



RIESGOS ERGONÓMICOS EN HOSTELERÍA: MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS, TÉCNICAS DE LEVANTAMIENTO SEGURO

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?

La ergonomía es el conjunto de disciplinas que busca adaptar el puesto de trabajo (incluyendo los productos, tareas, equipos, espacios y entornos) al trabajador, para, de esta manera, mejorar la eficiencia, seguridad, confort y bienestar de los trabajadores.

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

¿QUÉ ES LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS, Y CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Se entiende como manipulación manual de cargas todas aquellas acciones de levantamiento y/o transporte de objetos “a mano” por parte de uno o varios trabajadores.

Los principales factores de una manipulación que incrementan el riesgo de lesión son:

1. **El peso del objeto:** a partir de 3Kg, cualquier carga puede entrañar riesgo, sobre todo si se maneja en condiciones desfavorables. A partir de 25Kg, las cargas implican un riesgo dorsolumbar en sí mismas, aunque se manejen en condiciones adecuadas.
2. **Frecuencia,** distancia de transporte y duración de la manipulación.
3. **Condiciones del levantamiento:** alturas de manejo extremas, muy altas o bajas; profundidades de manipulación de la carga, giros de tronco, etc.
4. **Tipo de carga a manipular:** forma regular o irregular, asideros, etc.
5. **Factores relacionados con el entorno:** tipo de suelo, orden y limpieza, condiciones ambientales, iluminación de la zona, etc.



La manipulación manual de cargas es responsable, en muchos puestos del sector de hostelería, de la aparición de fatiga física, molestias y lesiones, que se pueden producir de una forma inmediata



(por manipulación de elementos de peso excesivo y/o en condiciones muy desfavorables), o por la exposición continuada de los trabajadores.

La lesión más frecuente asociada a la manipulación de cargas, es la hernia discal. Previo a su aparición, los trabajadores suelen manifestar dolor en la zona lumbar y dorsal de la espalda.

¿ESTE FOLLETO APLICA A MI PUESTO DE TRABAJO?

Si manipulas cargas de más de 3 Kg en tu jornada laboral (cajas de bebida o comida, barriles de cerveza, sacos, bandejas...) ya sea de manera continua u ocasional este folleto es de aplicación a tu puesto de trabajo.

En este folleto explicaremos algunos métodos seguros de levantamiento, así como recomendaciones y ayudas que puedes utilizar para disminuir el riesgo derivado de la manipulación manual de cargas.

2 | PESO MÁXIMO Y ALMACENAMIENTO CORRECTO

PESO MÁXIMO

En general, en condiciones ideales, el peso no debe sobrepasar los 25kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a un porcentaje mayor de población, no se deberían manejar cargas superiores a 15kg.

Se considera **condición ideal de manipulación**, aquella que se realiza en una postura ideal (carga cerca del cuerpo, espalda recta, sin giros ni inclinaciones de tronco), un agarre adecuado con posición neutral de la muñeca, levantamientos suaves y espaciados y condiciones ambientales favorables.

ALMACENAMIENTO CORRECTO

En el sector de hostelería, el almacenamiento en estanterías es muy común tanto en cámaras frigoríficas como en almacenes o despensas. Para lograr un almacenamiento seguro, debe tenerse en cuenta tanto el peso de los alimentos y productos, como la frecuencia de uso de los mismos.

Aquellos que tengan un uso muy frecuente, deben almacenarse en un lugar lo más cercano al puesto de trabajo y a una altura cómoda, de esta manera logramos reducir transportes y condiciones de manipulación incómodas de manera habitual. Los objetos muy pesados también deben almacenarse en zonas de manejo cómodas, a la altura de la cintura, dejando las alturas de los estantes superiores e inferiores para aquellos elementos de menor peso.

Un almacenamiento bien organizado, estructurado por pesos y alturas facilitará la manipulación y disminuirá el riesgo de lesión.

3 | MÉTODOS DE LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE

A continuación, se introducen una serie de técnicas de manipulación manual de cargas seguras, que pueden resultar de ayuda para la reducción de esfuerzos y por tanto de lesiones musculoesqueléticas en el puesto de trabajo.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA UNA MANIPULACIÓN

- **Planificar el levantamiento:**
 - Siempre que sea posible, utilizar ayudas para el transporte, sustituyendo la manipulación por un empuje. Si el recorrido a realizar lo permite, usar un carrito.
 - Si no es posible el uso de carros o cualquier otro elemento de ayuda, valora la carga: forma, tamaño, peso, agarre, etc.
 - Visualiza el recorrido y destino, de manera que se encuentre limpio y libre de obstáculos.
 - Solicita la ayuda de un compañero/a si el peso de la carga es excesivo.



Carrito (cdkinstitucional.com)

- Manipular las cargas de una en una, sujetándola firmemente con ambas manos.
- **Prestar atención en todo momento a la postura:** mantener la espalda recta e intentar mantener el objeto a manipular a una altura cómoda.

LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE DE CAJAS

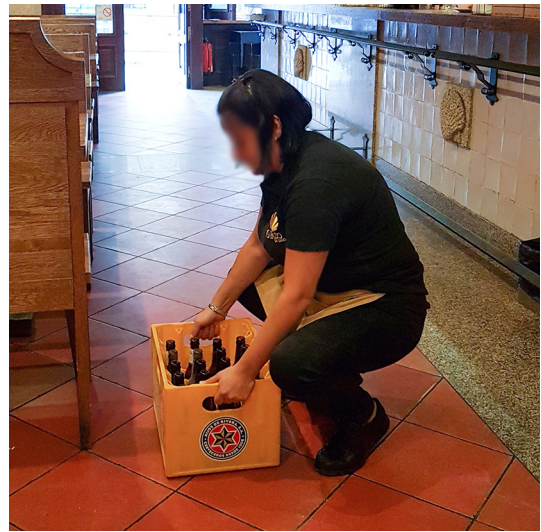
1. Colocarse delante de la carga a levantar, evitar los alcances laterales o por detrás del cuerpo.
2. Colocar los pies ligeramente separados para adoptar una postura equilibrada y estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
3. Adoptar la postura de levantamiento: doblar las piernas manteniendo la espalda recta.
4. Realizar un agarre firme: sujetar la carga con ambas manos y pegada al cuerpo.
5. Realizar un levantamiento suave: extender las piernas, manteniendo la espalda recta y los brazos estirados.
6. Evitar los giros de tronco, los pies deben acompañar el movimiento.
7. Transportar la carga equilibrada y tan cerca del cuerpo como sea posible, mantener los brazos estirados y una buena visibilidad del recorrido.
8. Depositar la carga suavemente.
9. Si hay que dejar la carga en un estante elevado, no deben adoptarse posturas forzadas ni intentar acceder al estante superior subiendo a los estantes inferiores. Utilizar, si es necesario, medios auxiliares como **banquetas/taburetes** antideslizantes o escaleras.



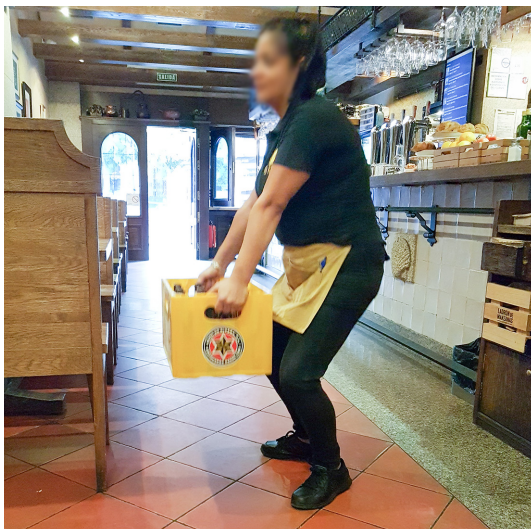
Escalerillas y taburetes
(www.manutan.es)



Sitúate delante de la carga



**Flexiona las rodillas manteniendo
el tronco recto**



**Utiliza la fuerza de las piernas para
levantar la carga**



**Transporta la carga cerca del cuerpo con los
brazos estirados**

Técnica segura para el levantamiento y transporte de cajas

LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE DE BARRILES Y BIDONES

Inspeccionar el barril para detectar bordes mellados y superficies irregulares o resbaladizas que puedan producir cortes o heridas. Si el barril se encuentra en malas condiciones, usar guantes para su manipulación.

Colocar las manos lejos de los sitios donde pueden ser atrapadas, sobre todo al depositar el barril en el suelo.

Si las dimensiones o peso del bidón son elevados, transportarlo haciéndolo rodar.

Si las dimensiones o peso del bidón lo permiten, el transporte del mismo, se realizará siguiendo la misma técnica que para la manipulación de las cajas.

Siempre que sea posible y el espacio lo permita se aconseja el uso de **carrerillas específicas de bidones** para la manipulación y transporte de los mismos desde el área de almacenamiento hasta la zona de uso. De esta manera se elimina el riesgo por levantamiento.



Plataforma rodante para bidones
(www.mundinox.com/)

Si el espacio disponible no es muy grande, se pueden colocar los bidones sobre pequeñas **plataformas rodantes de bidones** para su transporte. Para colocar el bidón sobre la plataforma, pide ayuda a un compañero/a.



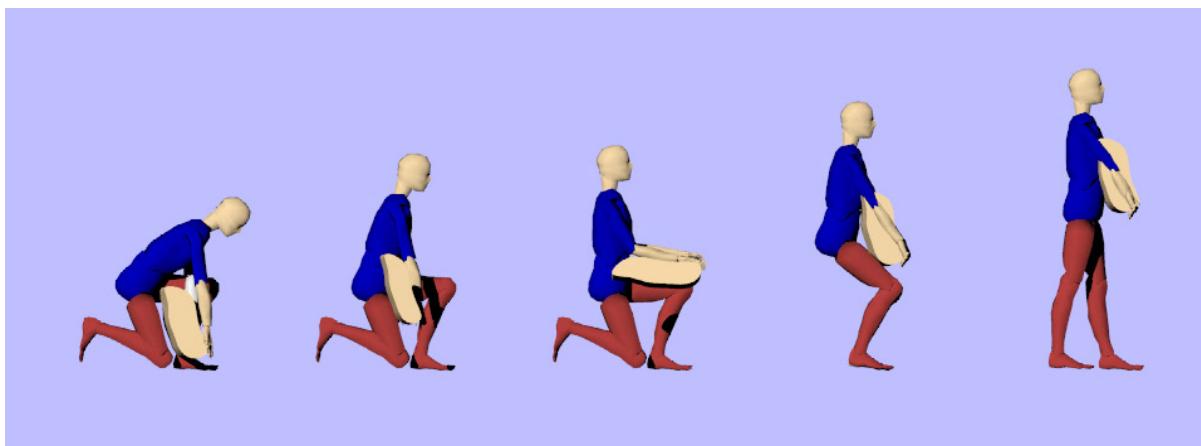
Transporte de barril de cerveza



Carretilla para bidones
(www.ermotel.com)

LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE DE SACOS

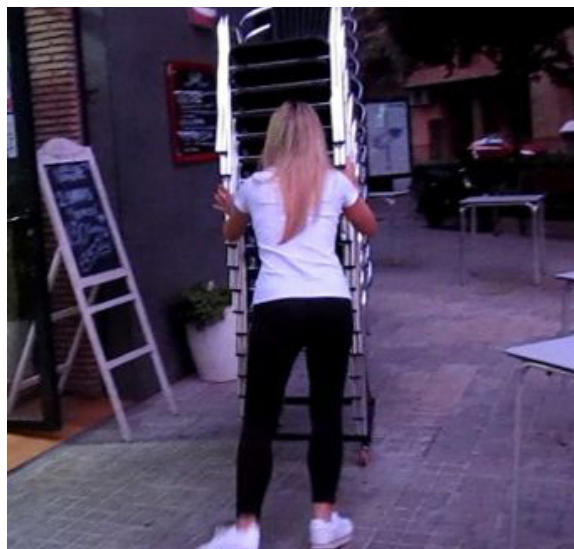
1. Colocarse con una rodilla en el suelo. manteniendo en todo momento la espalda recta.
2. Subir el saco deslizándolo por la pierna.
3. Apoyar el saco en la otra rodilla
4. Acercar el saco al cuerpo. Sujetar el saco colocando las manos en vértices opuestos y levantarse suavemente, utilizando la fuerza de las piernas, sin flexionar la espalda.
5. Subir el saco hasta la altura de la cintura.
6. Transportar el saco pegado al cuerpo, si no es posible, puedes colocarlo sobre el hombro. En este caso, es recomendable usar una **almohadilla para la protección del hombro**.
7. Depositar el saco con suavidad



EMPUJE Y ARRASTRE DE CARGAS

Siempre que sea posible, los levantamientos y transportes de elementos pesados, se sustituirán por empujes o arrastres mediante el uso de ayudas mecánicas, como carritos o bases rodantes para el transporte de las cargas. De esta manera, el esfuerzo a realizar por el trabajador es menor, y por tanto el riesgo de lesión disminuye.

1. Depositar la carga a transportar en el carrito, base rodante o elemento de ayuda a utilizar.
2. Asegurarse de que el recorrido esté despejado y de que hay espacio suficiente.
3. Utilizar el peso del cuerpo, inclinarse hacia adelante al empujar y hacia atrás para tirar. Siempre es preferible empujar, ya que el peso del cuerpo ayuda al movimiento. Utilizar ambas manos y mantener un agarre firme.
4. Los pies no deben resbalar, utilizar siempre calzado adecuado y antideslizante.
5. Mantener la espalda recta.
6. Procurar ejercer la fuerza de empuje entre la altura de la cintura y la de los hombros.
7. Realizar un mantenimiento adecuado de los dispositivos de manipulación, de modo que las ruedas deslicen y giren suavemente.



Base rodante para cubos



Carretilla sillas terraza



Plataformas transporte plegables



Carro transporte platos

Elementos de ayuda al transporte para hostelería (<http://pullimport.com> y www.bcasual.cl)

TRANSPORTE ENTRE DOS PERSONAS

Solicitar ayuda a otra persona para transportar cargas cuando:

- La carga tenga un peso elevado (más de 25 Kg), o las condiciones de manipulación sean desfavorables.
- El volumen o longitud sean elevados o el centro de gravedad esté desequilibrado.
- En zonas con pendientes, suelos irregulares, etc.

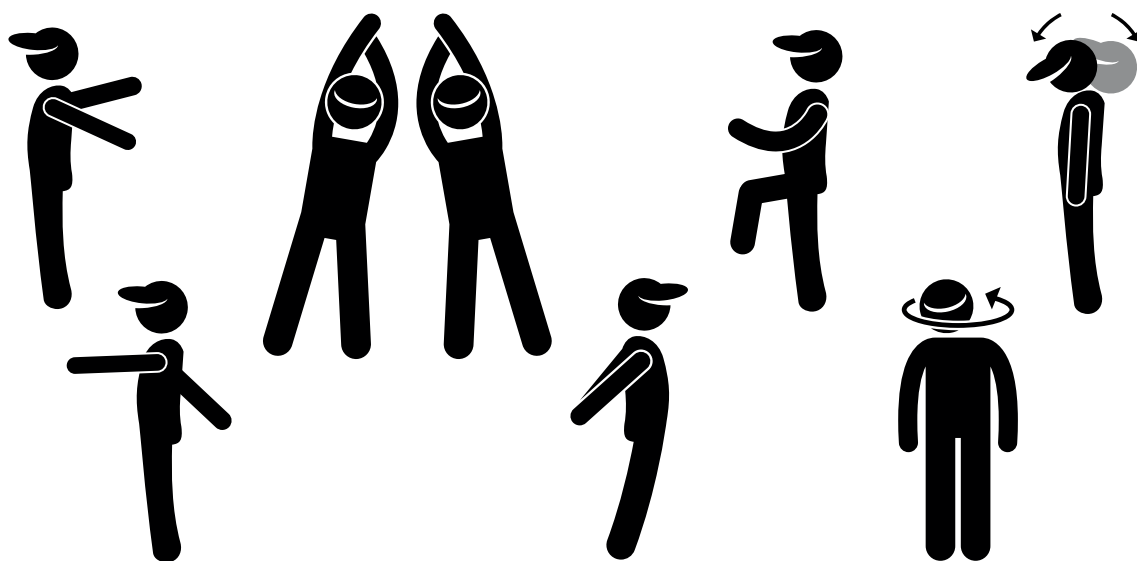
Considerar los siguientes aspectos cuando la carga se manipule entre dos personas:

- Intentar, en la medida de lo posible que ambos trabajadores/as sean de alturas similares para que la carga se distribuya equitativamente.
- Antes de comenzar el levantamiento, planificar el recorrido, asegurarse de que se encuentra ordenado y libre de obstáculos.
- Caminar con cuidado, el ritmo lo debe marcar la persona de atrás.



AYUDAS Y RECOMENDACIONES GENERALES

- **Utilizar calzado adecuado** que sujete bien el pie y proporcione estabilidad. Se recomienda que la suela sea antideslizante y que proteja los pies de la caída de objetos.
- **Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.** Es importante realizar ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento con el objeto de fortalecer la musculatura para prevenir lesiones musculares, disminuir el estrés y la tensión, aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad articular.



4 | BIBLIOGRAFÍA

- » Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- » Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas . INSHT.
- » Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores.

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®