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 esguinces.
- **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.