Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las lesiones por levantamiento de pesos son un riesgo común en los restaurantes, donde los empleados a menudo tienen que levantar y mover cargas pesadas de alimentos, platos y equipos. Este tipo de lesiones pueden ir desde pequeñas distensiones y esguinces hasta lesiones más graves como hernias, hernias discales o incluso fracturas.

El empleado puede tener que ausentarse del trabajo para recuperarse y, en casos graves, puede requerir cirugía u otros tratamientos médicos. Esto puede acarrear pérdidas salariales, gastos médicos y posibles incapacidades a largo plazo.

CUÁL ES EL PELIGRO

LAS LESIONES POR LEVANTAMIENTO DE CARGAS TIENEN IMPORTANTES CONSECUENCIAS PARA LOS TRABAJADORES DE RESTAURANTES

La industria de la restauración tiene un entorno exigente y de ritmo rápido, en el que los empleados mueven y levantan constantemente cargas pesadas de comida, platos y equipos. Levantar objetos pesados de forma incorrecta puede provocar lesiones graves que pueden afectar a la calidad de vida del empleado y a su capacidad de trabajo.

- Las lesiones por levantamiento se producen cuando una persona levanta, tira o empuja una carga demasiado pesada o incómoda para manejarla con seguridad. El esfuerzo físico que supone levantar cargas pesadas puede provocar una serie de lesiones, como distensiones, esguinces e incluso fracturas.
- Uno de los mayores peligros del levantamiento inadecuado de cargas en los restaurantes es el riesgo de lesiones de espalda. La espalda es una estructura compleja que soporta el peso de la parte superior del cuerpo y permite el movimiento y la flexibilidad. Levantar cargas pesadas de forma incorrecta puede forzar los músculos, ligamentos y tendones de la espalda, provocando lesiones dolorosas como esguinces, distensiones y hernias discales.
- El levantamiento incorrecto de cargas también puede provocar otro tipo de lesiones, como las de hombro y cuello. Al levantar cargas pesadas, es frecuente que los empleados compensen utilizando los brazos y los hombros en lugar de las piernas, lo que provoca lesiones por sobrecarga en estas zonas.
- Levantar cargas pesadas de forma inadecuada también puede provocar accidentes como caídas o pérdida de control del objeto que se está levantando, lo que puede

provocar lesiones en los pies, los dedos de los pies o los dedos de las manos. Esto puede ocurrir cuando un empleado intenta levantar un objeto demasiado pesado o de forma incómoda, o cuando intenta levantar desde una posición incómoda.
- Los riesgos asociados al levantamiento inadecuado de cargas en los restaurantes pueden provocar también discapacidades a largo plazo y dolores crónicos. Una lesión de espalda sufrida al levantar cargas pesadas de forma incorrecta puede provocar dolores crónicos que duran años y pueden requerir tratamiento médico continuado. Esto puede dar lugar a días de trabajo perdidos, reducción de la productividad y posibles discapacidades a largo plazo que pueden afectar a la calidad de vida del empleado.

COMO PROTEGERSE

CÓMO PREVENIR LAS LESIONES POR LEVANTAMIENTO EN LOS RESTAURANTES

Siguiendo algunos procedimientos básicos de seguridad, los trabajadores de restaurantes pueden reducir el riesgo de sufrir lesiones por levantamiento de cargas.

Técnicas de levantamiento adecuadas. Uno de los procedimientos de seguridad más importantes para prevenir las lesiones por levantamiento en los restaurantes es utilizar técnicas de levantamiento adecuadas. Los empleados deben utilizar las piernas en lugar de la espalda para levantar cargas pesadas, manteniendo la carga cerca del cuerpo y evitando torcerse o doblar la cintura. Es importante levantar con suavidad y constancia, sin sacudidas ni movimientos bruscos, ya que esto puede causar una tensión innecesaria en la espalda y provocar lesiones.

Uso de equipos de elevación. El uso de equipos de elevación como carros, plataformas rodantes y correas de elevación puede ayudar a reducir la tensión en la espalda de un empleado y reducir el riesgo de lesiones. Los empleadores deben asegurarse de que los empleados tengan acceso a equipos de elevación adecuados y capacitarlos para utilizarlos correctamente. Los empleados también deben inspeccionar el equipo con regularidad para asegurarse de que está en buenas condiciones e informar de cualquier problema o preocupación a su supervisor.

Trabajar juntos. Anime a los empleados a trabajar juntos para levantar cargas pesadas siempre que sea posible. Contar con la ayuda de un compañero puede facilitar la tarea y reducir el riesgo de lesiones. Los empleadores deben capacitar a los trabajadores para que trabajen juntos de forma segura y asegurarse de que haya suficientes empleados disponibles para ayudar a levantar cargas pesadas.

No sobrecargue. Es esencial evitar la sobrecarga al levantar cargas. Los empleados deben conocer el límite máximo de peso que pueden levantar con seguridad y evitar levantar cargas que lo superen. Los empleadores también deben establecer límites máximos de peso para levantar cargas y proporcionar a los empleados directrices claras sobre lo que es seguro y lo que no lo es.

Mantenga el área de trabajo limpia y organizada. Mantener el área de trabajo limpia y organizada es un procedimiento de seguridad esencial para prevenir lesiones por levantamiento. Las zonas de trabajo desordenadas o mal organizadas pueden provocar tropiezos y aumentar el riesgo de lesiones por levantamiento. Los empleadores deben asegurarse de que las zonas de trabajo estén limpias y libres de desorden y de que el equipo y los suministros se almacenen de forma segura y organizada.

Tómese descansos. Tome descansos regulares para ayudar a prevenir lesiones por levantamiento, permitiendo a los empleados descansar y recuperarse. Los empleadores deben animar a los empleados a que hagan pausas regulares, especialmente cuando

realicen tareas repetitivas como levantar objetos, y ofrecerles la oportunidad de hacer estiramientos u otros ejercicios para reducir la tensión muscular.

Llevar calzado adecuado. El uso de calzado adecuado es otro procedimiento de seguridad esencial para prevenir las lesiones por levantamiento de cargas. Los empleados deben llevar zapatos con un buen soporte para el arco y suelas antideslizantes para evitar resbalones, tropiezos y caídas, que pueden provocar lesiones al levantar objetos.

Informar de los peligros para la seguridad. Los empleados deben sentirse cómodos informando a sus supervisores de los peligros o preocupaciones en materia de seguridad, y los empleadores deben tomarse en serio estas preocupaciones y adoptar medidas proactivas para abordarlas. Deben realizarse periódicamente auditorías de seguridad y evaluaciones de riesgos para identificar peligros y riesgos potenciales, y deben tomarse las medidas adecuadas para prevenir accidentes y lesiones.

Capacitación continua. Imparta formación continua sobre técnicas de elevación y procedimientos de seguridad para evitar lesiones por elevación en los restaurantes. Los empleadores deben ofrecer sesiones de capacitación periódicas, cursos de actualización y apoyo continuo para garantizar que los empleados conozcan los últimos procedimientos de seguridad y las mejores prácticas.

CONCLUSIÓN

La elevación incorrecta de cargas en los restaurantes puede provocar lesiones graves que pueden afectar a la calidad de vida de los empleados y a su capacidad de trabajo. Los riesgos asociados a la elevación incorrecta de cargas también pueden afectar a la rentabilidad general y la sostenibilidad del negocio, por lo que es importante que los empleadores tomen medidas proactivas para prevenir las lesiones por elevación de cargas. Proporcionando una capacitación adecuada, acceso a equipos de elevación, promoviendo prácticas de elevación seguras y creando una cultura en el lugar de trabajo que dé prioridad a la seguridad.