# Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Meeting Kit - Spanish



# QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las distensiones y los esguinces son lesiones comunes que pueden producirse al trabajar en un restaurante. Una distensión es el estiramiento o desgarro de un músculo o tendón, mientras que un esguince es el estiramiento o desgarro de un ligamento. Ambas lesiones pueden deberse a movimientos repetitivos, levantamiento de objetos pesados o resbalones y caídas.

### CUÁL ES EL PELIGRO

#### CÓMO SE PRODUCEN LAS DISTENSIONES Y LOS ESGUINCES EN LOS RESTAURANTES

- Levantar objetos pesados: Levantar cajas pesadas de suministros o equipos, como cajas de comida, puede forzar los músculos y provocar lesiones.
- Movimientos repetitivos: Realizar repetidamente los mismos movimientos, como picar verduras o transportar bandejas, puede provocar distensiones y esquinces.
- **Resbalones y caídas:** Los derrames y los suelos mojados pueden provocar accidentes por resbalones y caídas, que a su vez pueden provocar torceduras y esguinces.
- **Posiciones incómodas:** Trabajar en posturas forzadas, como estirarse por encima de la cabeza o agacharse durante largos periodos de tiempo, puede sobrecargar los músculos y las articulaciones.
- Esfuerzo excesivo: Esforzarse demasiado, trabajar demasiadas horas o no tomarse suficientes descansos puede provocar sobreesfuerzos y lesiones.

#### **COMO PROTEGERSE**

#### LA PREVENCIÓN DE TORCEDURAS Y ESGUINCES EN UN RESTAURANTE ES IMPORTANTE

- Reduce el riesgo de lesiones: Las distensiones y los esguinces pueden ser dolorosos y debilitantes, y también pueden provocar bajas laborales para recuperarse.
- Mejora la productividad: Prevenir las distensiones y los esguinces puede ayudar a mejorar la productividad y reducir la probabilidad de

- interrupciones del trabajo debidas a lesiones.
- Reduce costes: Al prevenir las distensiones y los esguinces, los empresarios pueden reducir los costes asociados al tratamiento médico, las reclamaciones de indemnización de los trabajadores y la pérdida de productividad.
- Crea un entorno de trabajo más seguro: Mediante la aplicación de medidas de seguridad y la promoción de buenas prácticas laborales, los empleadores pueden contribuir a reducir el riesgo de lesiones y crear una cultura de seguridad en el lugar de trabajo.

# LAS MEJORES PRÁCTICAS DE LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES PARA PREVENIR TORCEDURAS Y ESGUINCES

- **Ejercicios de calentamiento:** Tómate unos minutos antes de tu turno para estirar los músculos y calentar el cuerpo. Esto ayudará a reducir el riesgo de lesiones. Estira antes y después de cada turno.
- **Técnicas de levantamiento adecuadas:** Cuando levante objetos pesados como cajas o cajones, utilice técnicas de levantamiento adecuadas. Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta. Utilice las piernas para levantar el peso, no la espalda.
- **Utilice carros o plataformas rodantes:** Siempre que sea posible, utilice carros o plataformas rodantes para transportar objetos pesados. Esto reducirá la tensión sobre su cuerpo.
- **Utilice calzado adecuado:** Lleve calzado cómodo, que le proporcione sujeción y con suela antideslizante para evitar resbalones y caídas.
- Mantenga los pasillos despejados: Asegúrese de que los pasillos están libres de obstáculos y derrames. Esto reducirá el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
- **Haga pausas**: Haga pausas regulares para descansar y estirar los músculos. Así evitará la fatiga y reducirá el riesgo de lesiones.
- **Utilice equipos ergonómicos:** Utilice equipos ergonómicos como sillas, mesas y teclados ajustables para reducir el riesgo de distensiones y esguinces asociados a tareas repetitivas.
- Mantenga una buena postura: Mantente erguido y evita encorvarte mientras trabajas.
- Mantenga el lugar de trabajo limpio y organizado: Limpie inmediatamente los derrames y mantenga el lugar de trabajo libre de desorden para evitar resbalones y caídas.
- Comunícate con tus compañeros: Si necesita ayuda con una tarea, pídala a un compañero para evitar esfuerzos.

#### MÁS PROTECCIÓN PARA LOS TRABAJADORES EN LAS TAREAS ESENCIALES DE RESTAURACIÓN

#### Tareas de limpieza

Tenga en cuenta todos los riesgos potenciales al realizar tareas de limpieza como lavar platos, recoger mesas, fregar suelos y vaciar la basura. Estas tareas suelen implicar la repetición de estiramientos y levantamientos, que pueden provocar distensiones y esguinces de cuello y espalda, especialmente si se realizan adoptando posturas forzadas.

- **Reduzca** las tareas de levantamiento durante la recogida de basuras utilizando bolsas de basura con ruedas o cubos de basura con ruedas.
- Limite el tamaño de los contenedores de basura para limitar el peso de la

carga que los empleados deben levantar y volcar.

- Instale los contenedores de basura a nivel del suelo o por debajo de éste.
- Reorganice los espacios de trabajo para que sea más fácil alcanzar los suministros que se utilizan habitualmente y para evitar tener que estirarse demasiado y adoptar posturas forzadas para la espalda, los hombros y las muñecas.
- Baje la boquilla de enjuague del fregadero para que quede a la altura de la mitad del cuerpo y evitar así que se extienda demasiado.
- Limite el tamaño de los contenedores de platos sucios para reducir la cantidad de platos sucios que se pueden apilar y transportar a la vez. Si es posible, deben proporcionarse carros para colocar los recipientes de platos sucios, a fin de reducir la distancia que los trabajadores tienen que recorrer para transportar recipientes pesados. También se debe advertir a los trabajadores de que no llenen demasiado los contenedores, o tendrán que levantar y cargar un peso excesivo.

## **CONCLUSIÓN**

La prevención de las distensiones y los esguinces en un restaurante es importante para promover la salud y la seguridad de los trabajadores, mejorar la productividad, reducir los costes y crear un entorno de trabajo más seguro.