



# **COCINERO I: FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO**

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

Según datos publicados por el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, referidos al año 2017, en el sector de servicios de comidas y bebidas se produjeron en España un total de 36.303 accidentes laborales con baja en jornada, de los cuales 3.771 fueron consecuencia directa de la manipulación manual de cargas.

El **puesto de cocinero** es junto al de camarero uno de los más representativos del sector. Dentro del puesto de cocinero se puede hablar en realidad del **equipo de cocina**, compuesto por el jefe de cocina y un equipo de ayudantes que varía según el tipo de restaurante, y que puede incluir los siguientes puestos de trabajo:



1. **Jefe/a de cocina:** fundamentalmente se encarga de la planificación y organización de todas las tareas a realizar en la cocina. Es responsable de dirigir y coordinar el equipo de cocina, diseñar los platos, supervisar el producto final, hacer las propuestas de pedidos y supervisar en correcto uso y mantenimiento de utensilios y equipos.
2. **Cocinero/a:** cocinado, preparación y presentación de platos, colaboración en la planificación de cartas, menús, inventarios y compras.
3. **Ayudante de cocina:** cocinado bajo la supervisión del cocinero/a.
4. **Pinche de cocina:** limpieza y manipulación de los productos.
5. **Repostero/a:** preparación de postres y dulces, elaboración de masas, pedidos de material primas necesarias para las elaboraciones, etc.
6. **Encargado/a de compras y gestión:** controlar existencias, establecer necesidades de compras, etc.

Además de la tarea fundamental de preparación de productos y cocinado (desde los entrantes hasta los postres), realizan otras tareas asociadas a la gestión de la cocina como la planificación de cartas y



menús y las compras de productos asociados. El equipo de cocina es también el encargado del mantenimiento y limpieza de la zona.

En todos los puestos del equipo de cocina, la realización de movimientos repetitivos, la adopción de posturas forzadas, el mantenimiento de la postura de pie de forma estática, la manipulación

de elementos pesados o incómodos de manejar, es muy habitual, primando unos sobre otros en función del puesto de trabajo y por tanto de las tareas a desarrollar. Además de la presencia de los factores ergonómicos señalados anteriormente, es necesario destacar el elevadísimo ritmo de trabajo, así como la exposición a temperaturas elevadas, lo que predispone aún más a estos trabajadores a desarrollar lesiones musculoesqueléticas.



**Posturas forzadas de brazos,  
alcance de cacerolas**



**Movimientos repetitivos, tareas de corte**



**Manipulación de elementos pesados en cámaras frigoríficas**



**Postura de trabajo de pie durante largas jornadas**

## 2 | FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

La **manipulación manual de cargas (MMC)**, es uno de los principales factores ergonómicos asociados con el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos a nivel de la espalda y causante de multitud de bajas laborales en el sector. Las lumbalgias son la principal consecuencia derivada de la manipulación inadecuada de elementos y materias primas en la cocina.

Dentro de la manipulación manual de cargas, se incluye toda operación que se realice en la cocina y que lleve asociado un levantamiento, transporte, empuje o arrastre de cualquier elemento de pesos superiores a los 3Kg. Señalar que la manipulación de elementos de cocina de peso, aunque no excesivo, pero en condiciones “inadecuadas”, alturas, alcances, etc., predisponen al equipo de cocina a desarrollar una molestia o lesión lumbar.



**Manipulación de elementos en condiciones inadecuadas**

El manejo de elementos en la cocina que tengan un peso superior a 25Kg, entrañan un riesgo en sí mismo, y es necesario realizar una técnica adecuada de levantamiento, contar con equipos de ayuda o pedir ayuda a un compañero para evitar, en la medida de lo posible lesiones en el equipo de trabajo.

El equipo de cocina es responsable de la preparación de los menús y por tanto de la compra de materias primas necesarias para su elaboración. Muchos de los alimentos y materias que se utilizan se adquieren en cantidades y formatos mucho más grandes de los que estamos acostumbrados a manejar, por lo que pueden entrañar un riesgo si no se manejan en condiciones adecuadas.

Los proveedores normalmente dejan los pedidos a pie de cocina, y son los trabajadores de las mismas (cocineros y ayudantes), los que se responsabilizan de la organización de las materias primas en el almacén o en las zonas de frío (cámaras, arcones de congelado, etc.)



**Manipulación en cámaras frigoríficas**

El manejo de estas materias primas (botes de tomate, paquetes de pasta, sacos de patatas, etc.), pueden tener un peso y tamaño muy variable, que en algunos casos pueden llegar a estar cercanos a los 20-25 kg, y que, en las condiciones de altura, profundidad, etc. que se manejan, pueden suponer un importante riesgo de lesión lumbar para los trabajadores.



### Manipulación de materias primas de peso elevado

En las cocinas profesionales, las ollas, sartenes y demás recipientes, pueden contener un volumen importante de alimentos a cocinar. El peso de los mismos puede ser muy variable sobre todo en función de la capacidad del recipiente. En muchas ocasiones al peso variable, así como a las condiciones de manejo (alturas y profundidades de depósito en los fogones), debe sumarse la presencia de líquidos en su interior (agua, caldo etc.), lo que hace que afecta a la inestabilidad del movimiento de las mismas.



## POSTURAS FORZADAS

Las **posturas forzadas** se producen por posiciones o posturas que los trabajadores de la cocina 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, etc.), **se aleja 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.



**Posturas forzadas en tareas de cocina**

Los preparativos de la cocina y organización de la misma previa al cocinado, lo que se conoce en el sector como *Mise en place*, suele implicar la adopción de posturas forzadas. Muchos de los elementos y utensilios que se utilizan, ollas, sartenes etc., suelen estar situados en estantes o cajones o muy elevados, lo que obliga a los trabajadores a realizar posturas forzadas de brazos, flexiones que superan con facilidad los 90º, o por el contrario en estantes o cajones inferiores, que requieren una flexión pronunciada del tronco y las piernas e incluso posiciones de cuclillas o rodillas.



### Posturas forzadas. Acceso a elementos de cocina

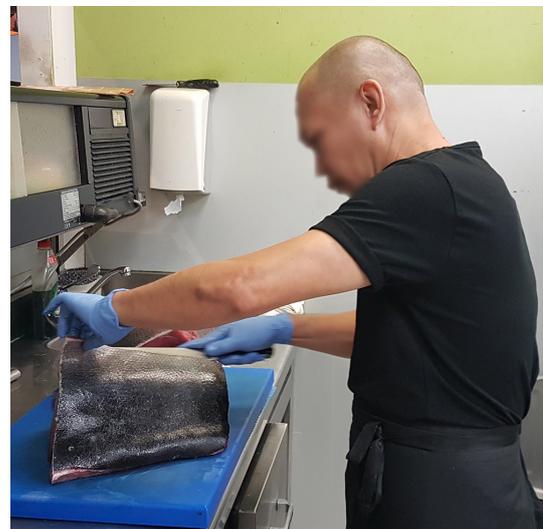
El espacio es un factor muy importante y que determina en muchos casos las posturas que adoptan los trabajadores. La **falta de espacio** en las cocinas provoca que no puedan realizarse ciertas posturas de manera adecuada

Durante las tareas de corte, amasado etc., los trabajadores de cocina adoptan posturas forzadas de flexión de cuello asociadas a las alturas de los bancos de trabajo y la necesidad de mantener contacto visual permanente con los alimentos que se están procesando.



**Posturas forzadas de cuello**

Las posturas forzadas de mano y muñeca también son frecuentes en las tareas de limpieza y despiece de carnes y pescados para su posterior cocinado. En esta tarea la muñeca debe realizar importantes movimientos de desviación, flexión, giro, etc.



**Posturas forzadas: corte y despiece**

En todos los puestos de trabajo de cocina, destaca la postura estática de pie o con ligeros movimientos (bipedestación prolongada). Los trastornos asociados a los problemas circulatorios como dolores articulares y varices son muy frecuentes debido a la bipedestación continuada durante gran parte de la jornada laboral.

La adopción de posturas forzadas, así como la manipulación de materias primas, género y ollas o sartenes pueden asociarse con la aparición de lumbalgias, cervicalgias, dorsalgias y pinzamientos, que pueden, si se prolongan en el tiempo acabar con la aparición de fisuras, protusiones y finalmente hernias discales.

## TAREAS REPETITIVAS

Se habla de **tarea repetitiva** cuando en la cocina se realizan tareas en las que los trabajadores emplean los **mismos segmentos corporales de manera continuada** de tal manera que los movimientos que se realizan son continuamente los mismos, normalmente cumpliendo una secuencia.

Las tareas repetitivas, son el origen de lesiones laborales en las articulaciones del hombro, codo, muñeca en las tareas de cocina.



**Cocinero. Tareas repetitivas de brazos y manos**

Los movimientos repetitivos de miembros superiores son muy habituales en las tareas de cocina tales como troceado y corte de verduras, frutas, hortalizas y carnes en diferentes formas y tamaños para las distintas elaboraciones necesarias., así como en las tareas de limpieza y despiece de carnes y pescados. Además del número de cortes por minuto, las posturas de flexión y desviación de la muñeca son muy importantes.

Muchos de los movimientos repetitivos requieren además la aplicación de fuerza, lo que incrementa la posibilidad de desarrollar una lesión a nivel de la muñeca. El uso de batidoras y picadoras, las tareas de amasado, las tareas de corte con cuchillo, el uso de las máquinas loncheadoras, etc., son algunas de las tareas repetitivas de mano-muñeca relacionadas con el puesto de cocina.



**Corte, rallado, loncheado. Tareas repetitivas en cocina**

La realización de tareas repetitivas de miembros superiores puede dar lugar al desarrollo de patologías o trastornos musculoesqueléticos como la tendinitis, epicondilitis, el síndrome del túnel carpiano, etc.

## 3 | BIBLIOGRAFÍA

- » Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- » Estadística de Accidentes de Trabajo 2018. Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.
- » Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.
- » Enciclopedia de Seguridad y Salud en el trabajo. Capítulo 98. HOTELES Y RESTAURANTES SERVICIOS. Pam Tau Lee. OIT

### 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<sup>®</sup>