

# INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS PARA EL PERSONAL DE SALA EN LA RESTAURACIÓN HOTELERA EN LA COMUNITAT VALENCIANA



## Contenido

INTRODUCCIÓN	3
EL PROYECTO	4
LA EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICA	5
FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO. DEFINICIONES	6
Descripción del puesto y principales tareas	7
FACTORES DE RIESGO Y RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA EL PERSONAL DE SALA	8
Adopción de posturas forzadas	8
Manipulación manual de cargas	11
Movimientos repetitivos	13
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO	16
REFERENCIAS	22

---

### Agradecimientos

Nuestro agradecimiento a los hoteles y personas trabajadoras que han participado en el estudio de campo: Las Arenas Balneario Resort 5\*GL (Hoteles Santos), Casual Vintage Valencia y Villa Luz Desing & Art Hotel, y a todos los hoteles que han participado en el cuestionario online.

## Introducción

Dentro del sector servicios, la sección de la hostelería, se divide en dos grandes grupos: los servicios de alojamientos y los servicios de comidas y bebidas. La presente guía se centra en el segundo de los grupos, concretamente en el puesto de camarero/a de sala.

De entre todos los riesgos laborales existentes dentro del grupo de servicios de comidas y bebidas, aquellos relacionados con la carga física y los sobreesfuerzos, los cuales están directamente relacionados con la aparición de trastornos musculoesqueléticos, tienen una gran importancia.

De acuerdo con los datos del INVASSAT (Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball), el año 2023, de los 4.079 accidentes de trabajo que se dieron en Jornada de trabajo, el 18,8% fueron por sobreesfuerzo físico. Esto pone de manifiesto la importancia de prevenir los trastornos musculoesqueléticos en este sector, ya que estos trastornos no solo afectan a su desempeño y productividad, sino que también repercuten en la salud y calidad de vida de los trabajadores.

La Asociación Empresarial Hotelera y Turística de la Comunidad Valenciana (HOSBEC), consciente de la importancia de sensibilizar e informar sobre los riesgos ergonómicos en este puesto, ha decidido llevar a cabo un proyecto de desarrollo de una guía sobre los riesgos ergonómicos a los que están expuestas las personas trabajadoras de bares y restaurantes de hoteles, así como posibles soluciones y ejercicios de calentamiento y estiramiento.

## El proyecto

Esta guía se enmarca dentro del proyecto/acción TRCOIN/2024/1 apoyado/a por la Conselleria de Educación, Universidades y Empleo en el marco de las subvenciones en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2024.

El objetivo de la presente guía es exponer los principales riesgos a los que están expuestas las personas trabajadoras de bares y restaurantes de hoteles desde el punto de vista ergonómico, presentar posibles soluciones, tanto desde el punto de vista de elementos de ayuda como de ejecución técnica de las tareas propias del puesto, y presentar ejercicios de calentamiento y estiramiento adecuados para los grupos musculares que entran en juego durante la ejecución de las tareas.

Con el objetivo de generar una guía adecuada, se han llevado a cabo las siguientes tareas:

- Documentación y revisión bibliográfica sobre los riesgos ergonómicos en el puesto.
- Estudio de campo, donde se observó y analizó el puesto de trabajo seleccionado en lo relativo a riesgos ergonómicos.
- Generación de un cuestionario *online*, distribuido por HOSBEC entre sus asociados con el objetivo de identificar la realidad en relación a la exposición a riesgos ergonómicos del personal de sala.
- Elaboración de la guía.
- Acciones de sensibilización e información, mediante una jornada mixta (presencial y *online*).

# LA EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICA

Es esencial comprender la importancia de realizar evaluaciones de riesgo ergonómicas en los puestos de trabajo. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), en su artículo 16, establece que se deben evaluar todos los riesgos en cada puesto de trabajo, teniendo en cuenta la naturaleza de la actividad, las características de los puestos de trabajo existentes y de los trabajadores que deban desempeñarlos, lo cual incluye los riesgos de carácter ergonómico, y especifica que estas evaluaciones deben considerar las condiciones individuales de cada trabajador para poder identificar riesgos potenciales de manera más precisa y adecuar el lugar de trabajo a las características de los empleados. Esto es fundamental para evitar sesgos en la evaluación, ya que no todas las personas tienen la misma capacidad para realizar determinadas tareas. Un ejemplo muy básico es la capacidad de manipulación de cargas, que varía en función de diversos factores como la edad y el sexo, según la norma ISO 11228-1. Ignorar estas diferencias puede llevar a implementar medidas de prevención insuficientes o ineficaces para el conjunto de los empleados.

Además, la LPRL y el Real Decreto 39/1997, que aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, destacan los principios de la acción preventiva, donde se indica que se deben eliminar o reducir los riesgos desde su origen y adaptar el trabajo a las personas (artículo 15 de la LPRL). Estos principios subrayan la importancia de evaluar los riesgos de manera integral y específica, adaptando las soluciones a las particularidades de cada trabajador y del entorno, con especial atención a sus necesidades y limitaciones.

Una vez realizada, la evaluación debe llevar a acciones concretas para mejorar las condiciones del puesto, y es fundamental que estas acciones no se queden en la teoría. Implementar las mejoras recomendadas y realizar un seguimiento permite asegurarse de que realmente reducen los riesgos y benefician tanto al trabajador como al empleador. Además, los puestos de trabajo cambian con el tiempo, por lo que es necesario revisar y actualizar la evaluación para ajustarla a nuevas condiciones o necesidades, manteniendo siempre un ambiente de trabajo seguro y productivo.

Finalmente, el seguimiento es una fase clave para asegurar que las modificaciones efectivamente reducen el riesgo. Este control continuo es vital, ya que los puestos de trabajo pueden experimentar cambios en el personal, las herramientas o las tareas, lo cual puede afectar la evaluación inicial.

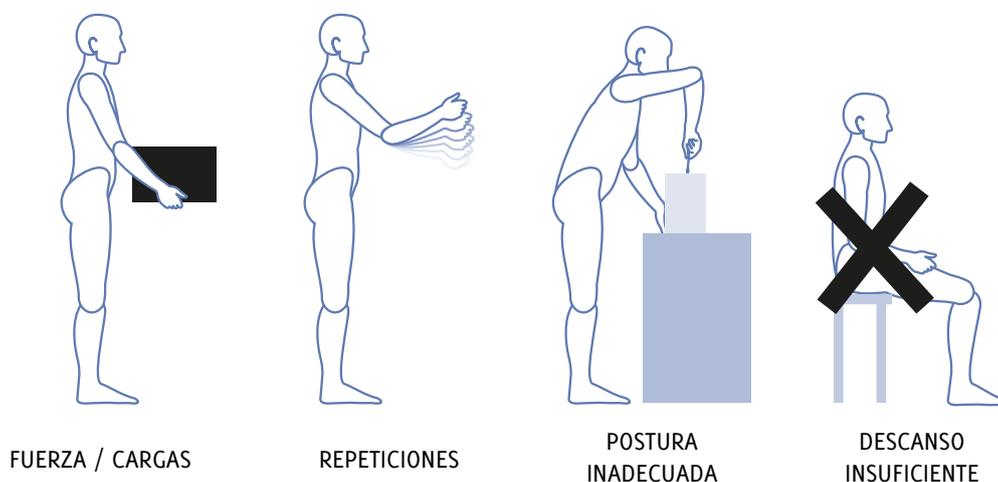
La evaluación ergonómica no solo supone cumplir con la normativa. Es una herramienta fundamental para identificar y reducir los riesgos en los puestos de trabajo, ayudando a prevenir problemas de salud, mejorar la eficiencia y reducir los costes asociados a ausencias y lesiones.

## Factores de riesgo ergonómico. Definiciones

Los problemas ergonómicos surgen cuando una persona debe realizar tareas que sobrepasan su capacidad física o no están bien adaptadas a sus características. Esto significa que existe un riesgo ergonómico cuando el esfuerzo requerido por el trabajo resulta excesivo o no se ajusta a quien lo realiza, ya sea en el plano físico, postural o organizativo.

Algunos factores comunes que incrementan el riesgo ergonómico son los sobreesfuerzos, como las posturas incómodas, los movimientos repetitivos o la manipulación de cargas. Además, el diseño del lugar de trabajo, las herramientas disponibles y condiciones ambientales como la iluminación o el ruido también pueden agravar este riesgo. Otros aspectos, como la intensidad del trabajo, el tiempo dedicado a las pausas y la presión de plazos, también pueden afectar a la ergonomía.

Cuando todos estos factores se combinan, pueden generarse sobrecargas físicas que derivan en molestias o lesiones en los músculos, tendones, articulaciones y otras estructuras corporales.



Principales factores de riesgo ergonómicos. Fuente: IBV.

En el sector grupo de servicios de comidas y bebidas, los trabajadores pueden estar más expuestos a desarrollar estos trastornos, entre otros motivos, porque:

- **Trabajo prolongado de pie y posturas incómodas:** Las tareas de camarero suelen exigir largos periodos de pie y el mantenimiento de posturas poco naturales, lo que incrementa la tensión muscular y el desgaste articular.
- **Carga física elevada:** Las tareas suelen implicar esfuerzo físico intenso, jornadas de trabajo extensas y un ritmo de trabajo alto, especialmente en horas pico.
- **Personal estacional:** El sector depende en gran medida de trabajadores temporales o estacionales, quienes no siempre tienen tiempo suficiente para adaptarse al puesto o desarrollar la resistencia física necesaria.
- **Empleo juvenil:** Con frecuencia, los jóvenes empleados carecen de experiencia en gestionar las demandas físicas del puesto o aún no han adquirido las habilidades necesarias para minimizar el impacto físico de sus tareas.

Cada una de estas características puede tener mayor o menor peso en los distintos roles de la hostelería, pero la combinación de estos factores hace que el riesgo ergonómico sea elevado y contribuya a una alta prevalencia de lesiones y molestias musculoesqueléticas entre los trabajadores del sector.

## Descripción del puesto y principales tareas

El camarero de sala es el profesional encargado de atender y servir a los clientes en el área de comedor de restaurantes, bares y otros establecimientos de hostelería. Su labor es fundamental para asegurar una experiencia satisfactoria y de calidad para el cliente, siendo responsable tanto de la presentación del servicio como de la coordinación con el resto del personal para mantener el flujo de trabajo:

### PRINCIPALES TAREAS DEL PERSONAL DE SALA

Las tareas específicas pueden variar según el tipo de establecimiento, el estilo de servicio o el tamaño, por ejemplo, por lo que algunas funciones pueden dividirse o adaptarse según las necesidades del servicio. A nivel general, las principales tareas son:

- **Preparación del material previo al servicio:** organizar y disponer todo el material necesario, como vajilla, cubertería, cristalería y mantelería.
- **Colocación y montaje de mesas:** vestir y preparar las mesas antes del servicio.
- **Recepción de clientes, acompañamiento a la mesa y toma de comandas:** dar la bienvenida a la clientela, guiarles hasta su mesa y tomar los pedidos.
- **Servicio de comidas y bebidas:** servir los platos y bebidas de manera adecuada y segura.
- **Manipulación de viandas:** realizar tareas como pelar, desespinar, trincar o emplatar los alimentos cuando el servicio o el menú lo requieran.
- **Reposición de alimentos, bebidas y stock:** asegurarse de que los armarios, botelleros y la zona de servicio estén surtidos con todos los productos necesarios para el servicio y reponer la mercancía cuando sea necesario.
- **Recepción y almacenamiento de mercancías:** recibir las compras y organizar adecuadamente los suministros en el almacén, garantizando que el inventario esté bien gestionado y listo para su uso en el servicio.
- **Limpieza y mantenimiento de mesas, sala e instalaciones:** limpiar y montar las mesas entre servicios, mantener la sala en condiciones óptimas durante el turno, y realizar la limpieza de utensilios y equipos al final del servicio.
- **Control de la zona de consumo:** supervisar las áreas de consumo de alimentos y bebidas para mantener la limpieza y el orden.

# Factores de riesgo y recomendaciones ergonómicas para el personal de sala

## Adopción de posturas forzadas

Las posturas forzadas son aquellas en las que algún segmento corporal adopta una posición no natural o que requiere un esfuerzo para mantenerla. Estas posturas suponen una carga adicional, pudiendo llevar a un desgaste físico y, si se mantienen en el tiempo, a padecer lesiones.

En el personal de sala, las posturas forzadas son comunes debido a la naturaleza del servicio y las exigencias físicas del puesto. Algunas situaciones típicas en las que se pueden adoptar posturas forzadas incluyen:

### Agacharse o inclinarse hacia adelante

Al servir o limpiar mesas o al acceder a puntos bajos, el personal de sala puede verse obligado a inclinarse hacia adelante, sobrecargando la zona lumbar, los hombros y el cuello. Además, en tareas como alcanzar objetos almacenados a una altura baja, puede ser necesario agacharse repetidamente, lo que también somete a las articulaciones de la cadera y las rodillas a tensiones innecesarias.



Flexión hacia adelante al limpiar la mesa.



Elevación de los brazos al reponer.

### Extensión de los brazos por encima de los hombros

Para alcanzar objetos en estanterías altas, como vasos, platos o utensilios, puede ser necesario elevar los brazos, aumentando el esfuerzo en los hombros y la parte superior de la espalda.

### Rotaciones y torsiones del tronco

Al servir o al limpiar mesas, para alcanzar ciertos puntos, puede ser necesario tener que girar el tronco para alcanzar un objeto. La falta de espacio, pasillos estrechos entre mesas o la interacción con otras personas pueden intensificar estas situaciones por la falta de espacio para moverse libremente.

### Permanecer de pie durante largos períodos

La bipedestación prolongada es una situación muy común en el puesto. Estar de pie, sea estática o dinámicamente, mucho tiempo sin descansos adecuados puede provocar una mala circulación sanguínea y sobrecargar los músculos de las piernas, espalda y pies, pudiendo resultar en fatiga y dolores musculares.

### Posturas forzadas de brazos y muñecas

Las posturas incómodas en los brazos y muñecas son frecuentes al realizar tareas como llevar bandejas o platos pesados, limpiar mesas o expositores, o reponer alimentos en estanterías. Estos movimientos

requieren un esfuerzo constante de flexión, extensión y rotación de los brazos y muñecas, pudiendo provocar dolor o incluso lesiones.

## RECOMENDACIONES

### 1. Posturas al servir

**Encuentra una posición cómoda:** al servir, colócate en una zona de la mesa donde tengas espacio para manejar la bandeja, platos y cubiertos con seguridad, sin riesgo de recibir empujones o golpes que te obliguen a adoptar posturas forzadas. Para evitar estirarte excesivamente, muévete alrededor de la mesa. Si esto no es posible, pide a los clientes cercanos que ayuden a pasar los platos, en lugar de inclinarte mucho hacia adelante.

**Acércate los vasos, tazas o copas:** al rellenar vasos, copas o tazas, intenta acercarlos a ti antes para evitar sobre-extender el brazo cargado con la botella, jarra o cafetera.

**Usa herramientas adecuadas:** evita jarras o bandejas con bordes afilados que aumenten la presión en los dedos. Si es necesario, coloca una servilleta alrededor del asa o borde.

**Evita torsiones innecesarias:** al girarte, mueve todo el cuerpo en lugar de torcer solo el tronco, la muñeca o los hombros.

**Usa herramientas adecuadas:** evita jarras o bandejas con bordes afilados que aumenten la presión en los dedos. Si es necesario, coloca una servilleta alrededor del asa o borde.

**Evita torsiones innecesarias:** al girarte, mueve todo el cuerpo en lugar de torcer solo el tronco, la muñeca o los hombros.

### 2. Técnicas para llevar bandejas y platos

**Mantén las muñecas en posición neutra:** lleva las bandejas y platos con la muñeca recta y sobre la palma, evitando doblarla. Los hombros, brazos y manos deben permanecer en una posición natural y relajada.

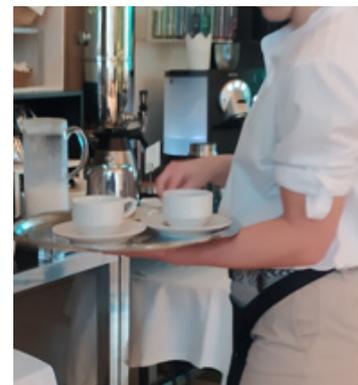
**Sujeta la bandeja cerca del cuerpo, con los codos en ángulo recto:** de esta manera se minimiza el esfuerzo en los brazos y hombros, distribuyendo el peso de manera más eficiente.

**Alterna la mano de carga:** cambia regularmente de mano al transportar bandejas para equilibrar la carga entre ambos lados y reducir la tensión acumulada.

**Limpia y equilibra la bandeja:** antes de usarla, asegúrate de que la bandeja esté seca y limpia, y distribuye la carga de forma equilibrada. Coloca los artículos más pesados en el centro, y si la bandeja es muy grande o pesada, utiliza ambas manos para sostenerla y equilibrarla.



Postura forzada de dedos al llevar una bandeja.



Técnica adecuada para llevar bandejas.

### 3. Postura corporal y prevención de la fatiga

**Mantén una buena postura:** procura mantener siempre la espalda recta y evita inclinarte excesivamente hacia adelante.

**No permanezcas inmóvil mucho tiempo:** cambia de posición regularmente y dobla las piernas para mejorar la circulación y reducir el cansancio muscular. Si tienes que mantenerte mucho tiempo en el mismo sitio, coloca un pie sobre un pequeño soporte (reposapiés, banqueta baja, etc.) y alterna el peso entre ambos pies para reducir molestias en la zona lumbar.

**Planifica descansos y estiramientos:** durante las pausas, haz movimientos suaves de estiramiento, sobre todo en cuello, hombros y espalda. Esto ayuda a liberar la tensión acumulada y evitar molestias a largo plazo.

### 4. Alternancia y rotación en las tareas

**Varía las tareas:** cuando sea posible, alterna entre diferentes tipos de actividades (como servir en mesas, recepción de clientes y reponer utensilios) para reducir el tiempo en posturas fijas o incómodas.

### 5. Modificación del entorno y herramientas

**Altura del plano de trabajo:** el área de preparación o expositores deben estar en la medida de lo posible al nivel de los codos del personal, lo cual facilita una postura adecuada. Un espacio de almacenamiento accesible evita que los empleados tengan que agacharse o estirarse en exceso.

**Utiliza útiles de trabajo ergonómicos:** selecciona herramientas y utensilios de fácil manejo, que permitan mantener las muñecas rectas y las manos relajadas. Si se usan carritos, deben estar en buen estado y ser fáciles de maniobrar.

**Redistribución del espacio:** para reducir las posturas forzadas, es esencial optimizar el espacio entre mesas y pasillos. Asegurar al menos 1 metro entre mesas facilita el paso alrededor de ellas y servir sin inclinaciones incómodas, y pasillos amplios (1,2 metros o más) permiten un movimiento natural sin desviaciones, disminuyendo el riesgo de choques y posturas forzadas. Los expositores y estaciones de servicio deben estar estratégicamente ubicados para evitar obstrucciones en los pasillos y permitir al personal acercarse sin necesidad de alcanzar o estirarse en exceso. Crear puntos de servicio adicionales distribuidos estratégicamente, como estaciones con platos, vasos y cubiertos limpios para montar mesas durante el servicio, reduce el tiempo de desplazamiento y evita que el personal se cruce en áreas concurridas.



Altura de trabajo de preparación de la cubertería muy baja (izquierda) y adecuada (derecha).



Puntos intermedios de acopio de vajilla para reducir desplazamientos.

## 6. Formación

**Formación en técnicas de postura correcta:** realizar formaciones periódicas sobre posturas adecuadas y técnicas ergonómicas permite que el personal conozca y aplique medidas preventivas en el día a día.

### Manipulación manual de cargas

La manipulación manual de cargas es uno de los principales factores de riesgo ergonómicos que pueden derivar en lesiones, principalmente en la zona lumbar, cervical y dorsal, en el personal de sala. La manipulación manual incluye cualquier operación que implique levantar, transportar, empujar o arrastrar objetos que pesen más de 3 kg. En el entorno del personal de sala, este riesgo es frecuente debido al peso y volumen de objetos como bandejas llenas, pilas de platos, cajas de suministros o barriles, aumentándose el riesgo de lesión si dicha manipulación se realiza de manera incorrecta, por ejemplo, manteniendo posturas incorrectas. Algunos ejemplos típicos serían:

#### Levantamiento y transporte de bandejas y platos pesados

El personal de sala, a menudo debe cargar bandejas con platos, vasos y otros utensilios, lo cual exige un esfuerzo considerable, especialmente si la carga está mal distribuida o se realiza de manera incorrecta. Esto genera tensión en las muñecas, hombros y espalda.



Manipulación de bandeja cargada.

#### Manipulación de cajas, muebles o recipientes de suministros

Durante la reposición de alimentos, al mover mobiliario como mesas o sillas, o en el manejo de otros suministros, el personal se ve obligado a levantar y mover cajas o recipientes pesados, lo cual incrementa el esfuerzo sobre las extremidades superiores y la zona lumbar. Si estos movimientos se realizan además en espacios reducidos, el riesgo de lesiones se amplifica ya que las maniobras de levantamiento o transporte pueden resultar más complicadas.

#### Almacenamiento y carga a alturas bajas o altas

En muchos, es necesario almacenar o recuperar objetos ubicados a diferentes alturas, lo que obliga a realizar movimientos que no siempre son ergonómicos. Al levantar y bajar objetos pesados de posiciones bajas o altas, el personal puede adoptar posturas de flexión y/o giro de espalda o elevación de los brazos, incrementando la fatiga muscular y el riesgo de lesión dorsolumbar. Manipular cargas fuera de la zona central del cuerpo conlleva un mayor esfuerzo físico.



Manipulación de caja a altura muy elevada.

#### Movilidad en locales con varias plantas

Subir o bajar escaleras con bandejas o cajas pesadas aumenta el esfuerzo sobre las rodillas y la espalda, e incrementa el riesgo de caídas o pérdida de equilibrio, por lo cual, si es necesario moverse entre varias plantas, transportando cargas por escaleras, el riesgo se incrementa.

## RECOMENDACIONES

### 1. Optimización del transporte

**Limita la cantidad de platos o artículos a transportar por trayecto:** cuanto más cargues las bandejas, mayor será la tensión en las muñecas, brazos y espalda. Si es necesario, realiza varios viajes o solicita la ayuda de otros camareros para transportar pedidos grandes.

**Utiliza carros de servicio,** especialmente cuando debas transportar un número elevado de platos, para evitar el esfuerzo excesivo. Los carros deben ser estables y contar con frenos para facilitar su uso. Al empujar un carro, usa las piernas en lugar de la espalda para minimizar la carga.

**Crear puntos de servicio adicionales,** distribuidos estratégicamente, para reducir el tiempo de desplazamiento y limitar la cantidad de carga.



Uso de carro de servicio en la limpieza de mesas.

### 2. Técnicas de manipulación y almacenamiento adecuado

- Siempre que sea posible, transportar objetos con ambas manos, manteniendo los codos cerca del cuerpo para reducir la tensión en hombros y muñecas.
- Al transportar bandejas grandes, asegúrate de que el peso de la carga se apoye en la mano y antebrazo, no en la muñeca. Agarra firmemente la bandeja o vajilla con las manos secas para evitar deslizamientos, y asegúrate de que la carga sea estable. Además, utiliza bandejas antideslizantes para mejorar la seguridad.
- Para reducir el riesgo al manipular objetos a alturas extremas, almacena los objetos pesados o de uso frecuente a una altura entre las caderas y el pecho y relega las alturas más altas o bajas para objetos más ligeros y de uso menos frecuente.
- Evita esfuerzos intensos continuados: si una tarea es demasiado exigente, distribúyela a lo largo del turno para evitar sobrecargar los músculos y las articulaciones.
- Emplear técnicas de levantamiento seguro (ver folleto “Técnicas de levantamiento”).
  - Separa los pies para un buen equilibrio.
  - Dobla las rodillas, sin inclinarte hacia delante.
  - Mantén la carga cerca del centro de su cuerpo.
  - Realiza movimientos suaves y graduales.
  - Mantén siempre una postura erguida y evita inclinarte hacia adelante o girar la espalda.
- Al verter bebidas o líquidos, mueve el vaso, copa o taza lo más cerca posible de ti, evitando realizar alcances lejanos con una jarra o botella llena, lo cual incrementa la tensión en espalda y hombros. Mantener la carga cerca de tu cuerpo mientras realizas este tipo de maniobras reduce el esfuerzo necesario.

### 3. Uso de herramientas y apoyo

**Carros para sillas y mesas:** existen carros diseñados para mover sillas y mesas que facilitan el transporte de muebles pesados sin sobrecargar al personal de sala, reduciendo el riesgo de lesiones en la espalda y extremidades.

Si no es posible el uso de carros específicos, el movimiento de mobiliario debe hacerse **entre dos o más personas**.

**Ascensores para evitar escaleras:** al trabajar en entornos con varias plantas, disponer de ascensores o montaplatos para transportar la comida y bebida en lugar de subir escaleras, se reduce el riesgo de lesiones y mejora la eficiencia, evitando sobrecargas físicas y accidentes relacionados con caídas y golpes.

## Movimientos repetitivos

Los movimientos repetitivos en el trabajo se refieren a aquellas tareas en las que el personal emplea los mismos grupos musculares y segmentos corporales de manera continua, cumpliendo una secuencia de movimientos similar. Estos movimientos repetidos, especialmente cuando se realizan en posturas poco naturales o forzadas, pueden aumentar la tensión de músculos y articulaciones, incrementando significativamente el riesgo de desarrollar lesiones musculoesqueléticas. Son ejemplos de movimientos repetitivos en el personal de sala.



Ascensor para transportar comida entre varias plantas.

## Preparación del material previo al servicio y durante el mismo

Actividades como organizar y disponer vajilla, cubertería y cristalería, implican un uso constante de los brazos, manos y hombros. Estas tareas suelen repetirse con frecuencia a lo largo del día, lo que aumenta la carga repetitiva en los miembros superiores.

## Montaje y organización de mesas

La colocación de manteles, servilletas y otros elementos en cada mesa exige los mismos movimientos de brazos y muñecas. El ciclo continuo de estos movimientos, especialmente al hacerlo en un espacio de tiempo limitado, puede causar tensión en los tendones y músculos del antebrazo.



Montaje de mesas.

## Limpieza de utensilios y superficies

Las tareas de limpieza, como pasar trapos, fregar utensilios o el secado de la cubertería, exigen movimientos repetidos de las muñecas y los brazos. Cuando se realiza en secuencias largas, el esfuerzo sobre los músculos del antebrazo y hombros aumenta.



Fregado de utensilios.

## RECOMENDACIONES

### 1. Reducir la repetición y ajustar el ritmo

**Mantén un ritmo cómodo de trabajo** y, siempre que sea posible, varía las tareas a lo largo del día para reducir el impacto de la repetición sobre los mismos grupos musculares.

**Alterna tareas más ligeras con las que requieren esfuerzo repetitivo** para evitar un estrés excesivo en las mismas zonas del cuerpo.



Alterna ambas manos durante la limpieza de superficies.

## 2. Variación de técnicas y uso de ambas manos:

**Cambia la técnica** en cada tarea para involucrar diferentes músculos y disminuir la fatiga en áreas específicas. Durante la limpieza de superficies, es más recomendable realizar un movimiento en forma de “ocho” en lugar de dar simples pasadas de ida y vuelta, y hacer movimientos amplios. Esta técnica reduce la tensión al cubrir un área más grande con cada pasada, requiriendo menos movimientos repetitivos y permitiendo mejor equilibrio y control, aliviando la carga.

**Alterna ambas manos** al manipular utensilios o platos, o al limpiar, evitando sobrecargar una sola mano o brazo y permitiendo un esfuerzo más equilibrado.

## 3. Uso de equipo auxiliar para minimizar flexiones repetitivas

**Almacena platos y vajilla a alturas cercanas a las del codo.** Para ello, se pueden utilizar carros de nivel constante o en plataformas rodantes con resorte, que se ajusten automáticamente a la altura de la carga. Si no es posible, realiza apilamientos con menos alturas. Esto reduce la necesidad de inclinarse y realizar flexiones repetitivas durante el trabajo.

## 4. Micro-pausas para aliviar la tensión muscular

**Realiza pequeñas “micro-pausas”,** de 5 a 10 segundos de duración, en medio de tareas repetitivas: adopta una postura erguida y deja que los brazos cuelguen relajados a los costados. Estas pausas ayudan a relajar los músculos y reducir la tensión acumulada.

**Aprovecha los momentos de menor actividad para realizar estiramientos breves,** especialmente en muñecas, brazos y hombros, mejorando la circulación y disminuyendo el riesgo de fatiga.

## RECOMENDACIONES GENERALES

**Calzado adecuado:** usa un calzado antideslizante y cerrado, con buena amortiguación y con soporte en el arco del pie. Todo ello ayuda a reducir la fatiga muscular y a prevenir lesiones. Existen en el mercado medias de compresión que aplican presión gradual desde el tobillo hacia arriba, favoreciendo el retorno venoso y previniendo problemas como la hinchazón y las venas varicosas, mejorando la circulación y reduciendo la pesadez.



Uso de calzado antideslizante, cerrado y con buena amortiguación.

**Control del ritmo de trabajo:** mantener un ritmo de trabajo sostenible es crucial. Los períodos de alta demanda no pueden evitarse, pero se debe buscar un equilibrio de manera que se evite un ritmo excesivo por largos períodos. Es recomendable organizar y planificar el servicio para reducir sobrecargas y trabajar de manera más eficiente.

**Descansos regulares:** realiza descansos cortos entre tareas. Intenta descansar al menos 5 minutos cada hora de actividad intensa para recuperar energía y reducir la sobrecarga muscular acumulada.

**Rotación de tareas:** siempre que sea posible, varía entre tareas que impliquen grupos musculares distintos para evitar la fatiga muscular localizada.

**Ergonomía activa:** la ergonomía activa es una estrategia clave. Esto implica realizar pequeños estiramientos durante el turno, mantener una postura dinámica y hacer cambios de postura para evitar la fatiga estática y mejorar la circulación.

**Formación y capacitación en ergonomía:** es importante que la plantilla esté capacitada en técnicas ergonómicas adecuadas y en métodos de levantamiento seguro. También es útil incluir conocimientos básicos sobre posturas y movimientos adecuados y cómo llevarlos a cabo.

**Reuniones de equipo para prevenir riesgos:** realizar reuniones periódicas para discutir temas de ergonomía y seguridad permite a la plantilla compartir sus experiencias y problemas específicos, así como proponer mejoras colectivas en las condiciones de trabajo.

**Alimentación e hidratación adecuada:** una alimentación equilibrada y mantener una buena hidratación durante el turno ayuda a reducir la fatiga física y a mantener la concentración.

**Estilo de vida activo:** fuera del trabajo, un estilo de vida activo y el ejercicio regular fortalecen los músculos y mejoran la resistencia física, reduciendo el riesgo de lesiones. Las actividades que fortalecen la zona lumbar, piernas y espalda son especialmente beneficiosas para el personal de sala.

**Descanso y sueño adecuado:** mantener un horario de sueño regular y dormir bien cada noche es esencial para reducir la fatiga y mejorar el rendimiento en el trabajo. Dormir entre 7 y 9 horas de calidad cada noche ayuda a mejorar la recuperación muscular y reducir el estrés.

**Apoyo psicológico y manejo del estrés:** en muchos casos, el trabajo en el sector de la hostelería puede ser físicamente y emocionalmente agotador. Proporcionar apoyo y estrategias para el manejo del estrés puede mejorar el bienestar general y prevenir el agotamiento.



Un descanso y sueño adecuado ayuda a mejorar la recuperación muscular y reducir el estrés.

# Ejercicios de calentamiento y estiramiento

## IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y CALENTAMIENTO

En el puesto de camarero de sala, los movimientos, el esfuerzo físico constante, el trabajo de pie y las posturas forzadas generan una carga física que, sin medidas preventivas, pueden derivar en trastornos musculoesqueléticos. Los ejercicios de calentamiento y estiramiento, antes de iniciar la jornada, durante la misma y al terminar, son fundamentales para preparar el cuerpo, reducir la tensión acumulada durante el turno y así evitar lesiones a largo plazo.

## ¿CÓMO AYUDAN ESTOS EJERCICIOS?

Realizar estiramientos y calentamientos previos y durante las pausas laborales proporciona múltiples beneficios.

- **Mejoran la circulación sanguínea:** al activar la circulación, los músculos reciben más oxígeno y nutrientes, lo que reduce la fatiga y permite un rendimiento más sostenido a lo largo de la jornada.
- **Aumentan la flexibilidad muscular:** al mantener los músculos flexibles y preparados, el riesgo de sufrir distensiones o tirones se reduce notablemente, y el cuerpo se adapta mejor a movimientos variados.
- **Alivian la rigidez y reducen la tensión en las articulaciones:** esto no solo previene el dolor y la incomodidad, sino que también facilita la movilidad en tareas que requieren girar, estirarse o levantar objetos.
- **Mejoran el equilibrio y la coordinación:** los ejercicios regulares ayudan a mantener una mejor estabilidad y control de los movimientos, especialmente útil en un entorno de servicio donde los desplazamientos rápidos y el manejo de bandejas pueden requerir agilidad.
- **Reducen el estrés físico y mental:** dedicar tiempo a estirarse y calentar proporciona un momento de pausa que ayuda a reducir el estrés, mejorando la sensación de bienestar y proporcionando claridad mental para enfrentar las demandas del trabajo.
- **Favorecen la postura y previenen el cansancio:** mantener la musculatura activa y flexible ayuda a sostener una buena postura y a evitar la fatiga muscular prematura, especialmente en jornadas largas.

Incorporar una rutina breve de ejercicios diarios es una inversión en la salud y el bienestar, que además facilita un desempeño más seguro y cómodo. La constancia en estos ejercicios es clave para prevenir lesiones y fomentar una condición física óptima para las exigencias de un puesto tan activo.

### Puntos clave antes de empezar con los ejercicios:

- **Duración:** no es necesario dedicarle demasiado tiempo. Generalmente, entre 5 y 10 minutos al día son suficientes.
- **Movimientos controlados:** realiza los movimientos de manera lenta y controlada. Evita los movimientos bruscos y rápidos.
- **Respiración adecuada:** mantén la respiración relajada y acompaña los movimientos con esta. Una buena respiración ayuda a mantener el ritmo y evita la tensión innecesaria.
- **Sensación:** haz caso a tus sensaciones. Durante los ejercicios no debes sentir dolor, aunque una ligera incomodidad es normal. Estos ejercicios no deben agotar, sino preparar y proteger el cuerpo,

y cada persona puede necesitar invertir una cantidad de tiempo diferente, lo cual es totalmente normal.

- **Atención al malestar:** si sientes dolor o incomodidad, detén el ejercicio y consulta a un médico. Además, si tienes antecedentes de lesiones o problemas previos, consulta al médico antes de iniciar los ejercicios, ya que puede ser necesario adaptar algunos movimientos.
- **Pausas y estiramientos:** A lo largo de la jornada, realiza pequeñas pausas y estira la musculatura en el sentido contrario al que la has usado. Por ejemplo, si has trabajado con el cuello inclinado hacia un lado, compensa con un estiramiento hacia el lado opuesto.

## ZONAS CLAVE

Dado el tipo de actividad física en este puesto, es importante centrar los ejercicios de calentamiento y estiramiento en las siguientes zonas:

- **Cuello y hombros:** estas áreas soportan una carga constante debido al transporte de bandejas y a las posturas que implican levantamiento y movimientos repetitivos. Realizar estiramientos de cuello y rotaciones de hombros ayuda a reducir la tensión y mejorar la movilidad.
- **Espalda:** la zona lumbar y dorsal se ve afectada por las posturas y bipedestación prolongadas y los giros frecuentes. Ejercicios que fortalezcan y relajen la espalda ayudan a evitar dolores y lesiones, especialmente en la zona lumbar.
- **Brazos y muñecas:** los movimientos repetidos como levantar y transportar bandejas y platos, o secar la vajilla, pueden generar tensión en brazos y muñecas. Estiramientos en los antebrazos y muñecas mejoran la resistencia y previenen la tendinitis.
- **Piernas:** las piernas soportan el peso corporal y la carga física en los desplazamientos constantes. Estiramientos de muslos, pantorrillas y tobillos alivian la presión en las articulaciones y reducen la fatiga muscular.

## EJERCICIOS

A continuación, se presenta una serie de ejercicios de calentamiento y estiramiento no exhaustiva para reducir el riesgo de trastornos musculoesqueléticos.

### ¡Importante!

- Los ejercicios aquí planteados son una orientación general y deben introducirse de manera progresiva.
- Ante cualquier duda, consulta a un médico o especialista.
- Además de estos ejercicios, es importante practicar alguna actividad física para fortalecer la musculatura, ya que las articulaciones son más propensas a las lesiones cuando los músculos y ligamentos que las sostienen son débiles. Evitar el sedentarismo y mantener un cuerpo activo reduce significativamente el riesgo de lesiones.

## Cuello y hombros

### Calentamiento

Flexiona la cabeza ligeramente hacia delante y haz movimientos laterales hacia un lado, al centro, y hacia el otro lado. Haz diez repeticiones.



### Estiramiento

De pie frente a una pared, acércate y descansa el pecho sobre esta. Separa un brazo y gira el tronco, manteniendo el brazo contrario en la pared. Mantén 10 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite 3 veces por lado.



En posición erguida, sube los dos brazos a la altura de los hombros hasta quedar delante de ti, a continuación, ábrelos todo lo que puedas a los laterales, y bájalos hasta la posición inicial. Haz diez repeticiones.



Colócate de pie, pies juntos y cuerpo recto. Estira un brazo hacia abajo en el lateral del cuerpo y coloca la mano opuesta por encima del lateral correspondiente de la cabeza. Deja que el hombro del brazo estirado descienda tan bajo como sea posible. Inclinar la cabeza todo lo que puedas sobre el hombro contrario al estirado. Mantén 10 segundos y cambia de lado. Repite 3 veces por lado.



## Espalda

### Calentamiento

Abre las piernas, colocar las manos en la cintura e inclina la espalda hacia la derecha y la izquierda con movimientos pausados.



### Estiramiento

Colócate con la espalda recta y echa ligeramente la espalda hacia atrás. Mantén 10 segundos y repite 3 veces.



En posición erguida, lleva los hombros hacia atrás al mismo tiempo que juntas los omoplatos, aguanta la posición 10 segundos y a continuación vuelve a la posición inicial. Repite 3 veces.



En posición sentada o de pie, estira el brazo derecho e inclínate a la derecha. Cuando llegues al máximo posible, sostén 5 segundos y repite hacia el otro lado. Repite 3 veces por lado.



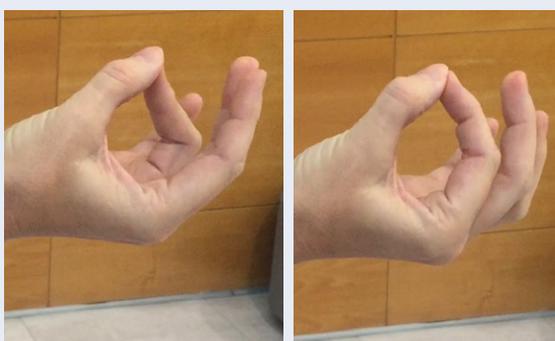
## Brazos, dedos y muñecas

### Calentamiento

Eleva los brazos a la altura de los hombros a unos 90 grados. A continuación, dobla y estira las muñecas hacia arriba y hacia abajo con movimientos pausados. Repite 10 veces.



Toca con el pulgar cada dedo de la mano, haciendo una ligera presión cada vez. Repite 3 veces con cada mano.



### Estiramiento

Lleva el brazo derecho hacia atrás sobre el hombro del mismo lado. Con la mano izquierda sostén el codo y haz una ligera presión hacia abajo, sostén 5 segundos y relaja. Realiza el mismo ejercicio al lado contrario. Repite 3 veces por lado.



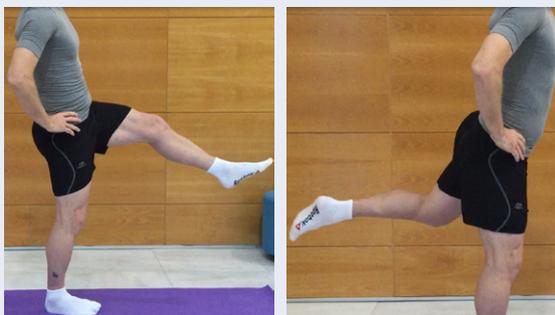
Cierra el pulgar entre los otros dedos, gira hacia dentro el brazo, dobla la muñeca y separa ligeramente el brazo del tronco. Sostén 5 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite 3 veces por lado.



## Piernas

### Calentamiento

Estando de pie, lleva la pierna hacia delante y hacia detrás, a una velocidad pausada, manteniendo el tronco recto. Haz 8 repeticiones con cada pierna.



### Estiramiento

En posición de pie, con la mano derecha coge el pie del mismo lado llevándolo en dirección a los glúteos. Sostén 10 segundos, relaja y repite con la pierna contraria. Si sientes inestabilidad, puedes apoyarte en una superficie firme, como una pared para mantener el equilibrio. Repite 3 veces por lado.



De pie, apoyándote en una silla, abre la pierna hasta el máximo, de manera pausada y manteniendo el tronco erguido. Vuelve a la posición inicial. Haz 8 repeticiones por lado.



Apoyándote en una superficie estable, coloca una pierna delante de la otra como se observa en la figura, sin separar los talones del suelo. A continuación, dobla la rodilla de la pierna que está por delante. El estiramiento debe sentirse en la parte posterior de la pierna atrasada. Sostén 10 segundos, relaja y repite con la otra pierna. Repite 3 veces por lado.



## Referencias

- Confederación Empresarial de HOSTELERÍA DE ESPAÑA, IBV. 2018. Camarero de sala: Riesgos ergonómicos y recomendaciones. Acción: AS2018-0122. Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social.
- FPHIB (Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales en el sector de Hostelería de les Illes Balears), 2014. La Prevención de Riesgos Laborales en el área funcional 3ª: restaurante, sala, bar y similares, catering.
- Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- García-Molina, C.; Chirivella, C.; Page, A.; Moraga, R.; Jorquera, (1997). ERGO-IBV. Evaluación de riesgos laborales asociados a la carga física. Editado por IBV, Valencia. ISBN: 84-921210-2-5. Depósito Legal: V-3817-1997
- IMDEEA/2019/82 SUGIÉREME - Programas de promoción de la salud y el bienestar laboral personalizados en función de las necesidades de la empresa y de la población trabajadora.
- INVASSAT (Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball). (s.f.). Visor estadístico: accidentes de trabajo. <https://invassat.gva.es/es/visor-estadistic-accidents-treball> Último acceso 06/11/2024)
- OSALAN (Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales). 2016. Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales en el sector de la hostelería: bares y restaurantes.
- OSHA (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo). 2008. E-FACTS 24 trastornos musculoesqueléticos en hoteles, restaurantes y catering HORECA. Disponible en: <https://osha.europa.eu/es/publications/e-fact-24-musculoskeletal-disorders-msds-horeca>
- Piedrabuena, A., Palomares, N. (2012) Buenas prácticas para la mejora de las condiciones ergonómicas del trabajo en el sector cementero. Fundación Laboral del Cemento y el Medio Ambiente (CEMA).

Proyecto/acción (TRCOIN/2024/1)  
apoyado/a por la **Conselleria  
de Educación, Universidades y  
Empleo** en el marco de las sub-  
venciones en materia de colabo-  
ración institucional, a través de  
acciones sectoriales e intersec-  
toriales mediante programas o  
actuaciones en materia de pre-  
vención de riesgos laborales en  
la Comunitat Valen.ciana para el  
ejercicio 2024.

