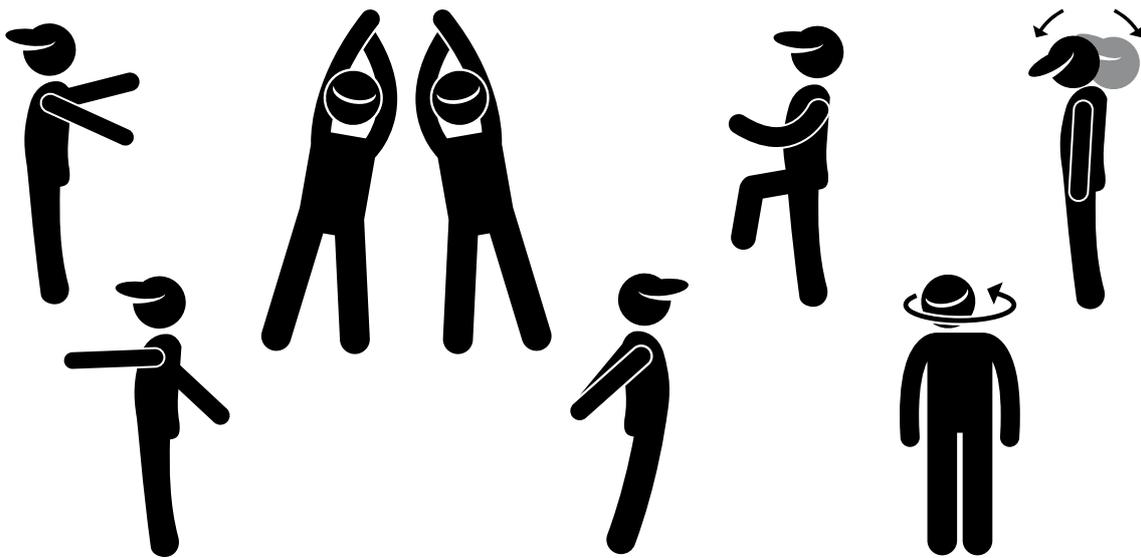
Elementos de ayuda para reducir fuerzas

- Realizar **ejercicios de calentamiento y estiramiento** tanto al inicio como al final de la jornada laboral.

Toda actividad laboral lleva asociado cierta carga física, por lo que es vital el mantenimiento de una buena condición física que ayude a prevenir lesiones.

La práctica de ejercicio de manera habitual tiene numerosos beneficios, más si está coordinada con el tipo de actividad que realiza el trabajador, ya que ayudan a mantener tonificada la musculatura.

Los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la jornada adaptados al tipo de tarea, y los ejercicios de estiramiento al finalizar la jornada, pueden ayudar a reducir la incidencia de las lesiones musculoesqueléticas, y por tanto a mejorar la salud.



3 | BIBLIOGRAFÍA

- » Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- » An Ergonomics Guide for Kitchens in Healthcare, OHSAH: Occupational Health and Safety Agency for Healthcare in BC.
- » Ergonomic tips for the Hospitality Industry. Preventing Injuries to Kitchen Staff. Work Safe BC.

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[®]