Restaurant Ergonomics Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La ergonomía en restauración se refiere al estudio y la aplicación del diseño de espacios de trabajo, herramientas y equipos de restauración de forma que se optimice la eficacia, la productividad y la seguridad tanto de los empleados como de los clientes.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS ERGONÓMICOS EN LOS RESTAURANTES

- **Trastornos musculoesqueléticos (TME):** Uno de los riesgos más comunes de una mala ergonomía en la restauración es la aparición de TME, como tendinitis, síndrome del túnel carpiano y lumbalgia. Los movimientos repetitivos, las posturas forzadas y el levantamiento de cargas pesadas son algunos de los factores que pueden contribuir a la aparición de TME.
- **Riesgos de resbalones, tropiezos y caídas:** Una mala ergonomía en un restaurante también puede provocar riesgos de resbalones, tropiezos y caídas. Espacios de trabajo desordenados, suelos irregulares y equipos mal colocados pueden aumentar el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas, que pueden provocar lesiones graves como fracturas óseas, esguinces y traumatismos craneoencefálicos.
- **Quemaduras y cortes:** Los trabajadores de restaurantes también corren el riesgo de sufrir quemaduras y cortes debido a la exposición a superficies calientes, cuchillos afilados y otros utensilios de cocina. Un equipo mal diseñado, una capacitación inadecuada y un uso incorrecto de los utensilios pueden contribuir a estos peligros.
- **Pérdida auditiva inducida por el ruido (NIHL):** Los trabajadores de restaurantes suelen estar expuestos a altos niveles de ruido procedentes de equipos de cocina como batidoras, trituradoras y lavavajillas. La exposición prolongada a estos niveles de ruido puede provocar una pérdida de audición inducida por ruido, que puede causar lesiones auditivas permanentes.
- **Tensión ocular:** Una iluminación deficiente y unos espacios de trabajo mal diseñados pueden provocar fatiga visual, que puede causar dolores de

cabeza, visión borrosa y otros problemas de visión. Los trabajadores de restaurantes que pasan muchas horas en zonas mal iluminadas corren especial riesgo de sufrir fatiga visual.

COMO PROTEGERSE

LA IMPORTANCIA DE LA ERGONOMÍA EN LA RESTAURACIÓN

- **Salud y seguridad de los empleados:** Una ergonomía adecuada para restaurantes puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y esguinces, que son comunes en el sector de la restauración debido a los movimientos repetitivos y las posturas forzadas que conllevan tareas como picar, remover y levantar ollas y sartenes pesadas.
- **Productividad:** Una ergonomía eficaz en los restaurantes puede ayudar a mejorar la productividad de los empleados reduciendo el tiempo y el esfuerzo necesarios para realizar las tareas.
- **Satisfacción del cliente:** La ergonomía puede desempeñar un papel importante en la creación de un ambiente cómodo y acogedor que anime a los clientes a volver.
- **Cumplimiento:** Los restaurantes deben cumplir las normativas federales, estatales y locales relacionadas con la seguridad y la salud en el lugar de trabajo. Una ergonomía adecuada puede ayudar a garantizar el cumplimiento de estas normativas.
- **Reputación:** La reputación de un restaurante es esencial para su éxito. Es más probable que los clientes vuelvan y recomienden un restaurante que ofrece una experiencia gastronómica cómoda, segura y eficiente.

PREVENCIÓN DE LESIONES EN LOS RESTAURANTES

Dirigir un restaurante es un trabajo de equipo y cada trabajador tiene un papel que desempeñar. Aunque los riesgos pueden ser diferentes para cada función, los conceptos clave para la prevención de lesiones siguen siendo los mismos.

Camareros. Tomar pedidos y entregar comida a los clientes significa que los camareros suelen realizar mucha actividad a pie y se mueven con frecuencia.

Anime a los camareros a:

- Llevar las bandejas cerca del cuerpo y utilizar las dos manos siempre que sea posible. Procure no sobrecargar las bandejas.
- Evitar estirarse demasiado. Acerque las tazas y los vasos al cuerpo cuando rellene las bebidas y entregue los platos a los clientes para reducir los alcances.
- Alternar las manos para cargar.

Cómo ayudar al personal de cocina:

- Mantenga los cuchillos afilados. Los cuchillos desafilados aumentan la fuerza necesaria para cortar.
- Proporcione puestos de trabajo de altura regulable o elevadores. La altura de la mesa debe estar 2-3 pulgadas por debajo del codo del trabajador para mejorar la postura y reducir las lesiones.
- Utilice alfombras antifatiga con agujeros de drenaje para reducir los

resbalones y la presión sobre los pies y las rodillas.
- Guarde los objetos de uso frecuente cerca del trabajador. Evite guardar los objetos por debajo del nivel de las rodillas o por encima del nivel de los hombros.

Lavavajillas y personal de limpieza

Durante el proceso de limpieza, los lavavajillas y el personal de limpieza pueden tener que manipular pesados estantes de platos y vasos, que pueden resultar difíciles de manejar. Asegúrese de capacitar a los trabajadores en el manejo adecuado de estas estanterías.

CÓMO ABORDAR LA ERGONOMÍA EN LOS RESTAURANTES

Realice ajustes en los puestos de trabajo: Ajuste los puestos de trabajo y los equipos a las necesidades individuales de los empleados. Proporcione sillas, mesas y monitores de ordenador ajustables para favorecer una postura correcta y reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

Promueva los descansos y la rotación: Fomente pausas regulares para que los empleados descansen y estiren los músculos. Establezca programas de rotación de tareas para distribuir uniformemente las exigencias físicas entre los empleados y reducir las lesiones por uso excesivo.

Mantenimiento e inspecciones regulares: Inspeccione y mantenga periódicamente los equipos para asegurarse de que funcionan correctamente. Los equipos averiados o rotos pueden aumentar el riesgo de accidentes y lesiones.

Fomente la comunicación: Fomente la comunicación abierta entre los empleados y la dirección en relación con cualquier preocupación o sugerencia ergonómica. Escuche activamente los comentarios de los empleados y responda a sus preocupaciones con prontitud.

Manténgase informado: Manténgase al día de las últimas investigaciones y las mejores prácticas relacionadas con la ergonomía en los restaurantes. Asista a talleres, consulte a expertos y manténgase informado sobre las recomendaciones ergonómicas específicas del sector.

Supervise y evalúe: Supervise continuamente la eficacia de las medidas ergonómicas aplicadas en el restaurante. Evalúe su impacto en la salud de los empleados, la productividad y la satisfacción de los clientes.

CONCLUSIÓN

Al dar prioridad a una ergonomía adecuada, los restaurantes pueden crear un entorno de trabajo seguro y eficiente que favorezca el bienestar de los empleados y contribuya al éxito de la empresa.