



## Ficha de Apoyo Preventivo

### Campaña Seguridad a la carta

## Riesgos ergonómicos en cocinerías



### 1 | Introducción

Las tareas ejecutadas en cocinerías suelen ser de alto nivel de carga física, debido a que se generan en condiciones ergonómicas inadecuadas, tales como; posturas forzadas, movimientos repetitivos, entre otros, exponiendo a las personas trabajadoras a sufrir, principalmente enfermedades musculoesqueléticas. Trastornos que producen gran dolor y dificultad en la movilidad de quienes las padecen.

### 2 | Tareas asociadas

- Preparación de alimentos.
- Aseo y limpieza de instalaciones y utensilios.
- Recepción y orden de materias primas.

### 3 | Factores de riesgo

- Posturas estáticas, al permanecer en la misma posición durante periodos prolongados de tiempo.
- Movimientos repetitivos en tareas, tales como; cortar, picar, amasar, revolver, entre otras.
- Posturas forzadas al agacharse y estirarse para alcanzar elementos.
- Falta de elementos de apoyo para la manipulación manual de carga.
- Diseño inadecuado de estaciones de trabajo, que no se ajustan a las necesidades ergonómicas de las personas trabajadoras, como mesones de trabajo, lavaplatos, despensas y/o anaqueles demasiados alto o bajo.
- Utensilios, equipos y herramientas en mal estado o con diseño ergonómico inadecuado, puede derivar en distintos tipos de dolencias.
- Capacitación inadecuada o nula respecto de las posturas y prácticas seguras en la ejecución de las tareas.
- Elementos de protección personal en mal estado o que no se ajustan a la persona.

### 4 | Medidas preventivas

- Identificar, evaluar y controlar los factores de riesgo asociados a las tareas, gestionando los trastornos musculoesqueléticos asociados al manejo manual de carga.
- Planifique la jornada laboral, considerando tareas que incluyan manejo manual de cargas.
- Utilice ayudas mecánicas para como apoyo para la manipulación manual de carga.
- Asegurar que las estaciones de trabajo cuenten con la altura adecuada para las personas trabajadoras (80-85 cm promedio).
- Verificar que los implementos y utensilios se encuentren en buenas condiciones y así evitar la aplicación excesiva de fuerza.
- Capacitar e instruir a las personas trabajadoras sobre la correcta ejecución de sus tareas.
- Implementar rotación de tareas para variar las actividades que realizan los trabajadores y reducir la exposición a movimientos repetitivos y posturas estáticas durante periodos prolongados.
- Efectuar pausas durante la jornada laboral, que incluya hacer ejercicios de elongación.
- Mantenga una postura erguida.
- Evite almacenar elementos pesados sobre la altura de los hombros.
- Proporcione elementos de protección personal adecuados al riesgo, teniendo en consideración la comodidad y firmeza.