

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO
ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA
HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

INDICE

1)PRESENTACIÓN.....	1,2,3
2)INTRODUCCIÓN.....	4-5
3)CONCEPTO.....	6-16
3.1 Trastorno músculo esquelético	
3.2 Enfermedad profesional	
3.3 Accidente de trabajo	
3.4 Ergonomía	
4.METODOLOGÍA del Estudio.....	17
5.RESULTADOS del Estudio	18-57
6) RIESGOS ERGÓNICOS EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA	58-76
6.1 Mejoras en los puestos de trabajo.	
6.2 Descripción de tareas de los puestos de trabajo objetos del estudio, equipos de trabajo y maquinaria que se utiliza.	
7) PATOLOGÍAS SECTOR HOSTELERÍA.....	77-81
7.1 Definiciones	
8) CONCLUSIONES.....	82-83
8.1 Fundaciones	
9) AGRADECIMIENTOS.....	84
10)REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	84

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

1) PRESENTACIÓN

La realización de este estudio técnico surge a raíz de una campaña que inició el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales "Da la espalda a los trastornos músculo esqueléticos". En esta campaña se pretendía sensibilizar acerca de estas dolencias o trastornos músculos esqueléticos. Para ello elaboraron un cuestionario, así como un listado de todos los trastornos explicando los síntomas del mismo como las causas que los producían.

De aquí surgió la idea de extrapolar dicho cuestionario y entregarlo a todos los trabajadores del sector de la Hostelería de las Islas Baleares, en los cursos de formación realizados por la Fundación para la prevención de riesgos laborales en el sector de la Hostelería de las Islas Baleares.

Para la realización de dicho cuestionario únicamente debían incluir el departamento en el trabajan, fecha de antigüedad en las que llevan realizando su profesión, edad y sexo.

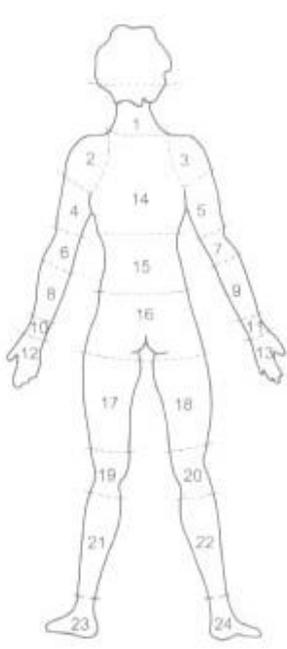
Este estudio sobre la relación entre los trastornos músculos esqueléticos y las enfermedades parte de la objetividad, visión especializada de dicho sector, la experiencia y la información multidisciplinar, así como de un trabajo de campo donde han participado y dado sus opiniones los propios trabajadores del sector de la Hostelería de las Islas Baleares.

Los cuestionarios sobre dolencias músculo esqueléticas fueron realizados por 366 alumnos, de distintas áreas funcionales Recepción, Cocina y economato, Bar, restaurante y similares, Pisos y limpieza y pertenecientes siguientes establecimientos hoteleros y cafeterías;

- **HOTEL TOBAGO (D'OR HOTELS)**
- **HOTEL LEO (HOTETUR)**
- **COMPLEJO BELLEVEU (HOTETUR)**
- **HOTEL LINDA (HOTETUR)**
- **PIÑERO CORAL PLAYA (PIÑERO HOTELES)**
- **PIÑERO LAS ARENAS (PIÑERO HOTELES)**
- **MARDAVALL HOTEL&SPA**
- **PROTUR SA COMA PLAYA HOTEL&SPA (PROTUR HOTELES)**
- **PROTUR BONAIRE APARTHOTEL (PROTUR HOTELES)**
- **PROTUR TURÓ PINS APARTHOTEL (PROTUR HOTELES)**
- **GRUPOTEL CLUB TURQUESA DEL MAR, Mahón (Menorca)**
- **HOTEL BARCELÓ HAMILTON, Mahón (Menorca)**
- **CAPUCHINO GRAN CAFÉ (San Miquel, Palma de Mallorca)**

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

El estudio principalmente se ha basado en los resultados de las lesiones que cada uno ha considerado más habituales al finalizar la jornada de trabajo;

	A veces	A menudo	Muy a menudo	
1) CUELLO				
2) HOMBRO IZDO.				
3) HOMBRO DCHO.				
4) BRAZO IZDO.				
5) BRAZO DCHO.				
6) CODO IZDO.				
7) CODO DCHO.				
8) ANTEBRAZO IZDO.				
9) ANTEBRAZO DCHO.				
10) MUÑECA IZDA.				
11) MUÑECA DCHA.				
12) MANO IZDA.				
13) MANO DCHA.				
14) ZONA DORSAL				
15) ZONA LUMBAR				
16) NALGAS/CADERAS				
17) MUSLO IZDO.				
18) MUSLO DCHO.				
19) RODILLA IZDA.				
20) RODILLA DCHA.				
21) PIERNA IZDA.				
22) PIERNA DCHA.				
23) PIE/TOBILLO IZDO.				
24) PIE/TOBILLO DCHO.				

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

2) INTRODUCCIÓN

Los **trastornos músculo esqueléticos** (TME) son el problema de salud relacionado con el trabajo más común en Europa. Casi el 24% de los trabajadores de la Unión Europea afirma sufrir dolor de espalda y el 22% se queja de dolores musculares. Los trastornos músculo esqueléticos no solo producen sufrimiento personal y disminución de ingresos, sino que además suponen un elevado coste para las empresas y para las economías nacionales.

Son varios los **factores** que pueden aumentar el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, entre ellos **factores físicos**;

- Aplicación de fuerza (levantamiento, transporte, tracción, empuje, uso de herramientas).
- Movimientos repetitivos.
- Posturas forzadas y estáticas (mantenimiento de las manos pro encima del nivel de los hombros o se permanece de forma prolongada en posición de pie o sentado).
- Presión directa sobre herramientas o superficies.
- Vibraciones.
- Entornos fríos o excesivamente calurosos.
- Iluminación insuficiente.
- Niveles de ruido elevados que pueden causar tensiones en el cuerpo.

Factores Organizativos y Psicosociales:

- Trabajo con un alto nivel de exigencia, falta de control sobre las tareas efectuadas y escasa autonomía.
- Bajo nivel de satisfacción en el trabajo.
- Trabajo repetitivo y monótono a un ritmo elevado.
- Falta de apoyo por parte de los compañeros, supervisores y directivos.

Factores individuales:

- Historial médico
- Capacidad física
- Edad
- Obesidad
- Tabaquismo

Para abordar el problema de los TME es necesario aplicar una estrategia de prevención integrada. Dicha estrategia debe considerar no solo la prevención de nuevos trastornos, sino también el mantenimiento, la rehabilitación y la reincorporación de los trabajadores que ya sufren TME.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

En primer lugar deberemos hablar de los **principios generales de la prevención, establecidos en la Ley 31/95, Ley de Prevención de Riesgos Laborales:**

- **Evitar los riesgos (TME)**
- **Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.**
- **Combatir los riesgos en su origen.**
- **Adaptar el trabajo a la persona.**
- **Tener en cuenta los cambios tecnológicos.**
- **Sustituir lo peligroso por lo seguro o menos peligro.**
- **Desarrollar una política preventiva integral que incluya la carga total aplicada sobre el cuerpo.**
- **Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.**
- **Proporcionar las debidas instrucciones a los trabajadores.**

Con este estudio se pretende reflejar la situación actual sobre las dolencias o molestias músculo esqueléticas que padecen los trabajadores/as en el sector de la Hostelería de las Islas Baleares mediante un muestreo realizado en 12 Establecimientos Hoteleros de la Isla de Mallorca y Menorca y una cafetería en Palma de Mallorca.

Los datos son reales puesto que han sido facilitados por el propio trabajador/a del sector mediante un trabajo de campo.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

3) CONCEPTOS



Trastorno músculo esquelético

Los Trastornos Músculo esqueléticos abarcan una extensa gama de problemas de salud. Se les puede dividir en dos grupos generales:

- A) Dolor y lesiones de espalda
- B) Lesiones por movimientos repetitivos, entre los que se cuentan los trastornos de origen laboral de las extremidades superiores. También las extremidades inferiores pueden resultar afectadas.

Las causas más habituales de los trastornos Músculo esqueléticos son:

- El levantar peso.
- Las malas posturas.
- Los movimientos repetitivos.



Enfermedad profesional

Real Decreto Legislativo 1/94 de 20 de Junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Seguridad Social, " **la enfermedad profesional es la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional**".

No obstante existen enfermedades profesionales del trabajo que no están contempladas como enfermedades profesionales. De ahí que el art.115 se especifique lo siguiente: "**Será considerado accidente de trabajo las enfermedades no incluidas como enfermedades profesionales que contraiga el trabajador como motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución de su trabajo**".

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Desde el punto de vista **PREVENTIVO**, se habla sólo de ENFERMEDAD DERIVADA DEL TRABAJO, que se *define como aquel deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador, producido por una exposición crónica a situaciones adversas, sean éstas producidas por el ambiente en que se desarrolla el trabajo o por la forma en que éste está organizado.*

Los **factores que determinan una enfermedad profesional** son:

La concentración del agente contaminante en el ambiente de trabajo: existen "Valores máximos tolerados" establecidos para muchos de los riesgos físicos, químicos y biológicos que suelen estar presentes habitualmente en el ambiente de trabajo, por debajo de los cuales es previsible que en condiciones normales no se produzca daño al trabajador expuesto.

El tiempo de exposición: Estos límite de exposición suelen referirse normalmente a tiempos de exposición determinados, relacionados con una jornada laboral normal y con un período medio de vida laboral activa.

Las características personales de cada individuo: La concentración y el tiempo de exposición se establecen para una "población normal", por lo que habrá que considerar en cada caso las condiciones de vida y las constantes personales de cada individuo.

La relatividad a la salud: el trabajo es un fenómeno en constante evolución; **los métodos de trabajo y los productos utilizados** son cada día más diversos y cambiantes. La presencia de varios agentes contaminantes al mismo tiempo.

Los trastornos músculo-esqueléticos son los responsables de un gran número de días de baja o de absentismo por parte de los trabajadores del sector de la Hostelería en Baleares. Veamos las estadísticas estatales del periodo Enero-Mayo 2007:

Enfermedades profesionales, según sexo, por rama de actividad

TOTALES			CON BAJA			SIN BAJA		
Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres
259	50	209	166	31	135	93	19	74

Enfermedades profesionales, según sexo, por comunidad autónoma **BALEARES**

TOTALES			CON BAJA			SIN BAJA		
Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres
105	61	44	76	39	37	29	22	7

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

La información de enfermedades profesionales procede de la explotación realizada por la Dirección General de Ordenación de la Seguridad Social, en base a las comunicaciones efectuadas, a través del sistema CEPROSS, (Comunicación de Enfermedades Profesionales, Seguridad Social), de notificación electrónica de Enfermedades Profesionales, aprobado por Orden TAS 1/2007. Esta Dirección General es, a partir de 2007, responsable de la administración del citado sistema y la unidad encargada de recoger y analizar la documentación relativa a enfermedades profesionales, según lo dispuesto en el Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el nuevo cuadro de enfermedades profesionales y se establecen criterios para su notificación y registro.

Por lo que se refiere a la actualización del cuadro de enfermedades profesionales en el Sistema de la Seguridad Social, hay que tener en cuenta que el cuadro que estaba en vigor fue aprobado por el RD 1995/1978, de 12 de Mayo, fecha desde la cual se han producido avances considerables en los procesos industriales, con la consiguiente introducción de nuevos elementos y sustancias y, al propio tiempo, las investigaciones y el progreso en el ámbito científico y en la medicina permiten un mejor conocimiento de los mecanismos de aparición de algunas enfermedades profesionales y de su vinculación con el trabajo.

Todo ello determina la necesidad de modificar **el cuadro de Enfermedades Profesionales actualmente vigente, RD 1200/2006, de 10 de Noviembre**, para su actualización y acomodación antes citada y para dar cumplimiento a las disposiciones mencionadas.

No obstante con la aprobación del nuevo cuadro de Enfermedades Profesionales, había la esperanza de que se introdujeran muchas de las patologías que sufren los trabajadores del sector de la Hostelería, pero no ha sido así.

Ha raíz de esta situación y dadas las lesiones y bajas frecuentes que sufre el personal de Pisos en Hostelería, **la Inspección de Trabajo y Seguridad Social de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares**, a buen criterio, a considerado desde este año 2007, la obligatoriedad de incluir en las planificaciones de Vigilancia de la Salud, el reconocimiento médico como obligatorio a este departamento, cuando antes era opcional.

Desde el punto de vista empresarial será fundamental la concienciación a cerca de este sector y en concreto en este departamento de Pisos y Limpieza, en el que ninguno de los Convenios Colectivos de Hostelería se regula la cantidad de habitaciones a realizar y número de personal necesario para realizar la cantidad de habitaciones, donde la presión del tiempo está a la orden del día.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Accidente de Trabajo

Real Decreto Legislativo 1/94 de 20 de Junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Seguridad Social, en el art.115.1 se define como ***“Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena”***.

No podemos obviar el **concepto de incidente**, que son ***“aquellos sucesos que de haber ocurrido en circunstancias ligeramente distintas podrían haber producido lesiones y haberse convertido en accidentes”***.

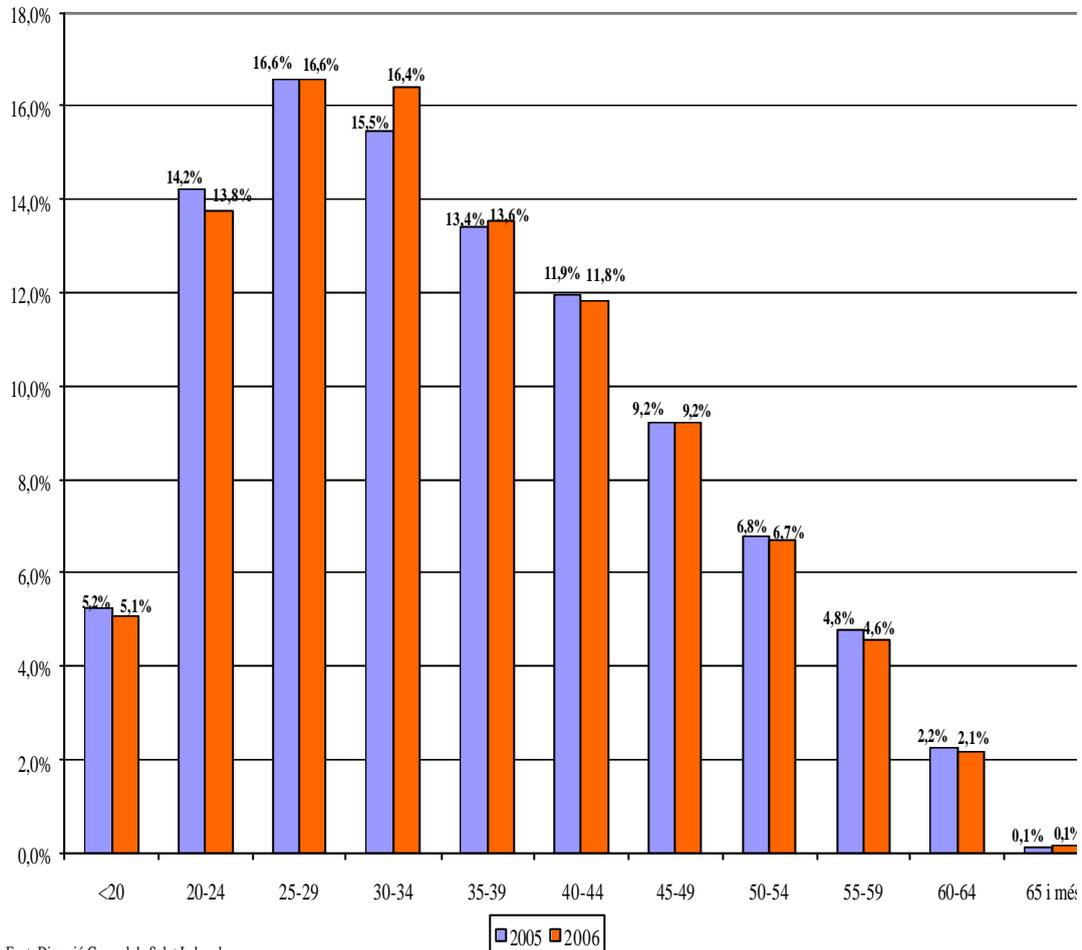
Desde el punto de vista **PREVENTIVO** lo podemos definir ***“como todo suceso anormal, no querido, ni deseado, que se presenta de forma brusca e inesperada, aunque normalmente evitable, que interrumpe la normal continuidad del trabajo y puede causar lesiones a las personas”***.

Según Estadísticas de *la Conselleria de Treball i Formació, en el 2006*, el 99'2% de los accidentes laborales registrados fueron leves;

- Dislocaciones, torceduras representan el 47'9% del total de los accidentes. Las heridas y lesiones superficiales el 28'7%.
- Se ha registrado un descenso de la incidencia de la siniestralidad entre jóvenes menores de 20 años, los cuales, no obstante esto, mantiene la tasa más elevada en este sentido.
- La tasa de incidencia de los accidentes entre las mujeres en menos de la mitad que la de los hombres.
- Los extranjeros han registrado una tasa de incidencia de 91'84 accidentes por cada mil trabajadores delante de los 79'83 de los nacionales.
- Las partes del cuerpo más lesiones en accidentes son los miembros superiores y los inferiores.
- Los accidentes se distribuyen entre las obras y la construcción, por un lado, y los lugares de actividades terciarias; oficinas i áreas de ocio.
- Hay un nombre mayor de accidentes entre los trabajadores temporales y entre los que tienen más antigüedad en la empresa.
- El 99'2 de los accidentes laborales que tuvieron lugar el año pasado en las Islas Baleares fueron leves, mientras que un 0'76% del total fueron accidentes graves y muy graves y un 0'04% mortales. Respecto al año 2005 cabe señalar un descenso del peso de los accidentes graves, muy graves y mortales.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

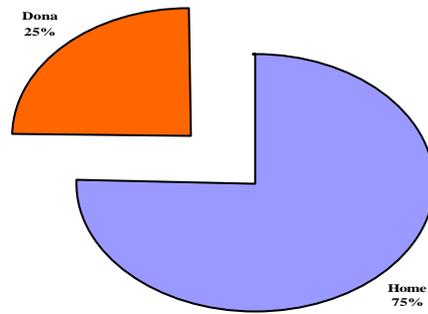
Distribució dels accidents registrats segons grup d'edat, Illes Balears 2005-2006



Font: Direcció General de Salut Laboral.
Elaboració: Centre d'Estudis i Programes Laborals

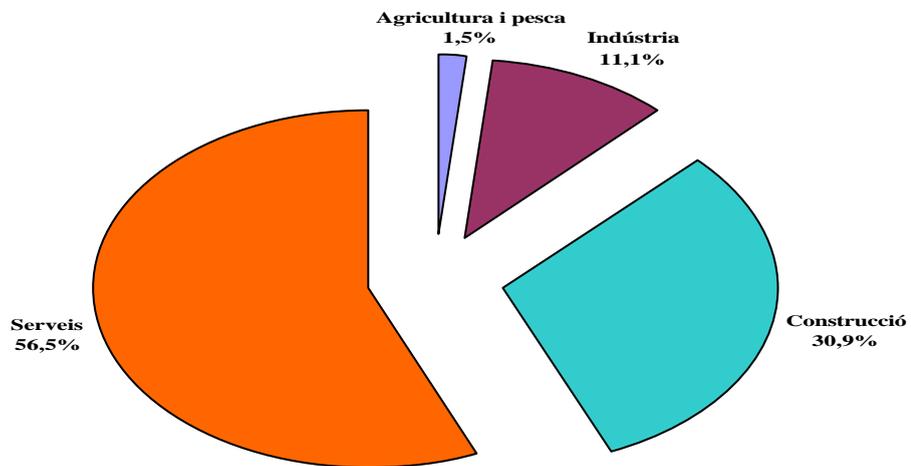
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Distribució dels accidents registrats segons sexe, Illes Balears 2006



Font: Direcció General de Salut Laboral.
Elaboració: Centre d'Estudis i Programes Laborals

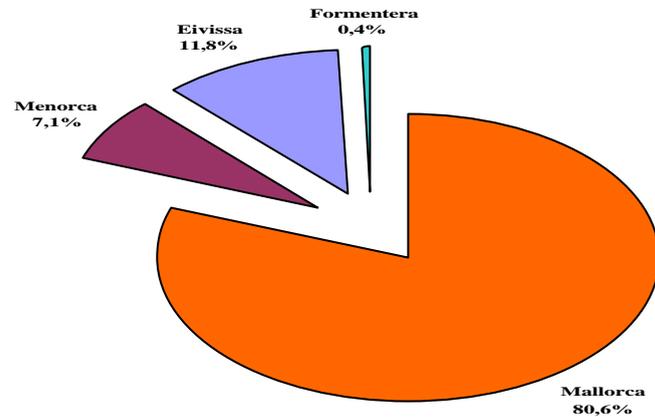
Distribució dels accidents registrats segons sector, Illes Balears 2006



Font: Direcció General de Salut Laboral.
Elaboració: Centre d'Estudis i Programes Laborals

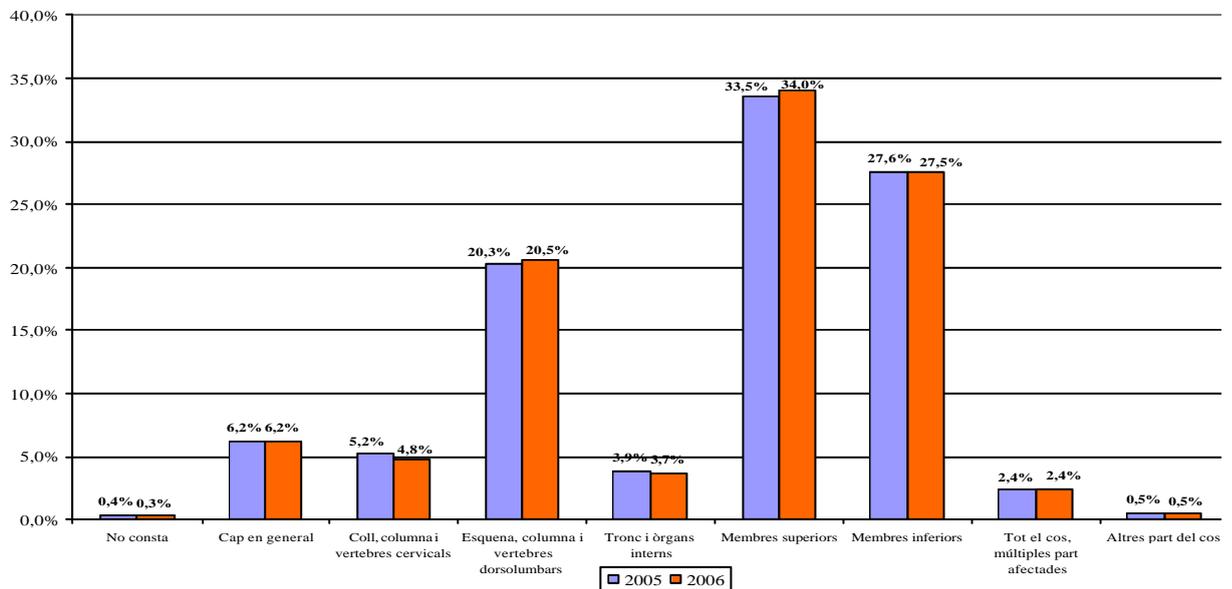
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Distribució dels accidents registrats segons illa, Illes Balears 2006



Font: Direcció General de Salut Laboral.
Elaboració: Centre d'Estudis i Programes Laborals

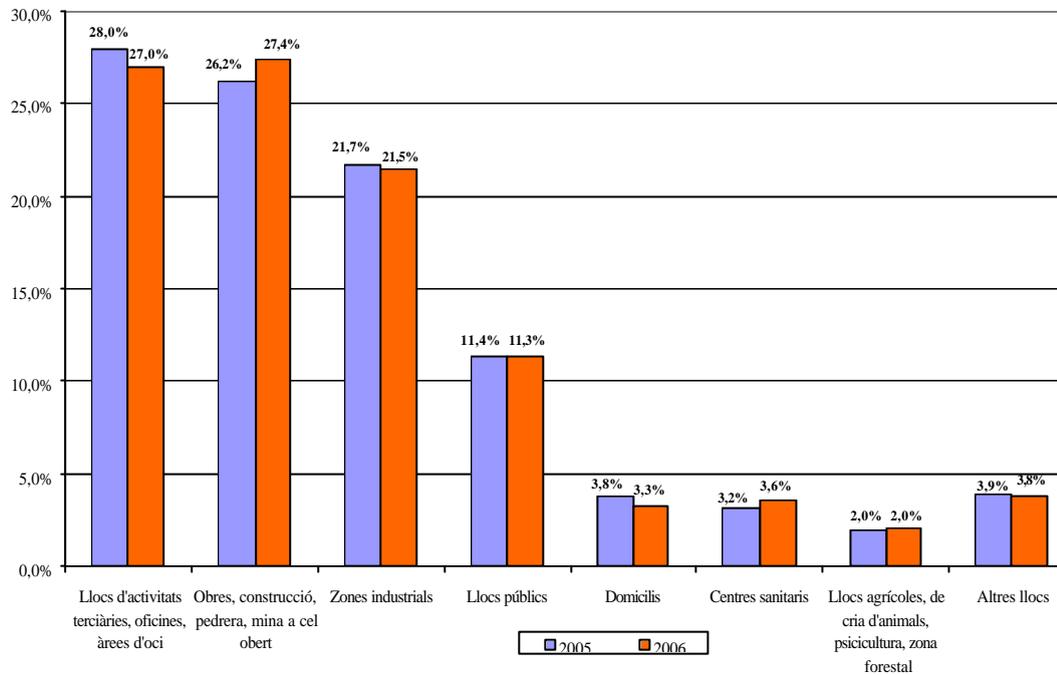
Distribució dels accidents registrats segons part del cos lesionada, Illes Balears 2005-2006



Font: Direcció General de Salut Laboral.
Elaboració: Centre d'Estudis i Programes Laborals

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

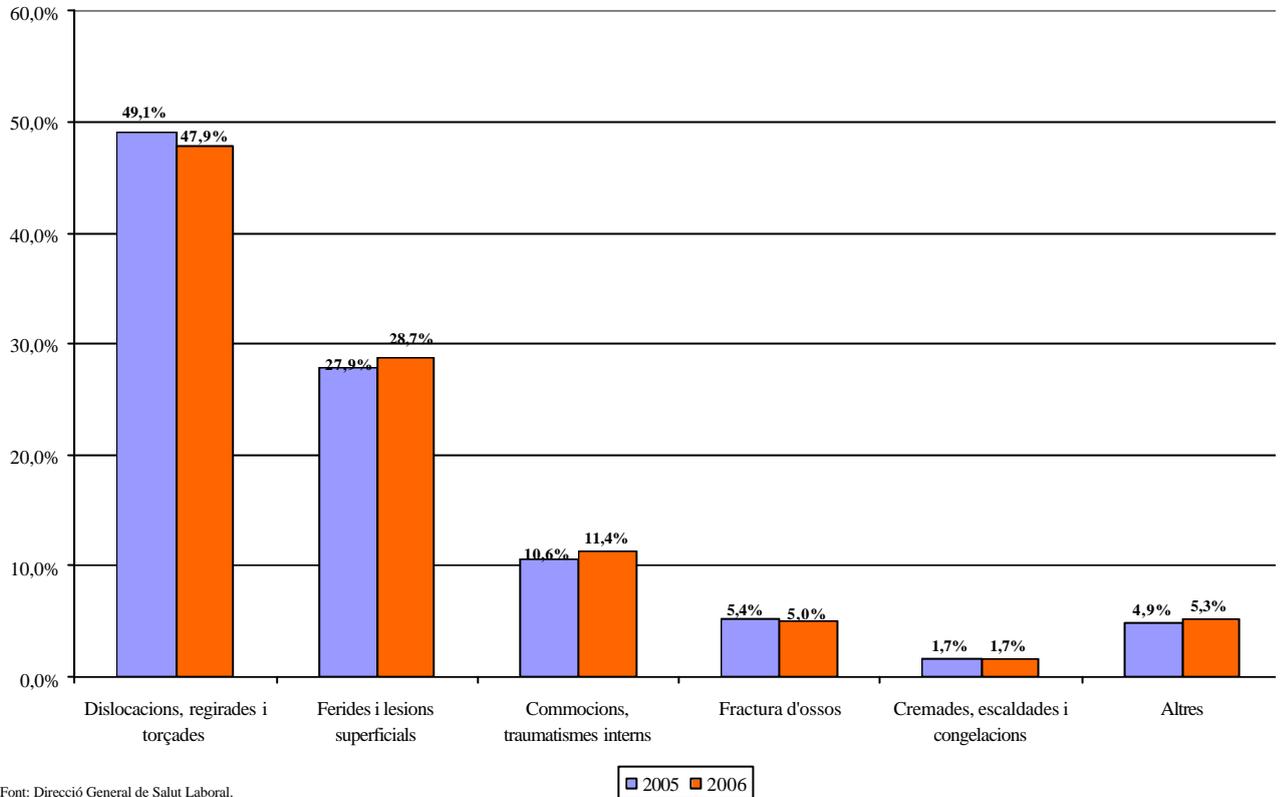
Distribució dels accidents registrats segons lloc de l'accident, Illes Balears 2005-2006



Font: Direcció General de Salut Laboral.
Elaboració: Centre d'Estudis i Programes Laborals

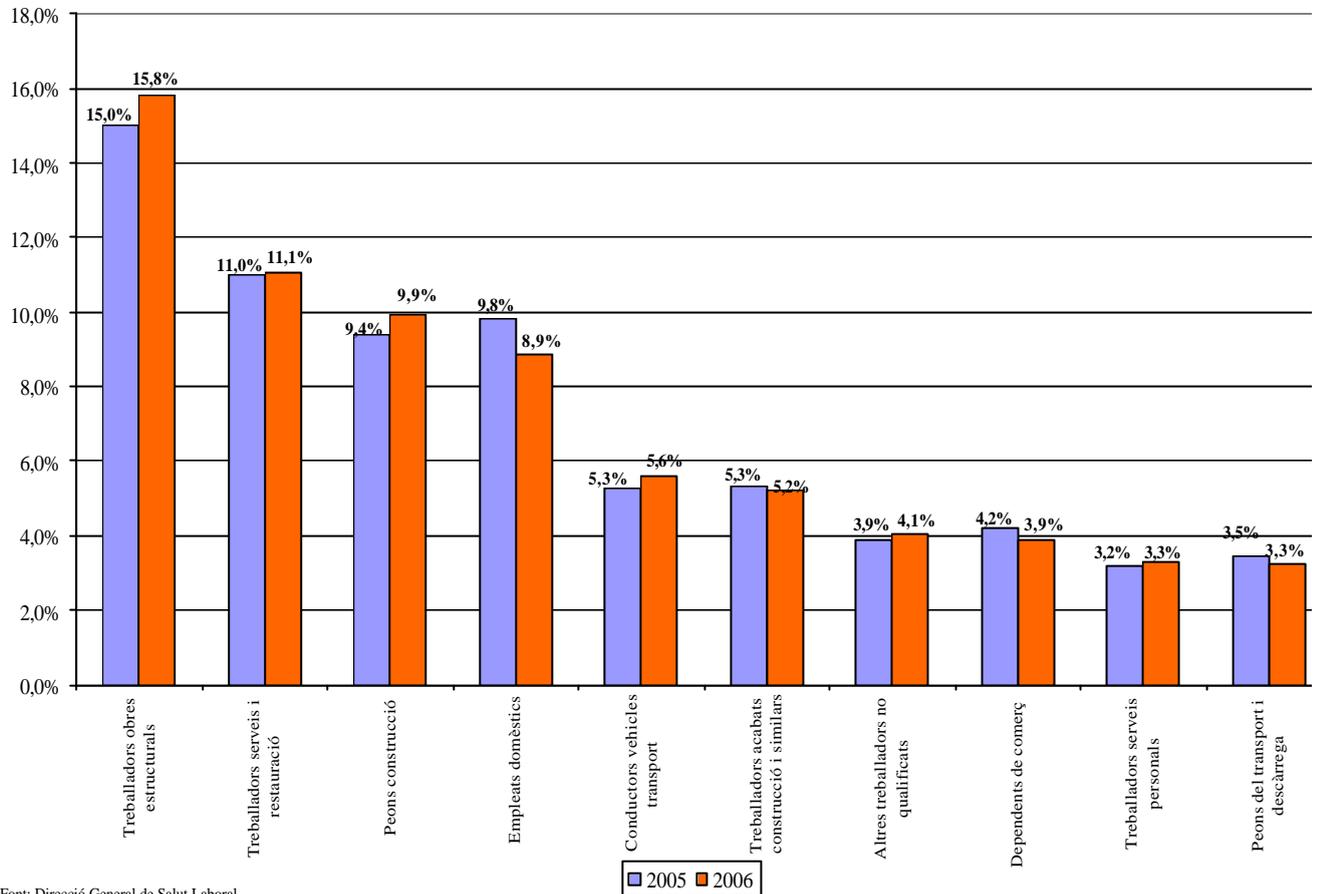
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Distribució dels accidents registrats segons tipus de lesió, Illes Balears 2005-2006



ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Distribució dels accidents registrats segons ocupació, Illes Balears 2005-2006



Font: Direcció General de Salut Laboral.
Elaboració: Centre d'Estudis i Programes Laborals

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Ergonomía

Se define como *“Conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación entre la persona y el trabajo”*.

Objetivos de la Ergonomía:

1. SELECCIONAR LA TECNOLOGIA MAS ADECUADA
2. REGULAR EL ENTORNO DE TRABAJO
3. DETECTAR RIESGOS DE FATIGA
4. ANALIZAR LOS PUESTOS DE TRABAJO
5. PROMOVER LA SATISFACCION LABORAL

Factores ergonómicos.

- Esfuerzo Físico: transporte manual de cargas
- Esfuerzo Físico: postura de trabajo
- Esfuerzo Físico: movimientos repetidos

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

4. METODOLOGÍA del Estudio

Para la realización de este Estudio, se ha utilizado un cuestionario de 24 ítems relacionados con cada una de las partes del cuerpo, con la variante de la relación de frecuencia de dolor (a veces, a menudo, muy a menudo). Los alumnos que han colaborado debían contestar sólo a aquellas dolencias más habituales que padecen o sufren al finalizar la jornada laboral. Todos los cuestionarios han sido anónimos, únicamente debían indicar el puesto de trabajo, la antigüedad en el puesto, el sexo y la edad.

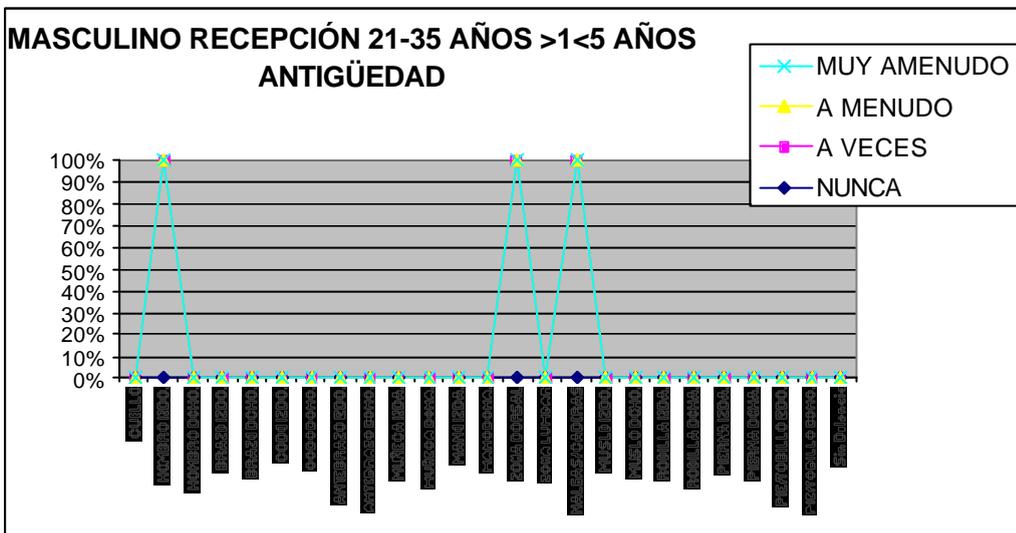
En primer lugar en Estudio ha sido enfocado hacía la obtención de los datos técnicos de las dolencias músculo esqueléticas más frecuentes en cada una de las áreas funcionales. En segundo lugar la relación entre la edad y las dolencias músculo esqueléticas. Y por último la relación entre la antigüedad en el puesto de trabajo y las dolencias más habituales.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

5. RESULTADOS del Estudio

En primer Grupo llevado a Estudio, ha sido el **Departamento de Recepción y Conserjería**. De un total de 18 cuestionarios entregados; 11 mujeres y 7 hombres se han considerado las siguientes dolencias, teniendo en cuenta que los datos no son representativos ya que no ha participado un número representativo.

En el caso de los hombres de entre **21 y 35 años** la frecuencia de dolor sobre alguna de las partes del cuerpo es a veces, siendo las dolencias más habituales, según algunos trabajadores, las de hombros, zona lumbar y dorsal. Son trabajadores que llevan en este departamento entre 1 y 5 años de antigüedad.



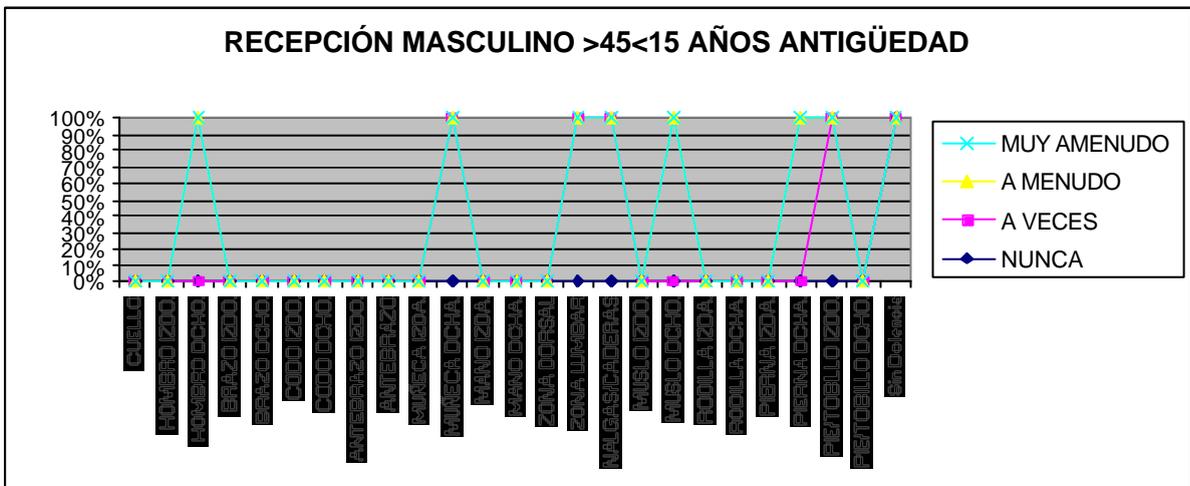
Entre **35 y 45 años**, a veces, personal de este departamento ha sentido el dolor en el cuello, pie/tobillo. Llevan trabajando en esta sección entre 5 y 10 años de antigüedad.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



A partir de los 45 años, algunos trabajadores, a veces, han padecido dolencias en las muñecas, zona lumbar, caderas, pie/tobillo.

Y a menudo, otros sufren en los hombros, muslos y piernas. También cabe destacar trabajadores que según los cuestionarios entregados no tienen ningún síntoma de dolencia músculo esquelética llevando más de 15 años trabajando en este departamento de Recepción- Consejería.

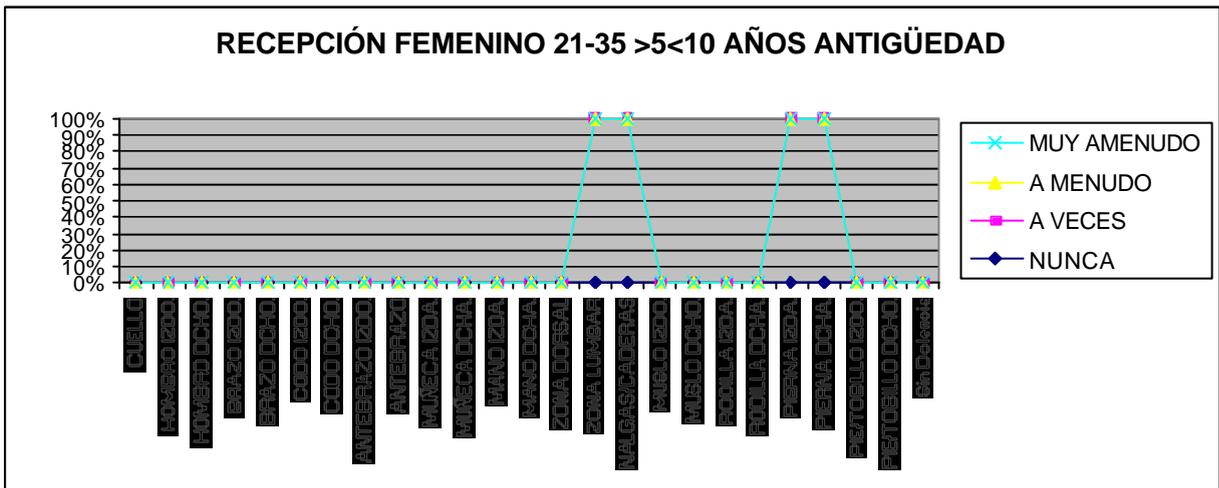
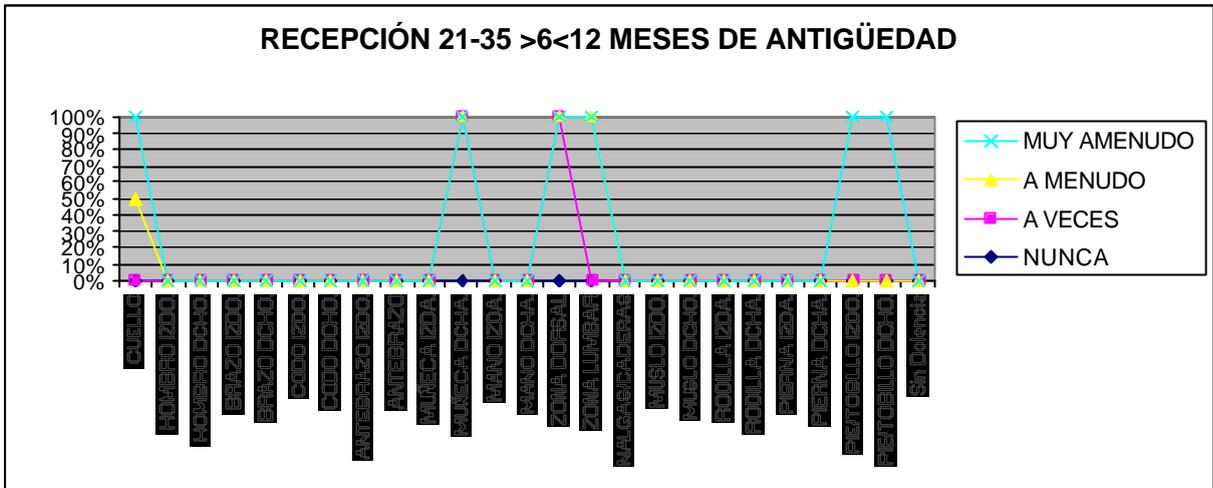


Por otro lado las mujeres de entre 21 y 35 años y con menos de 5 años de antigüedad tienen como dolencia más frecuente, según algunas, dolor de cuello al finalizar las tareas.

Cabe destacar como, muy a menudo, según otras, las dolencias de las manos, zona lumbar y dorsal, nalgas/caderas y rodillas.

Las muñecas y los pies son también, muy a menudo, unas de las dolencias en algunas trabajadoras de este colectivo.

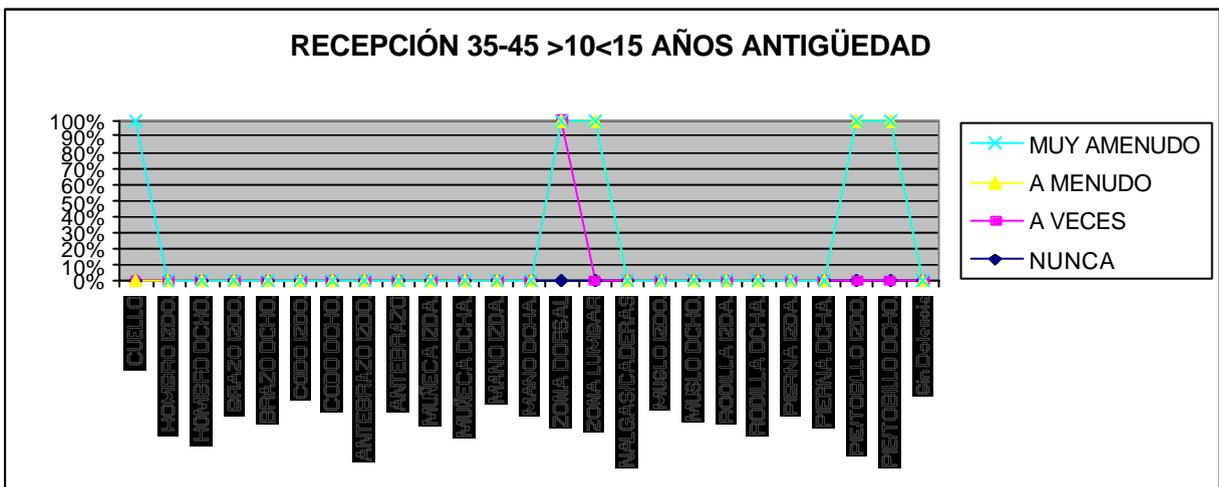
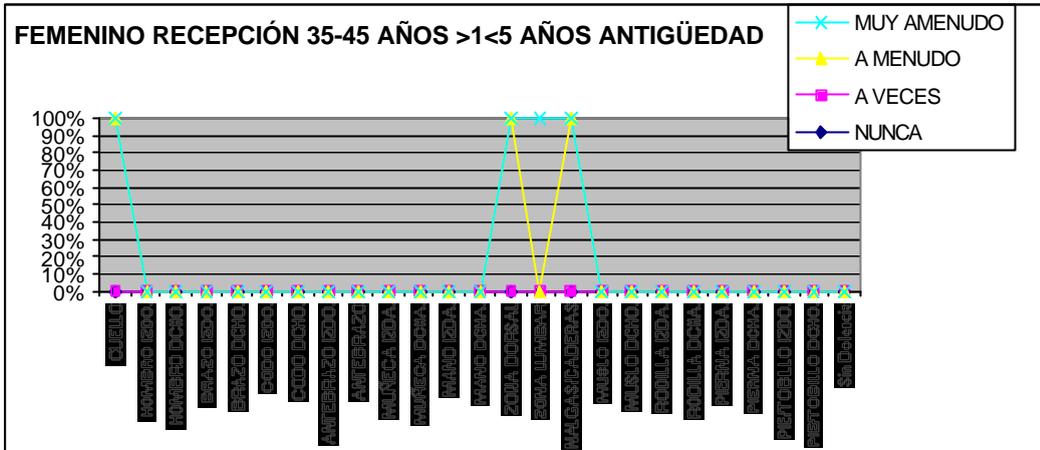
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Las trabajadoras de entre **35 y 45 años** sufren, algunas, dolencias en el cuello, siendo la frecuencia muy a menudo.

Es también habitual, en otras, dolores en la zona dorsal, lumbar y caderas, siendo la frecuencia de dolor a menudo y muy a menudo. Los pies, son también a menudo una de las dolencias en los trabajos de Recepción-Conserjería. Son trabajadoras que tienen un antigüedad entre 5 y 15 años en los puestos del área de Recepción.

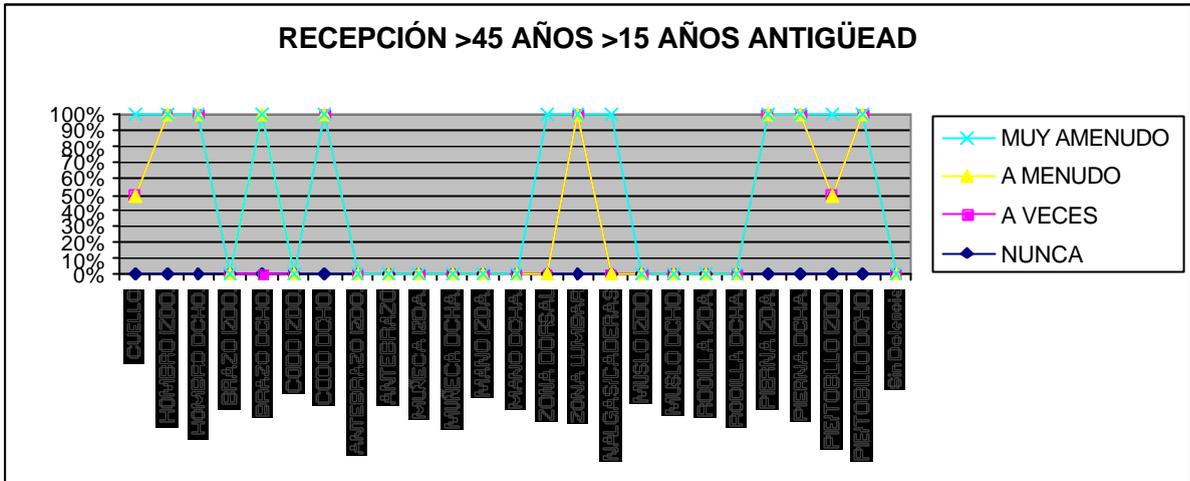
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



El personal de **más de 45 años** y con 15 años de antigüedad en este puesto de trabajo ha considerado que, a veces, algunas de las encuestadas, sufren dolencias en el cuello, hombros, antebrazos, zona lumbar, piernas, pies/tobillos.

Muy a menudo en el cuello, otras, de la mano derecha, nalgas/caderas, pie/tobillo izquierdo.

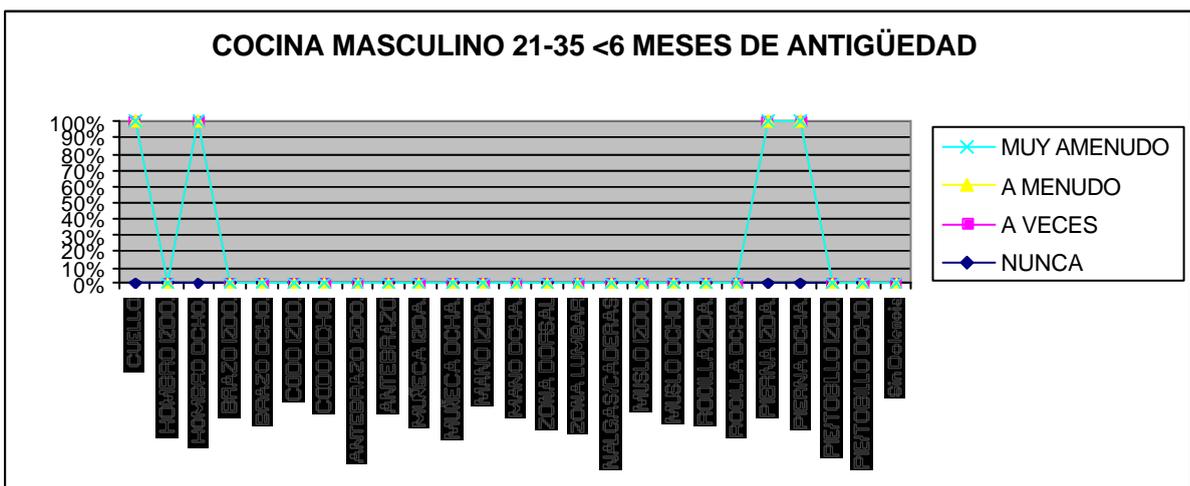
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



El Segundo Grupo; **Cocina y Economato** en el que han participado 64 trabajadores 9 mujeres y 55 hombres.

El personal de cocina masculino de **entre 21 y 35 años** ha considerado como dolencia más habitual el dolor del cuello, siendo la frecuencia del dolor a veces independientemente del tiempo que llevan trabajando en el departamento de cocina.

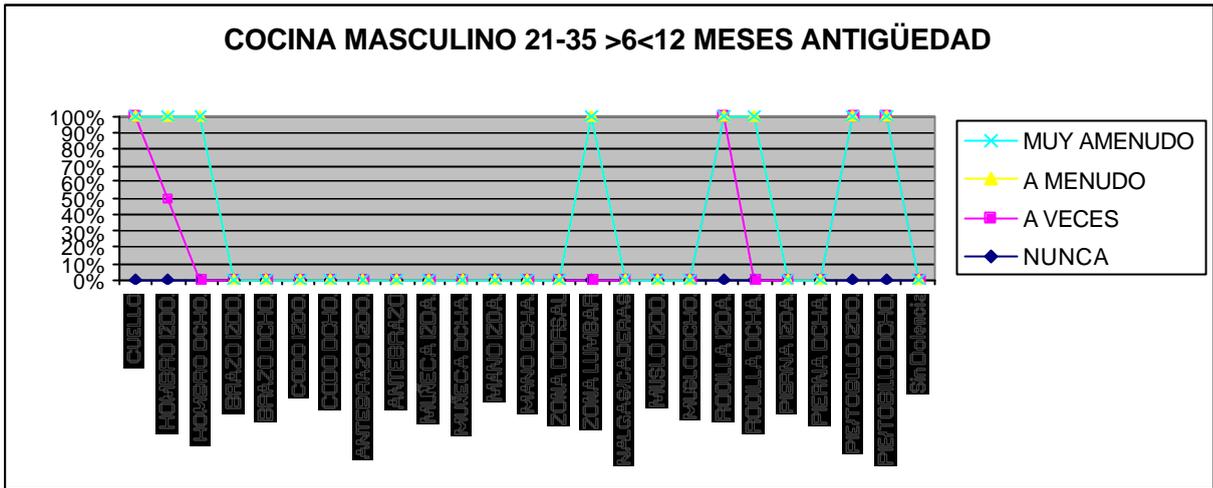
Los trabajadores con menos de 6 meses de antigüedad en este departamento padecen, a veces, dolor de hombro derecho, pierna izquierda y derecha.



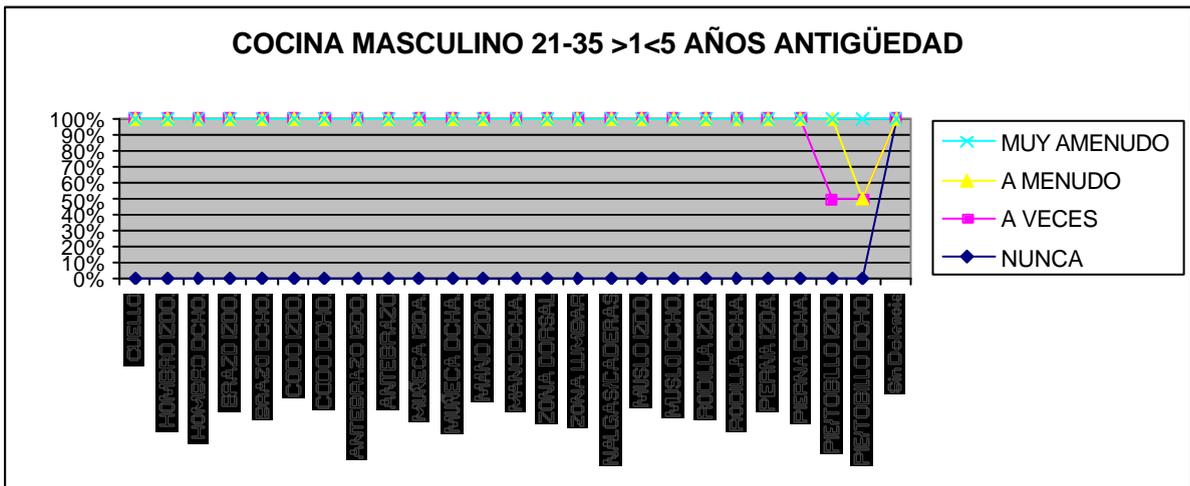
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Entre 6 meses y 1 año de antigüedad, a veces, tienen molestias en el hombro izquierdo, pie/tobillo izquierdo.

A menudo, otros, sufren por el hombro izquierdo y derecho, zona lumbar y rodilla derecha.



Con una antigüedad de 1 a 5 años se observa que el número de partes del cuerpo por la que sufren dolencias ha aumentado: Siendo en todos los casos la frecuencia de dolor, a veces, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos, zona lumbar y dorsal, nalgas, caderas, muslos, rodillas, piernas, pies/tobillos.

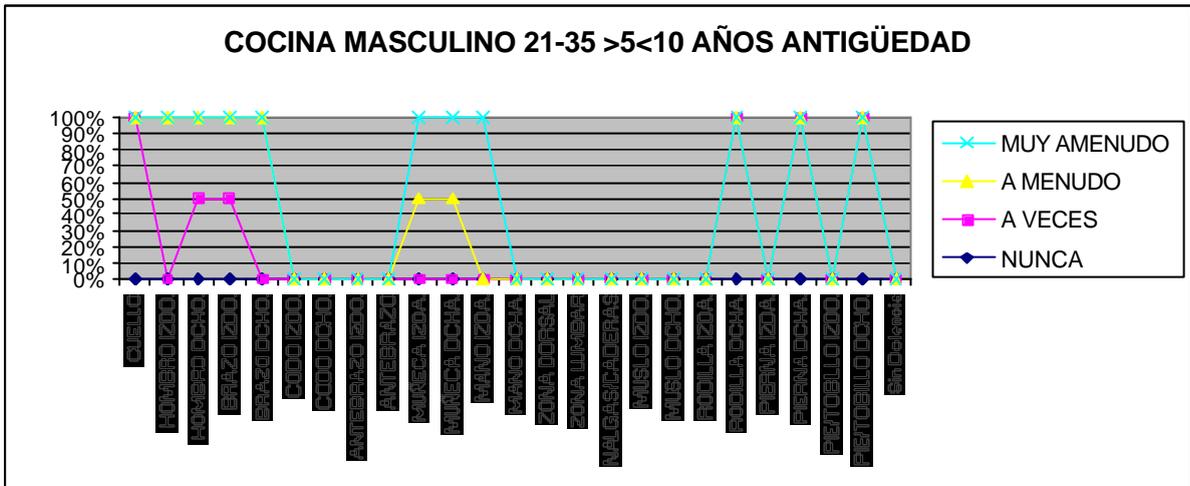


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Los que llevan trabajando con una antigüedad de 5 y 10 años en este sector, a veces, tienen algunos de los encuestados, dolencias en el hombro derecho, brazo izquierdo, rodilla izquierda, pierna derecha, pie/tobillo derecho.

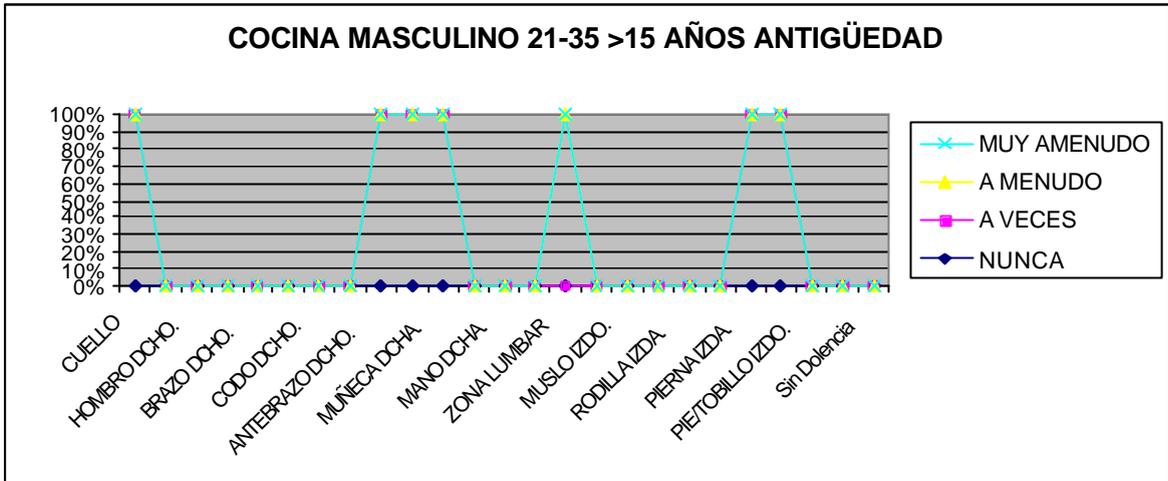
A menudo, a otros, las dolencias se incrementan en el en los hombros, muñecas.

Muy a menudo trabajadores de cocina han considerado que las dolencias en las muñecas y mano izquierda es más frecuente el dolor.

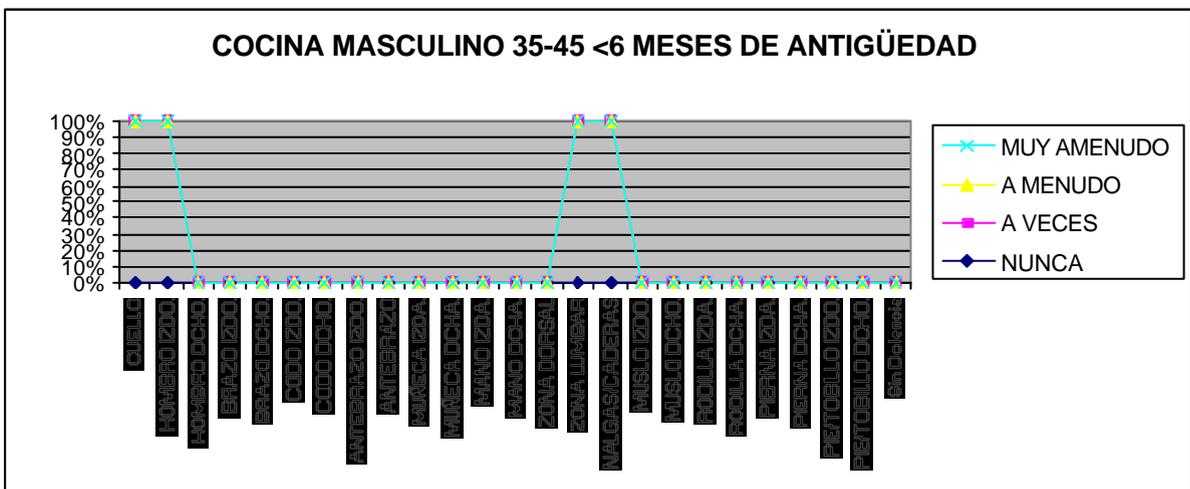


A partir de los 15 años de antigüedad los trastornos se producen, a veces, según los encuestados en el antebrazo derecho, muñecas, piernas y muy a menudo el dolor en la zona lumbar.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

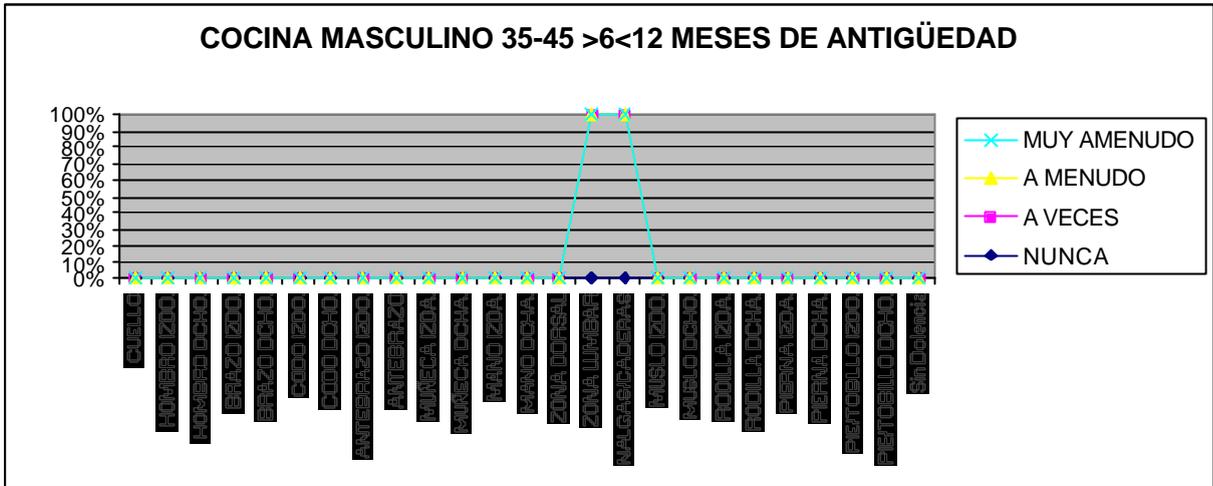


El personal entre edades comprendidas entre **los 35 y 45 años** y con una antigüedad inferior a 6 meses, a veces, algunos de ellos, tienen molestias en el cuello, hombro izquierdo, zona lumbar y nalgas/caderas.



Con una antigüedad de 6 a 12 meses, a veces, se repite el dolor en la zona lumbar y en las nalgas/caderas.

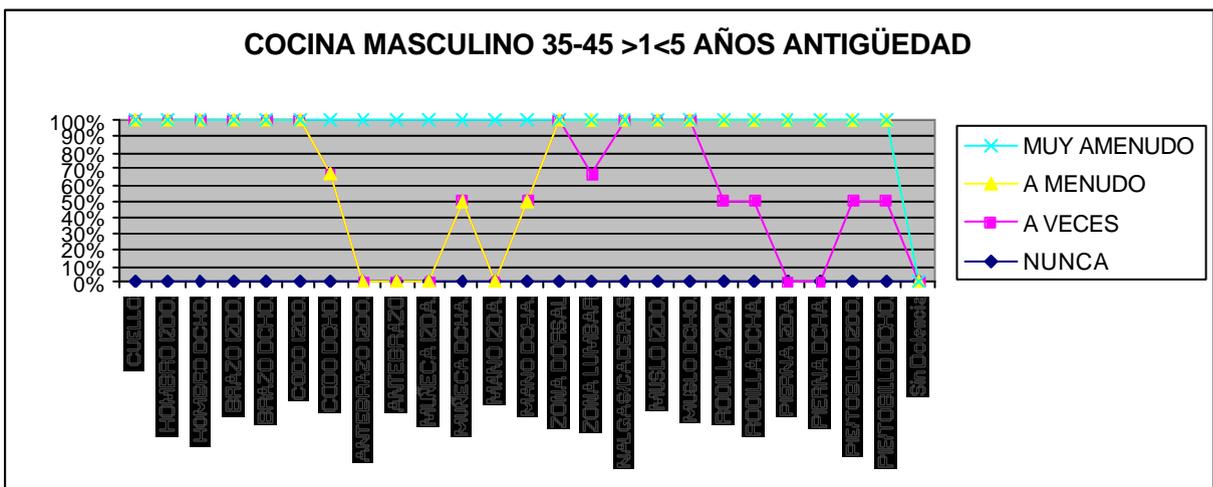
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



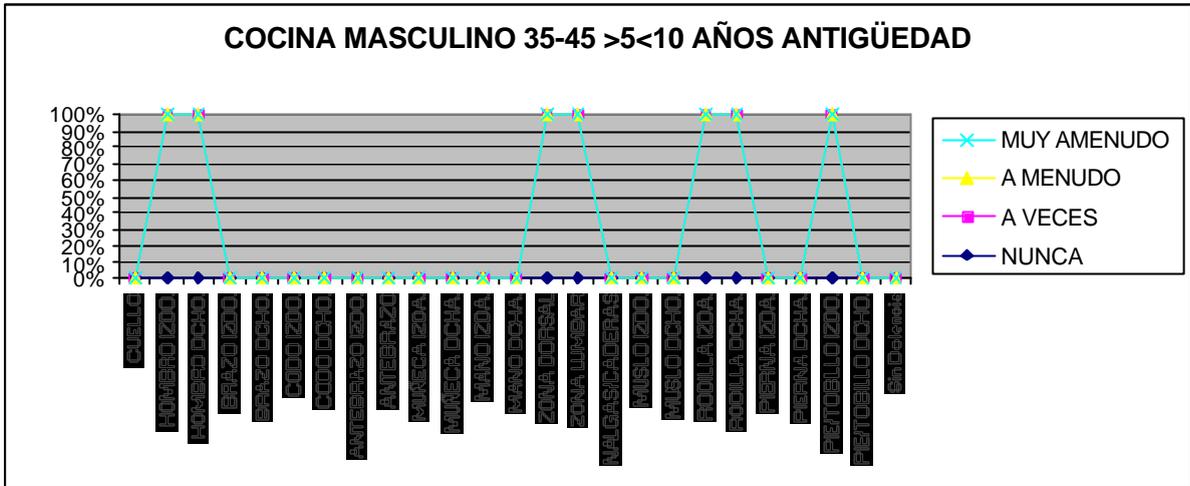
De 1 a 5 años de antigüedad, se incrementan el número de partes afectadas, no obstante la frecuencia del dolor, es a veces, y las dolencias según los encuestados, se producen en el cuello, hombros, brazos, codos, muñeca derecha, mano derecha, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, muslos, rodillas, pie/tobillo izquierdo y derecho.

A menudo, otros consideran que las dolencias se concretan en la zona lumbar, rodillas, piernas, pie/tobillo izquierdo y derecho.

Y muy a menudo los trabajadores han considerado que las dolencias se producen en el codo derecho, antebrazos, muñecas y manos.



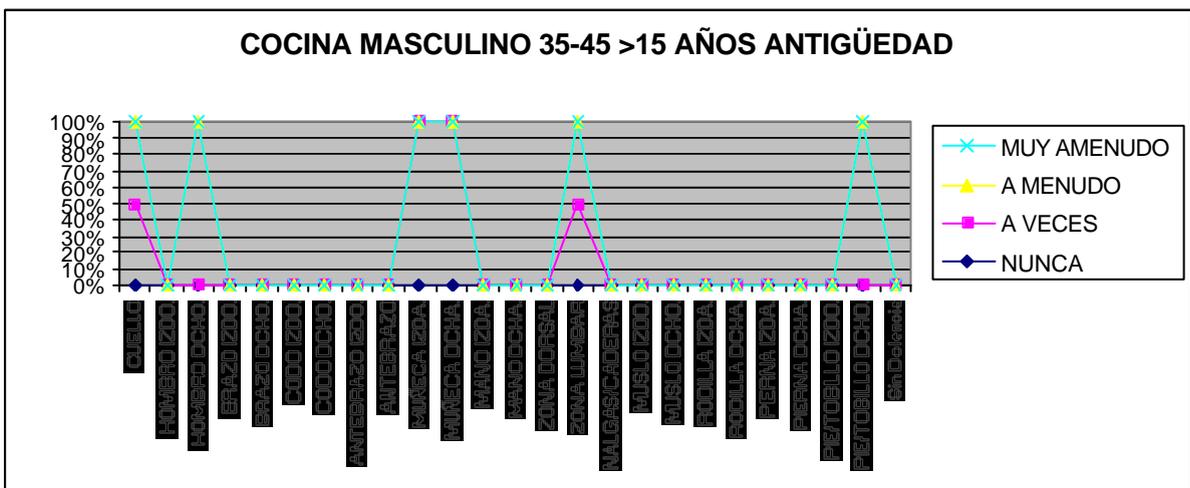
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



A partir de los 10 años de antigüedad hasta los 15 años, a veces, las dolencias se producen en los hombros, zona dorsal y lumbar y pie/tobillo izquierdo.

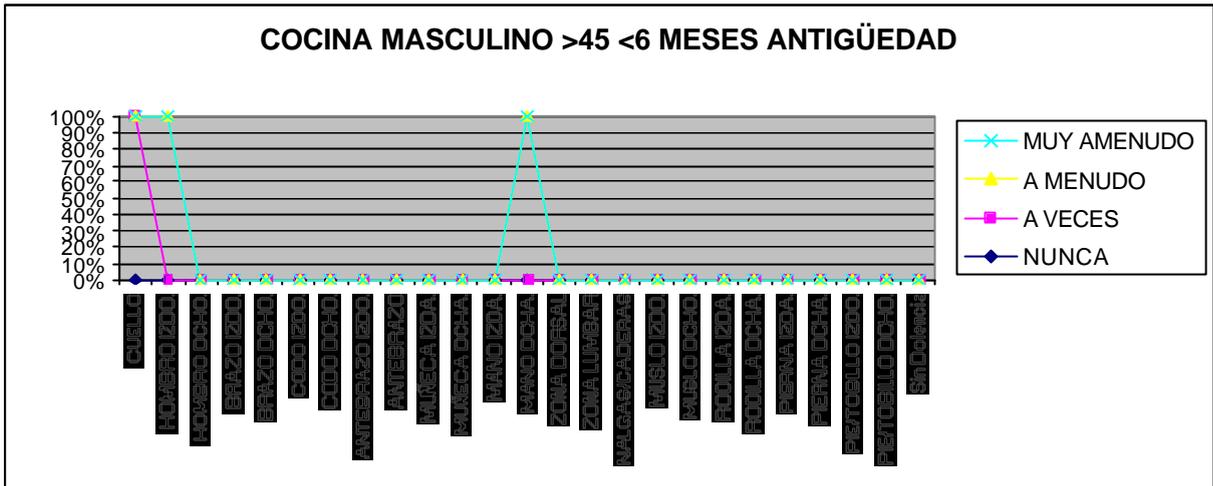
Desde los 15 años de antigüedad en adelante, a veces, el dolor se repite en el cuello, muñecas y zona lumbar.

Y a menudo según otros trabajadores en el cuello, hombro derecho, zona lumbar y pie/tobillo derecho.

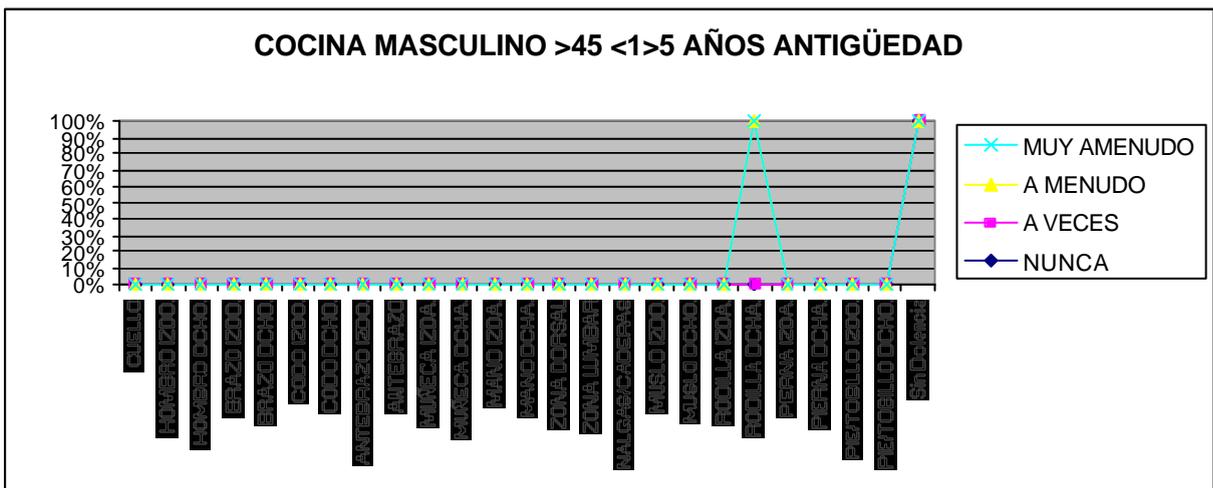


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

A partir de los 45 años de edad el personal con menos de 6 meses de antigüedad en este departamento padecen, a veces, dolor en el cuello y otros opinan que a menudo sufren dolencias en el hombro izquierdo y la mano derecha.

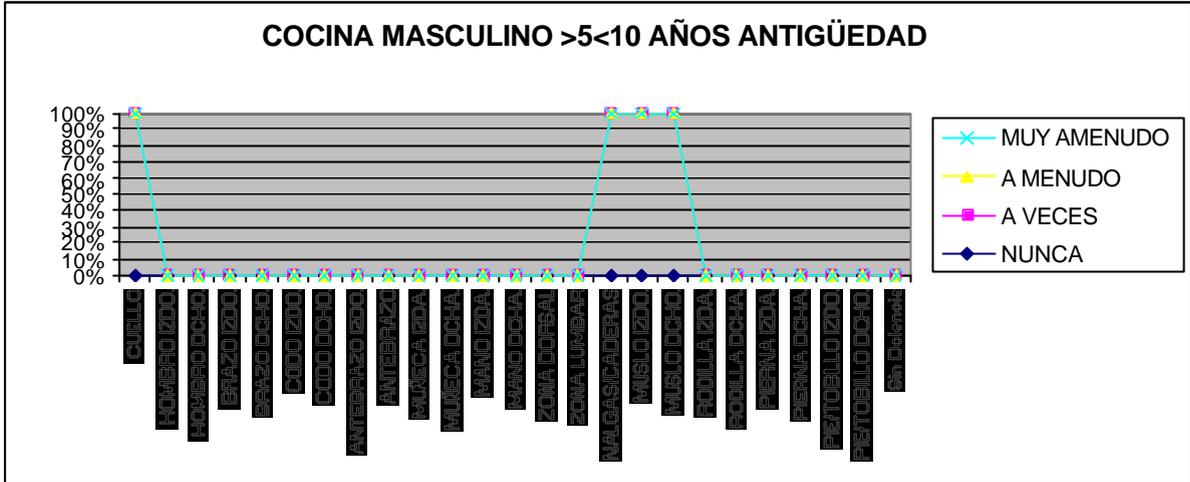


Con un antigüedad de 1 a 5 años, nos encontramos trabajadores sin ningún tipo de dolencia y alguno padece, a menudo, dolor en la rodilla derecha.



ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Entre 5 y 10 años de antigüedad, a veces, sufren dolencias en el cuello, nalgas/caderas y muslos.



De 10 a 15 años de antigüedad, únicamente según el personal, a veces, padecen de dolores en el cuello.

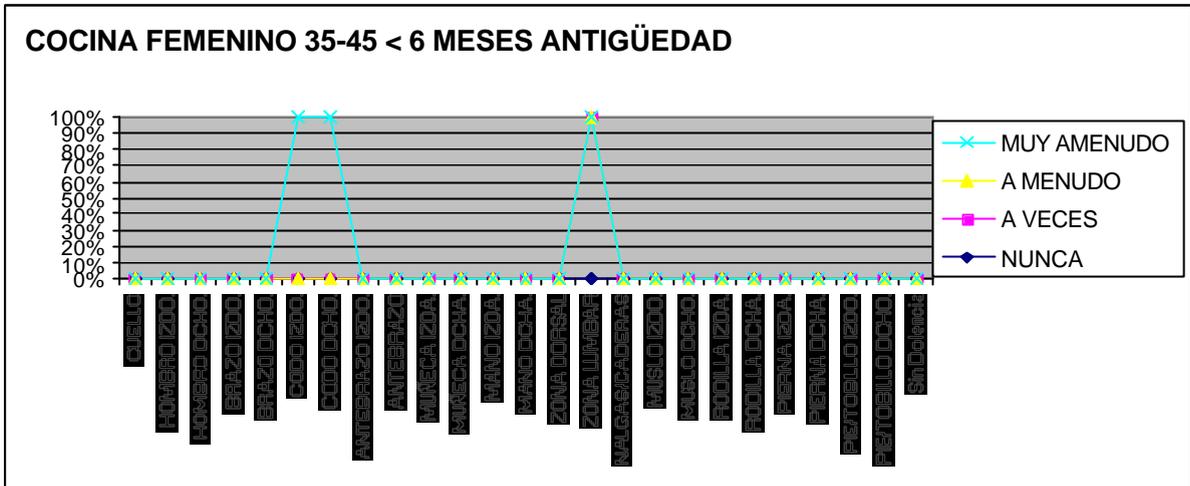
A partir de los 15 años de antigüedad, las dolencias han aumentado, ya hay más partes del cuerpo afectadas. Los trabajadores, algunos de ellos, han manifestado que, a veces, el cuello, hombro izquierdo, brazos, antebrazos, muñecas, manos, zona lumbar, rodillas, piernas, pies y tobillos.

A menudo, otros trabajadores padecen dolencias en el cuello, mano izquierda, rodillas y pie/tobillo izquierdo.

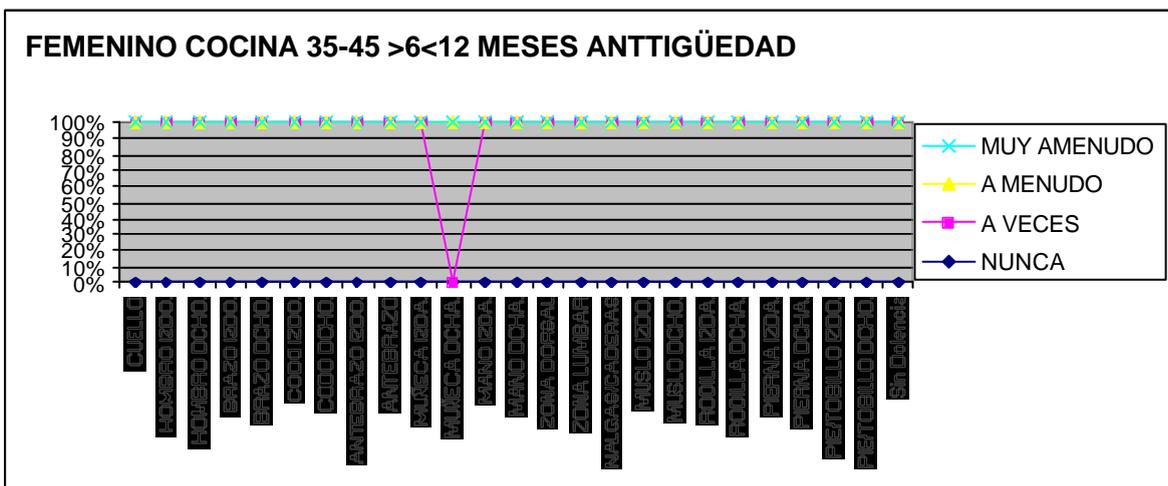
También hacen constar que muchos de los trabajadores de este departamento, muy a menudo padecen dolencias en el cuello, hombros, brazos, antebrazos, muñecas, mano derecha, rodillas y pie/tobillo izquierdo.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Entre 35 y 45 años y con una **antigüedad inferior a 6 meses**, a veces, padecen dolencias en la zona lumbar y muy a menudo en los codos.



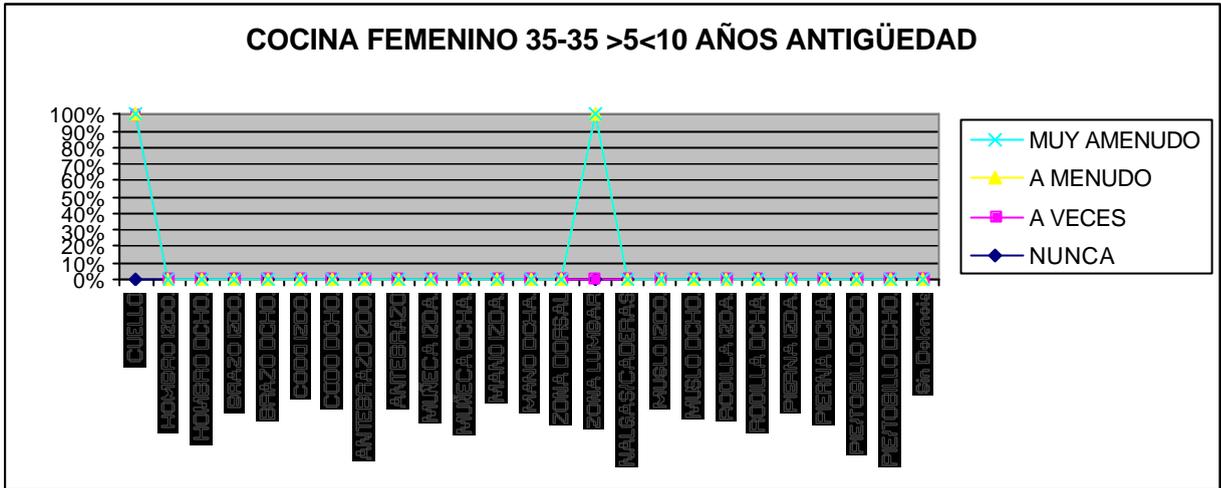
De 6 a 12 meses de antigüedad, a veces, son más frecuentes las dolencia ya que aparecen más partes del cuerpo afectadas como el cuello, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, muslos, rodillas piernas, pies/tobillos.



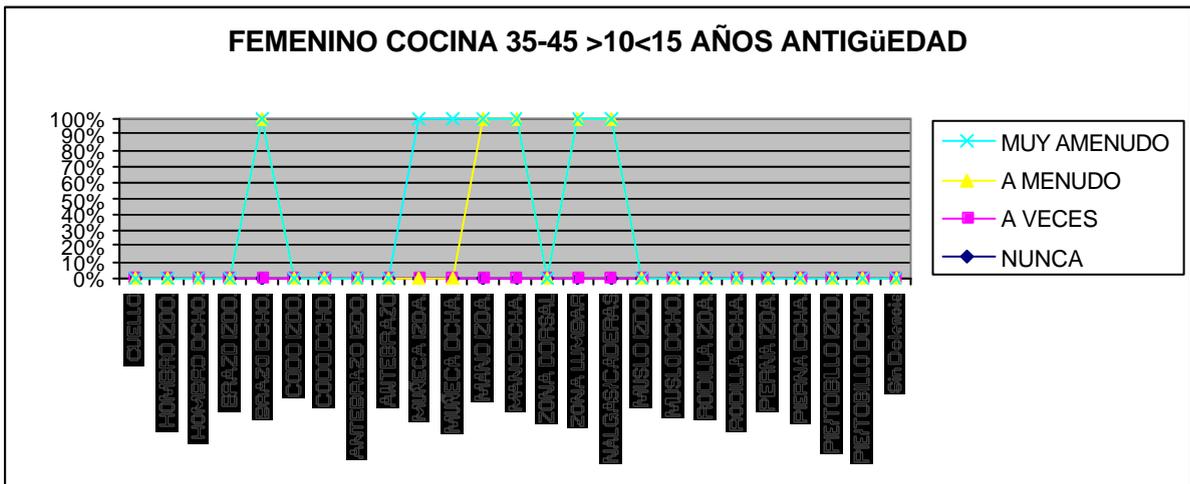
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

A partir de 1 año de antigüedad hasta los 5 años, a veces, existen dolencias en el cuello.

Al igual que el personal que lleva más de 5 años y menos de 10 años en este departamento, en el además se incluyen como a menudo las dolencias en las nalgas/caderas.



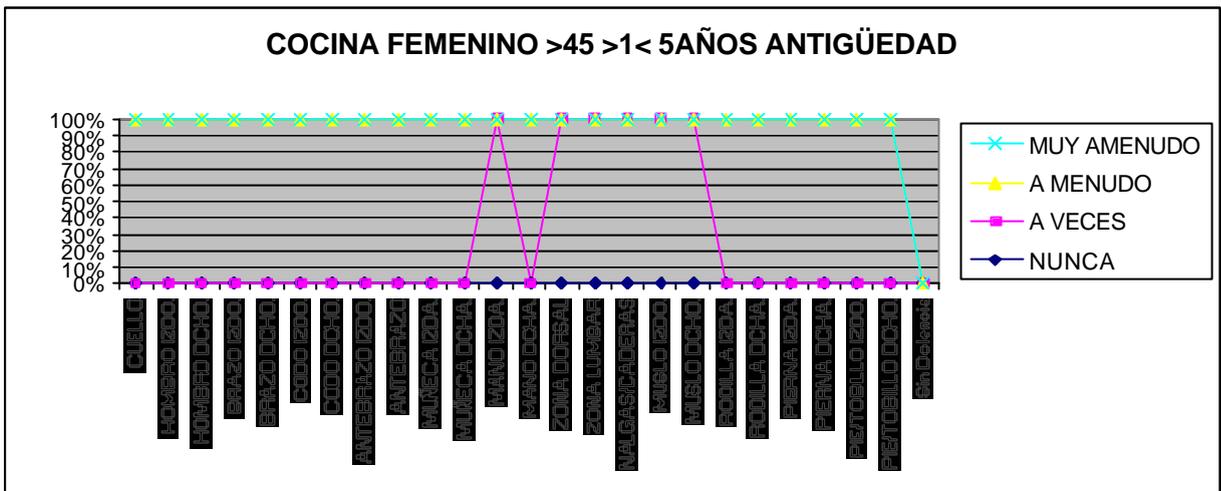
A partir de los 10 años en esta profesión, las dolencias empiezan a ser a menudo en el brazo derecho, mano derecha, zona dorsal, muslo izquierdo y muy a menudo las muñecas.



ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

A partir de los 45 años de edad, nos hemos centrado en un grupo con una antigüedad de 1 a 5 años, donde las dolencias, a veces, se producen en la mano izquierda, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas y muslos.

A menudo padecen en el cuello, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, mano derecha, rodillas, piernas, pie/tobillo izquierdo y derecho.



El tercer grupo: **Bar, Restaurante y Similares**. En este cuestionario han participado 55 mujeres y 60 hombres.

En primer lugar vamos a analizar las dolencias o molestias más habituales del personal masculino de este departamento. En trabajadores de **21 a 35 años** y con una antigüedad inferior a 6 meses, a veces, padecen molestias en la zona lumbar y las rodillas.

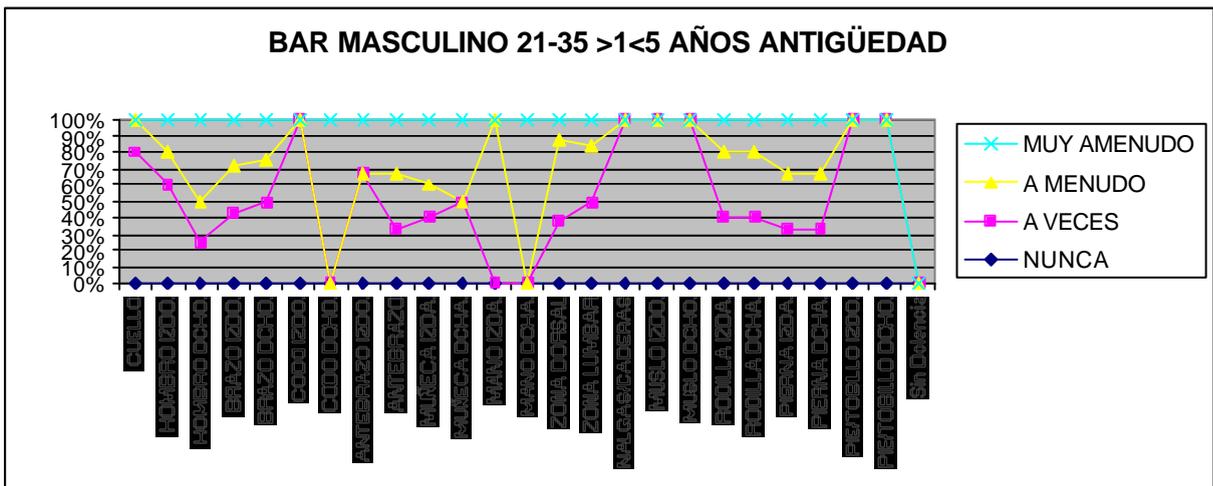
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Entre 1 y 5 años de antigüedad, a veces, la mayoría de los trabajadores han coincidido en las siguientes dolencias; en el cuello, hombros, brazos, codo izquierdo, antebrazos, muñecas, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, muslos, rodillas, piernas, pies/tobillos.

Otros trabajadores han considerado que, a menudo, la patología que sufren es debido a dolores en el cuello, hombros, brazos, antebrazo derecho, muñeca y mano izquierda, rodillas, piernas.

Y algunos han manifestado que, muy a menudo, sufren dolencias en los hombros, brazos, codo, antebrazos, muñecas, zona dorsal y lumbar, rodillas y piernas.

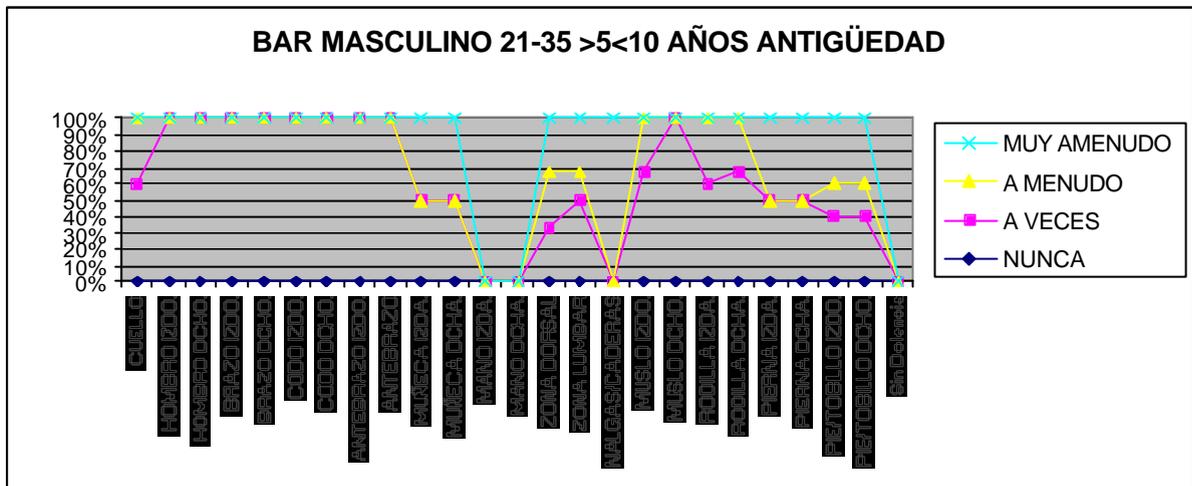


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

El personal que lleva entre 5 y 10 de antigüedad, a veces, ha considerado que tiene las siguientes molestias en el cuello, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, zona dorsal y lumbar, muslos, rodillas, piernas, pies/tobillos.

A menudo, otros trabajadores, padecen dolencias en el cuello, zona dorsal y lumbar, muslo izquierdo, rodillas, pies y tobillos.

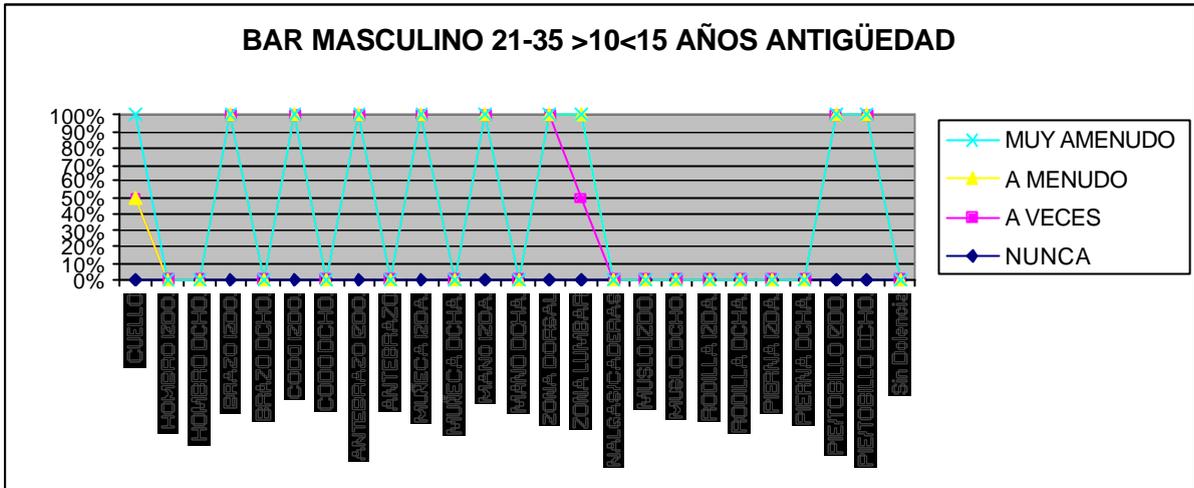
Y por último otros trabajadores con esta antigüedad han manifestado que, muy a menudo, el dolor se produce en las muñecas, zona dorsal y lumbar, piernas y pies/tobillos.



A partir de los 10 años de antigüedad cabe resaltar que, muy a menudo, son las dolencias en el cuello. A menudo, según otros encuestados, nalgas y caderas.

Y a veces, han manifestado que las dolencias en el cuello se repiten, al igual que en el brazo izquierdo, codo izquierdo, antebrazo izquierdo, muñeca y mano izquierda, zona dorsal y lumbar y pies y tobillos.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

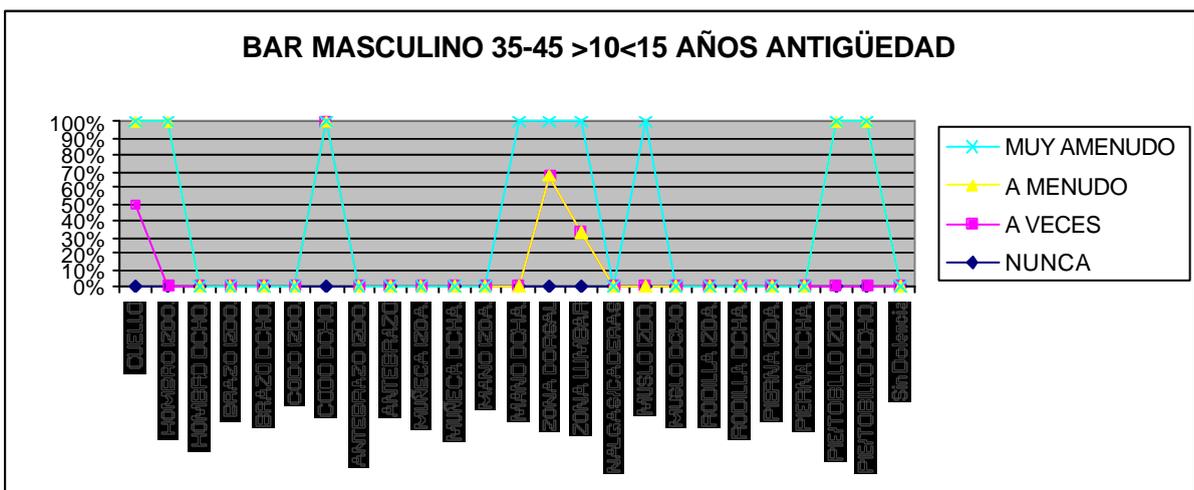


También se hace constar la existencia de un trabajador menor de 35 años con una antigüedad de más de 15 años en el que no padece ningún tipo de dolencia.

Entre 35 y 45 años. En esta franja de edad nos encontramos personal de más de 10 años de antigüedad; donde se quejan, a veces, de molestias en el cuello, codo derecho, zona dorsal y lumbar.

A menudo, otros, han manifestado que el dolor de cuello es más frecuente, al igual que el hombro izquierdo y los pies y tobillos.

Y muy a menudo, hay un grupo que padecen de molestias en la mano derecha zona dorsal y lumbar y muslo derecho.

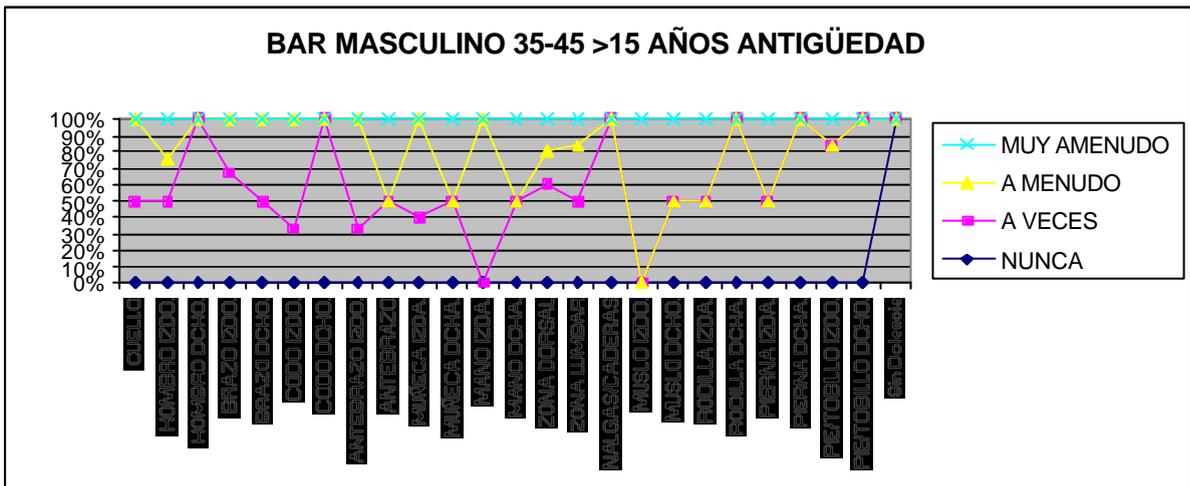


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

En esta franja de edad y siendo a partir de los 15 años de antigüedad encontramos más dolencias; ya que a veces, al finalizar la jornada laboral, sienten molestias en el cuello, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, mano derecha, zona dorsal y lumbar , nalgas/caderas, muslo derecho, rodillas, piernas, pies/tobillos.

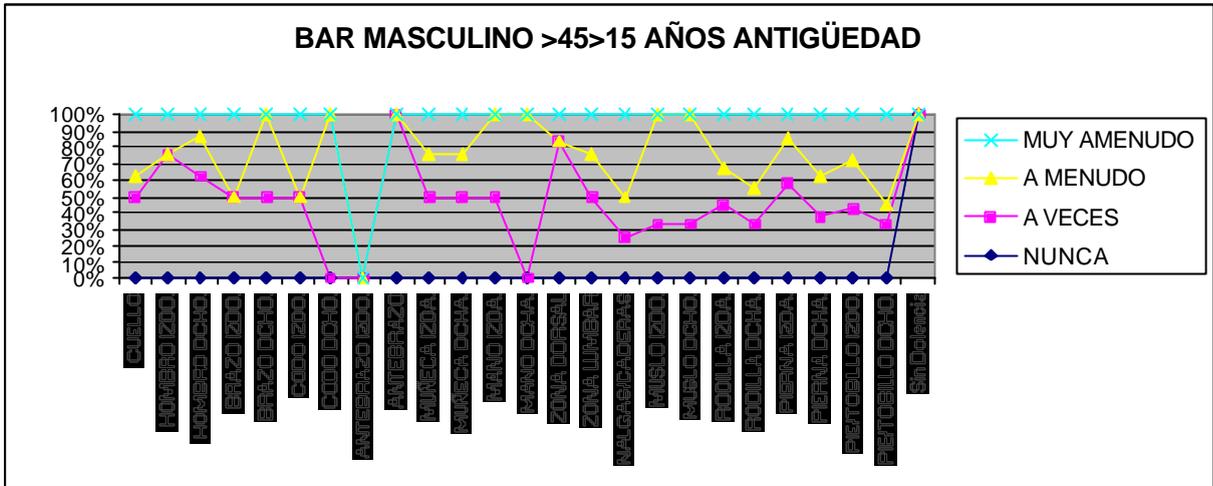
Otro grupo, a menudo padece con más frecuencia dolor en el cuello, hombro izquierdo, brazos, codo izquierdo, antebrazo izquierdo, , muñeca izquierda, mano izquierda, zona dorsal y lumbar.

Y muy a menudo, otros han manifestado que sus dolencias se centran en el hombro izquierdo, antebrazo derecho, muñeca derecha, mano derecha, zona dorsal y lumbar, muslos, rodilla izquierda, pierna izquierda, pies/tobillo izquierdo.



Los mayores de 45 años y con una antigüedad de más de 15 años, unos han manifestados que, a veces, sus dolencias les afectan al cuello, hombros, brazos, codo izquierdo, antebrazo derecho, muñecas, mano izquierda, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, muslos, rodillas, piernas, pies/tobillos.

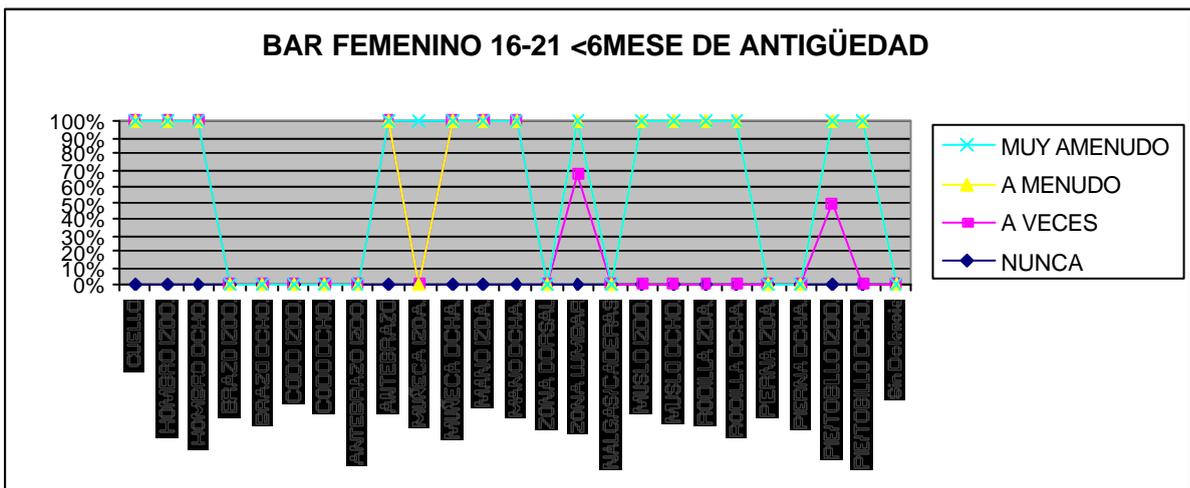
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



En cuanto al personal femenino de Restaurante, Bar y Similares, nos encontramos personal entre 16 y 21 años con una antigüedad inferior a 6 meses en la que ya han empezado a padecer, a veces, algún síntoma de dolor en el cuello, hombros, antebrazo derecho, muñeca derecha, manos, zona lumbar, pie/tobillo izquierdo.

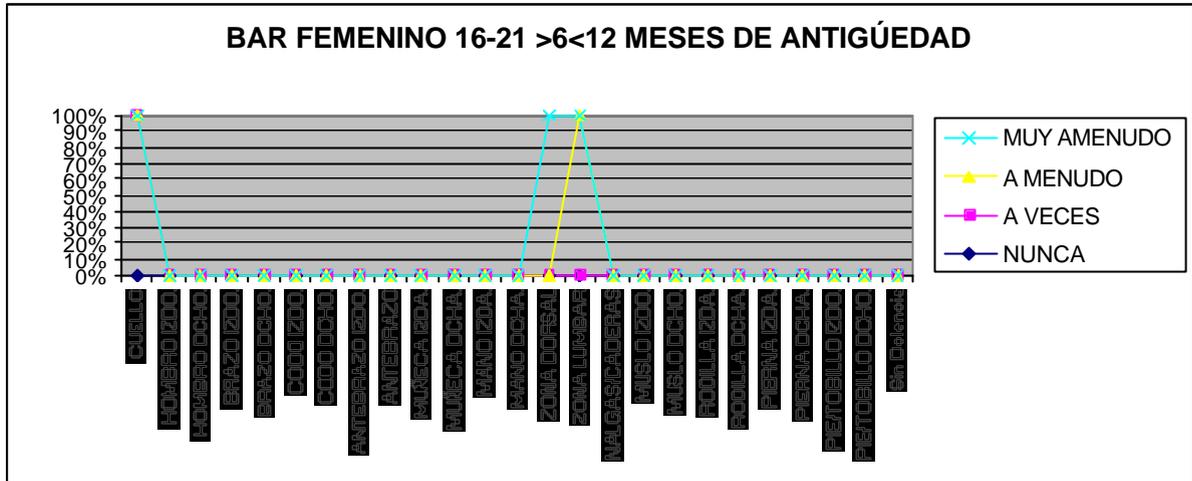
Otras también han considerado que con más frecuencia, es decir, a menudo, tienen molestias en la zona lumbar, muslos, rodillas, pies/tobillos.

E incluso, muy a menudo, sufren en la mano izquierda.

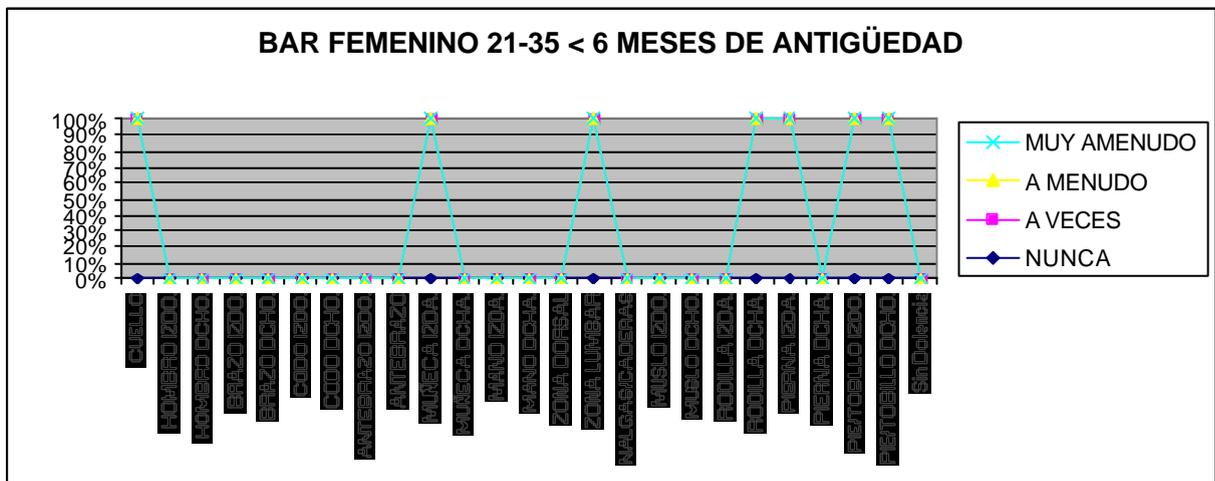


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

El personal de más de 6 meses y menos de 1 año también padece, a veces, del cuello, a menudo de la zona lumbar, y muy a menudo de la zona dorsal.



Los mayores de 21 años y los menores de 35 años y con menos de 6 meses de antigüedad ya sufren dolencias, a veces, en el cuello, muñeca izquierda, zona lumbar, rodilla derecha, pierna izquierda, pies/tobillos.

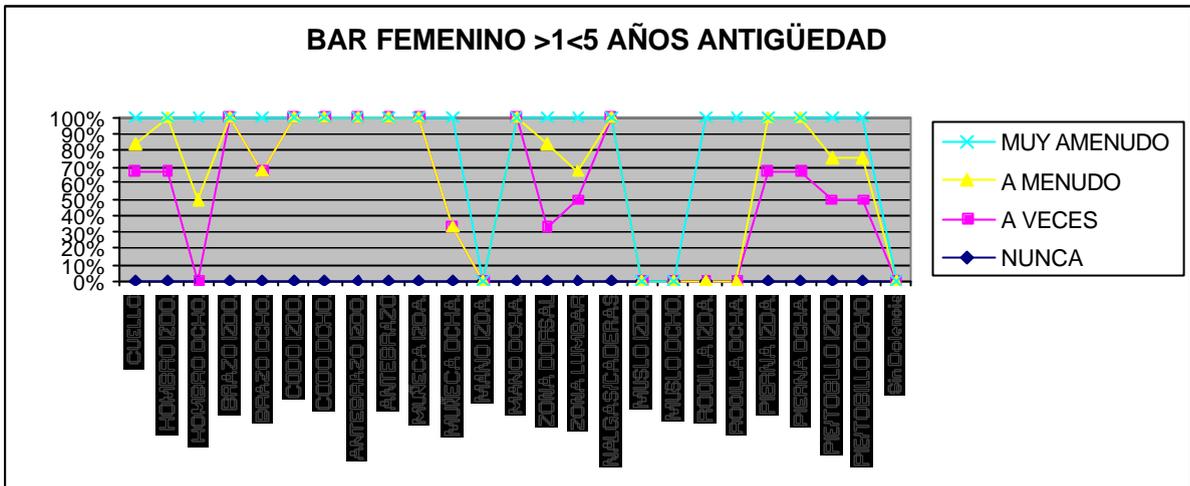


Entre 1 y 5 años de antigüedad, a veces, sienten molestias en el cuello, hombro izquierdo, brazos, codos, antebrazos, muñecas, mano derecha, zona dorsal, lumbar, nalgas/caderas, piernas, pies/tobillos.

Otras han marcado el cuestionario que, a menudo, en el cuello, hombros, zona dorsal y lumbar, piernas y tobillos han sufrido dolores.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

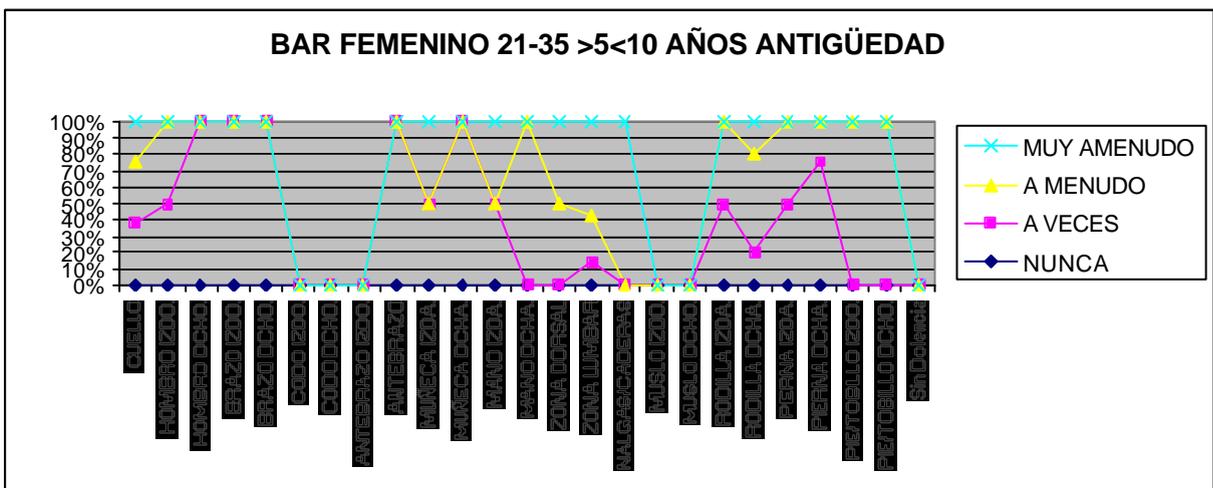
Y muy a menudo, también hay dolencias en el cuello, hombro derecho, muñeca derecha, zona dorsal y lumbar, rodillas, pies/tobillos, por parte de algunas trabajadoras de esta área funcional tercera.



De más de 5 años de antigüedad hasta 10 años, a veces, han incluido como trauma más habitual en el cuello, hombros, brazos, antebrazo derecho, muñecas, manos, zona lumbar, rodillas, piernas, pies/tobillos.

A menudo, otras, sufren dolencias en el cuello, hombro izquierdo, mano derecha, zona dorsal y lumbar, rodillas, piernas.

Muy a menudo, otras, en el cuello, muñecas, zona lumbar, nalgas/caderas, pies/tobillos.

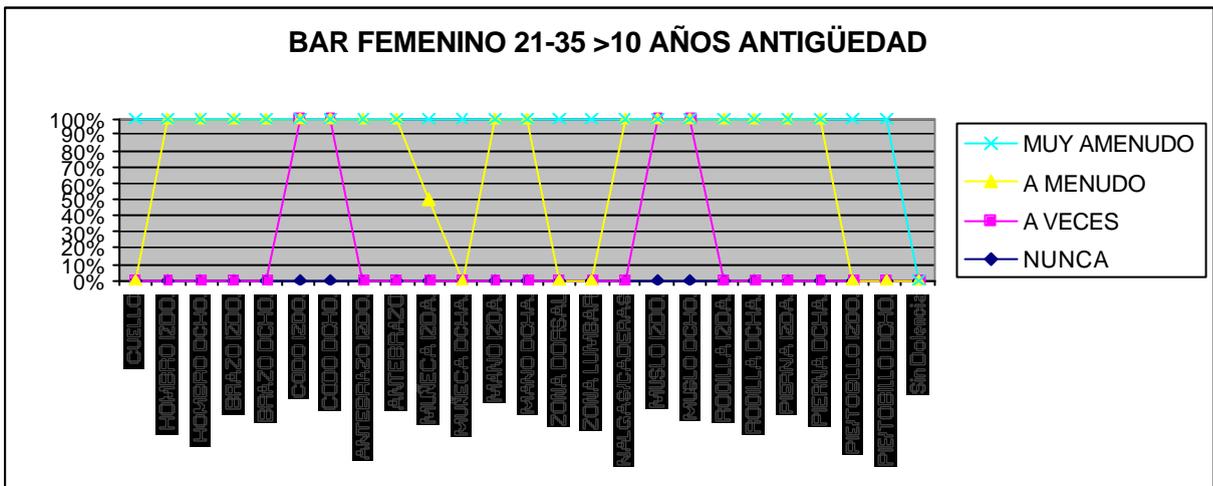


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Trabajadoras con más de 10 de antigüedad, a veces, padecen molestias en los codos y en los muslos.

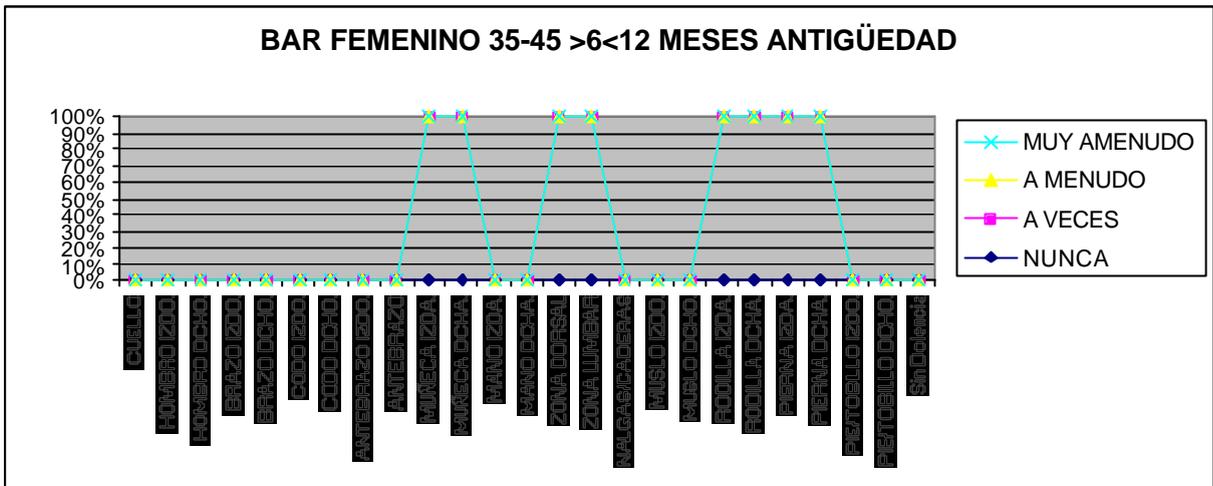
Y otras con más frecuencia, a menudo, se quejan de dolores en los hombros, brazos, antebrazos, muñeca izquierda, manos, nalgas/caderas, rodillas, piernas.

Y muy a menudo, otras compañeras de este departamento, añaden que el cuello, muñecas, zona dorsal y lumbar, pies/tobillos es algo habitual.



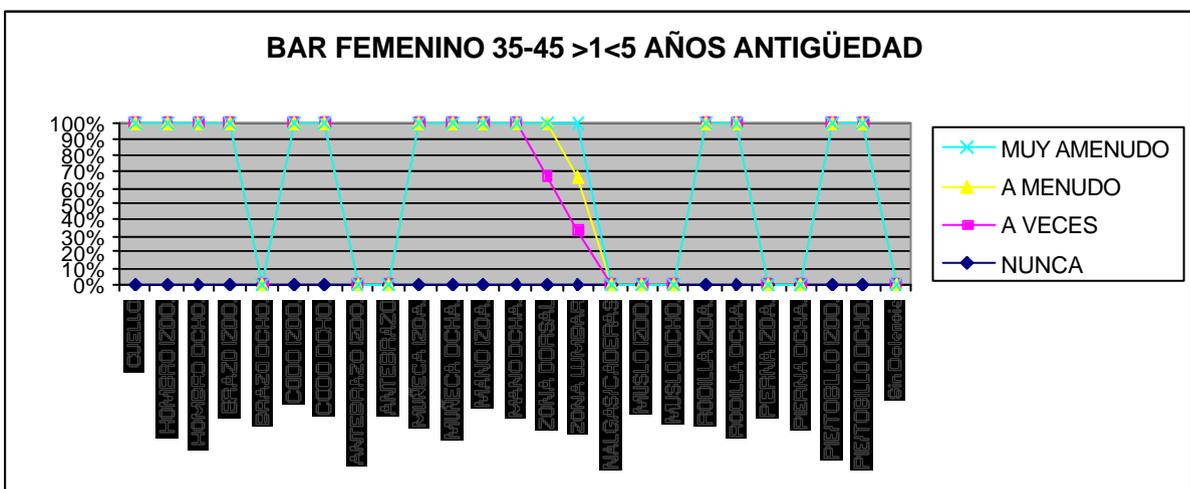
Con más de 35 años y menos de 45 años con una antigüedad inferior a 12 meses, a veces, estas trabajadoras, han padecido dolencias en las muñecas, zona dorsal y lumbar, rodillas y piernas.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Entre 1 y 5 años de antigüedad, este sector, se queja a veces, de molestias en el cuello, hombros, brazos, codos, muñecas, manos, zona dorsal y lumbar, rodillas, pies/tobillos.

Hay otras trabajadoras que el dolor en la zona lumbar y dorsal es a menudo y otras, en la zona lumbar muy a menudo.

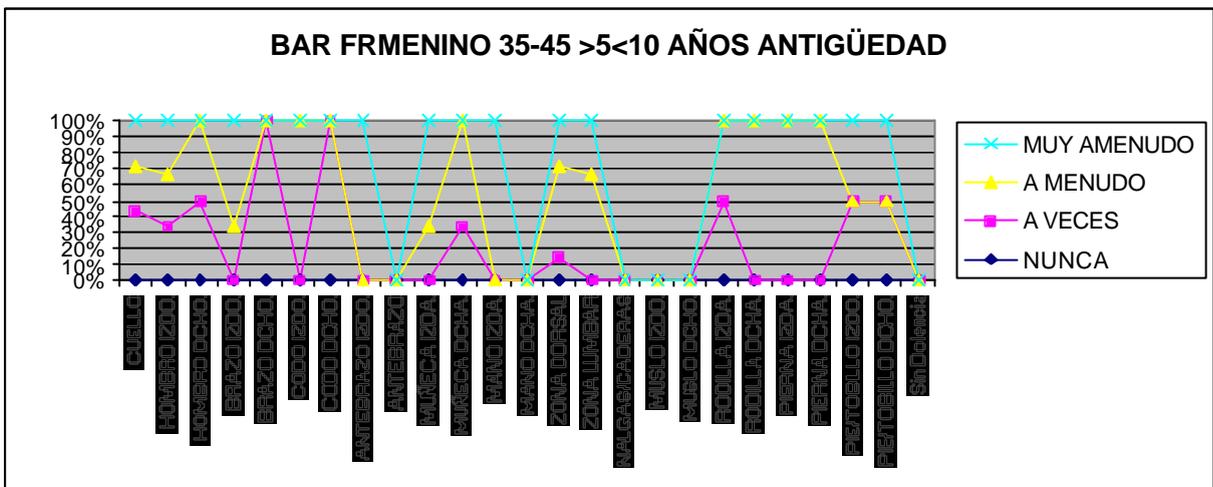


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

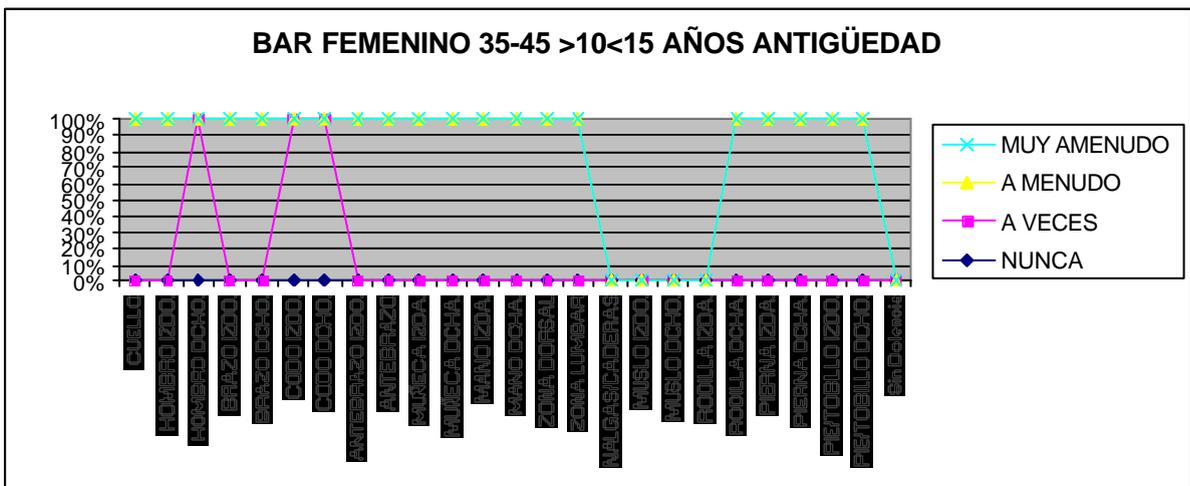
Con más de 5 años de antigüedad y menos de 10 años, este colectivo a veces padecen dolencias en el cuello, el más frecuente, en los hombros, brazo derecho, codo derecho, zona dorsal, rodilla izquierda, pies/tobillos.

A menudo en cambio es más frecuente en algunas trabajadoras, el dolor en el cuello, hombros, brazos, codo izquierdo, muñecas, zona lumbar y dorsal, rodillas, piernas.

Y en otras el dolor en el cuello, hombro izquierdo, brazo izquierdo, antebrazo izquierdo, muñeca izquierda, zona lumbar, nalgas/caderas, pies/tobillos es muy a menudo.



Más de 10 años de antigüedad y menos de 15 años, a veces, el dolor se produce en el hombro derecho y codos. Y a menudo, otras trabajadoras manifiestan sus molestias en el cuello, hombro izquierdo, brazos, antebrazos, muñecas, manos, zona dorsal y lumbar, pies/tobillos.

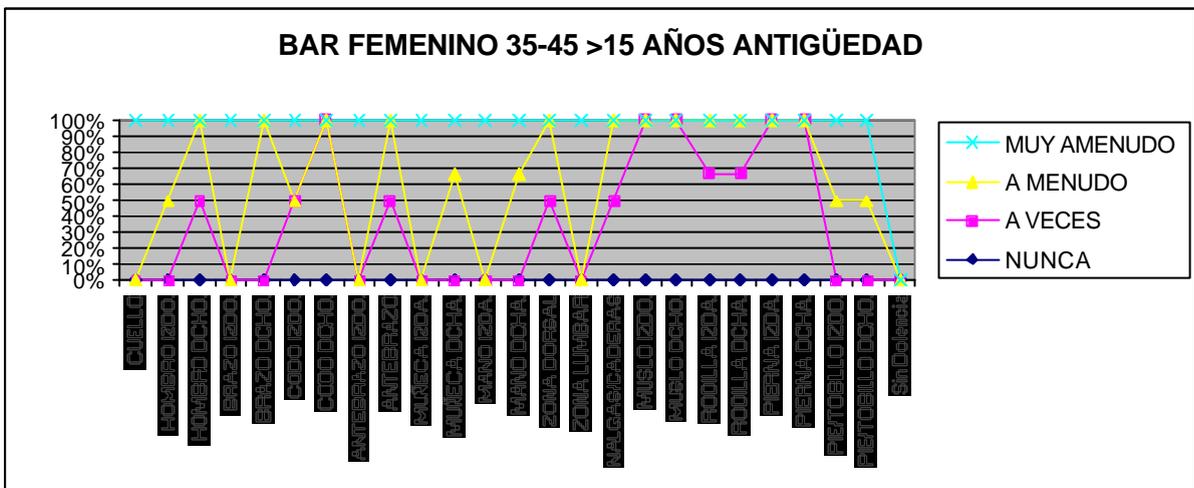


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Con más de 15 años de antigüedad, a veces, el personal padece en el hombro derecho, codos, antebrazo derecho, zona dorsal, nalgas/caderas, muslos, rodillas, piernas.

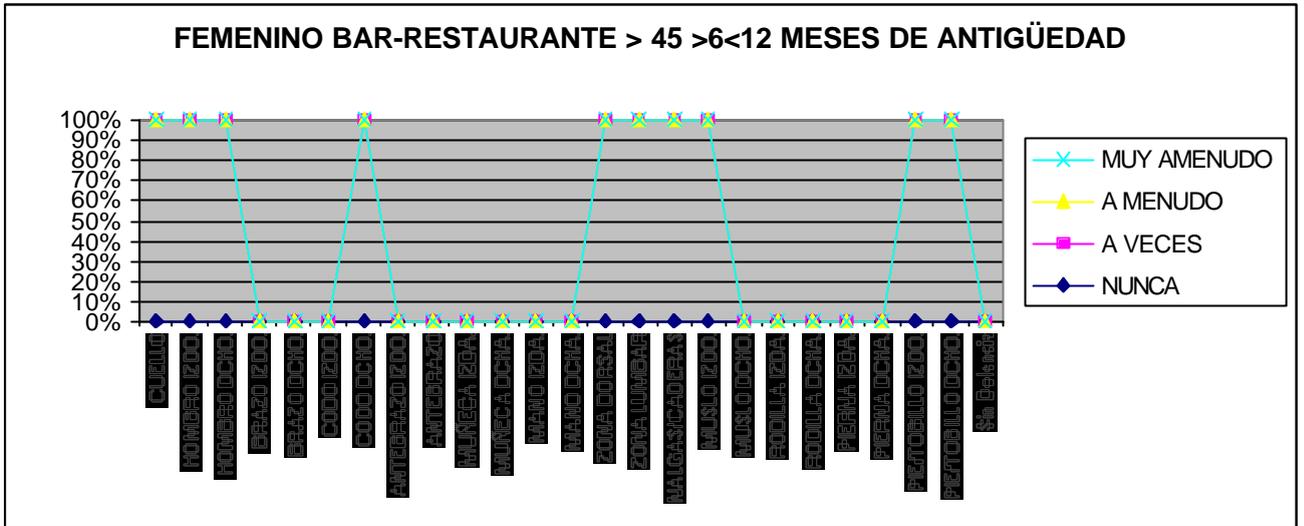
A menudo, también sufren en los hombros, brazo derecho, antebrazo derecho, muñeca derecha, de las manos, nalgas/caderas, rodillas, pies/tobillos.

Y muy a menudo, trabajadoras con esta antigüedad tienen dolencias en el cuello, hombro izquierdo, brazo izquierdo, codo izquierdo, antebrazo izquierdo, muñecas, manos, zona lumbar, pies/tobillos.



Con más de 45 años, y una antigüedad inferior a un año en este departamento las dolencias más frecuentes, a veces, son en el cuello, hombros, codo derecho, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, muslo izquierdo, pies/tobillos.

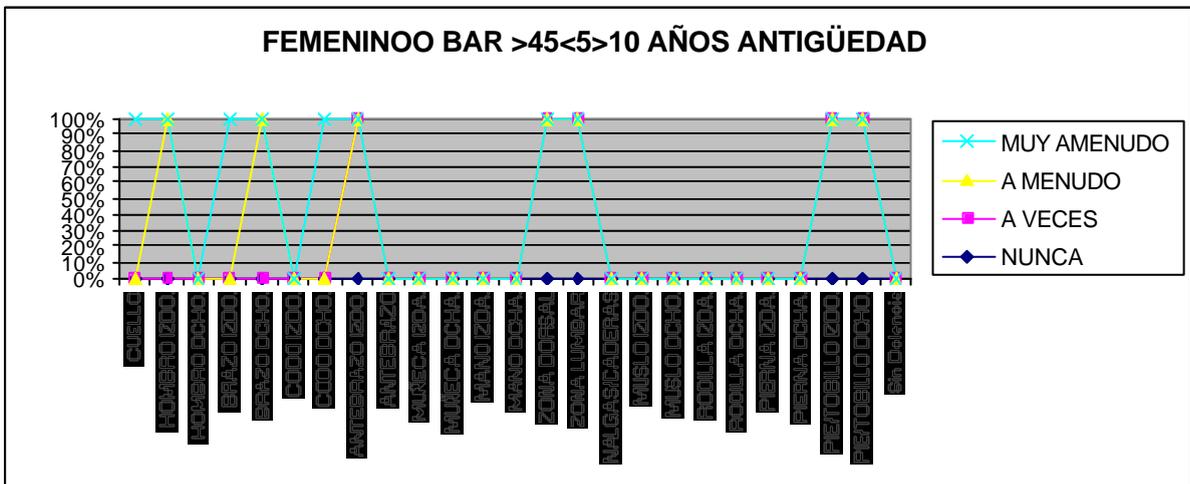
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Entre 5 y 10 años de antigüedad, a veces, algunas trabajadoras padecen en el antebrazo izquierdo, zona dorsal y lumbar, pies/tobillos.

Otras trabajadoras de este departamento a menudo sufren molestias en el hombro izquierdo y el brazo derecho.

Y otras muy a menudo en el cuello, brazo izquierdo y codo derecho.

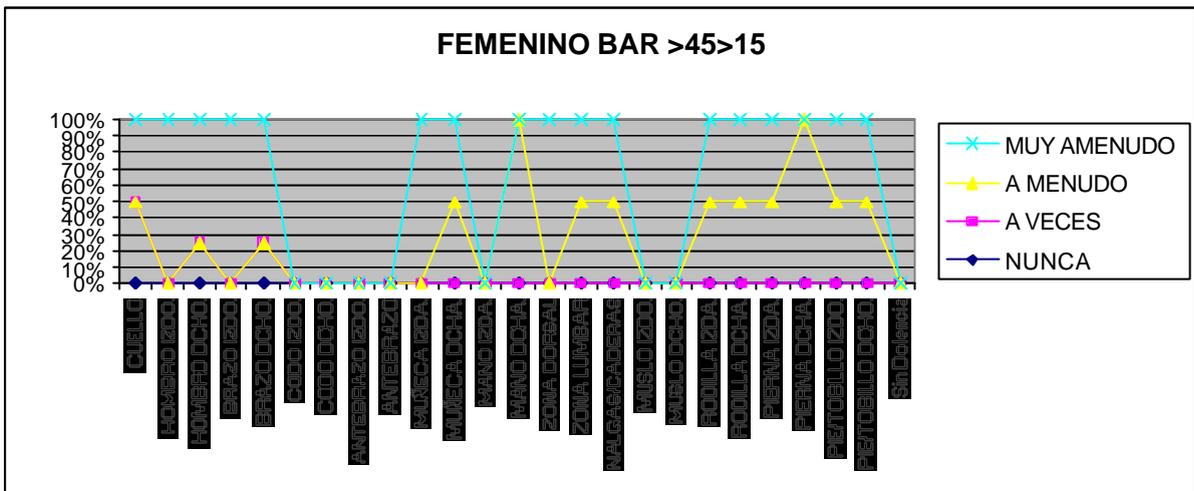


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Con más de 15 años de antigüedad nos encontramos con personal que siente molestias, a veces, en el cuello, hombro derecho, brazo derecho.

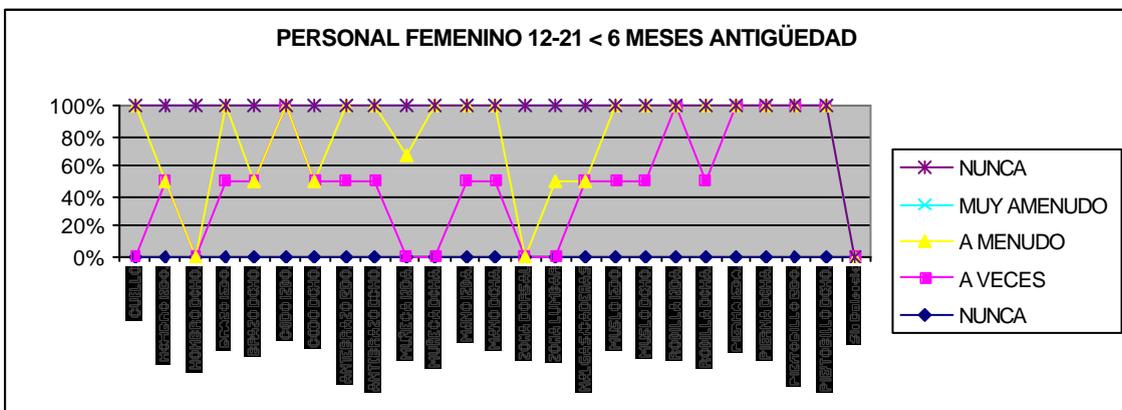
A menudo, otras manifiestan que el dolor se produce en la muñeca derecha, mano derecha, zona lumbar, nalgas/caderas, rodillas, piernas, pies/tobillos.

Y muy a menudo personal con esta antigüedad sufren dolencias en el cuello, hombros, brazos, muñecas, zona dorsal, lumbar, nalgas/caderas, rodillas, pierna izquierda, pies/tobillos.



Las camareras de pisos, el departamento más numeroso, donde se han recogido 169 cuestionarios.

Han participado trabajadoras comprendidas entre los **16 y 21 años**, donde con menos de 6 meses de antigüedad ya padecen a veces, las siguientes dolencias en el hombro izquierdo, brazos, codos, antebrazos, manos, nalgas/caderas, muslos, rodillas, piernas, pies/tobillos.

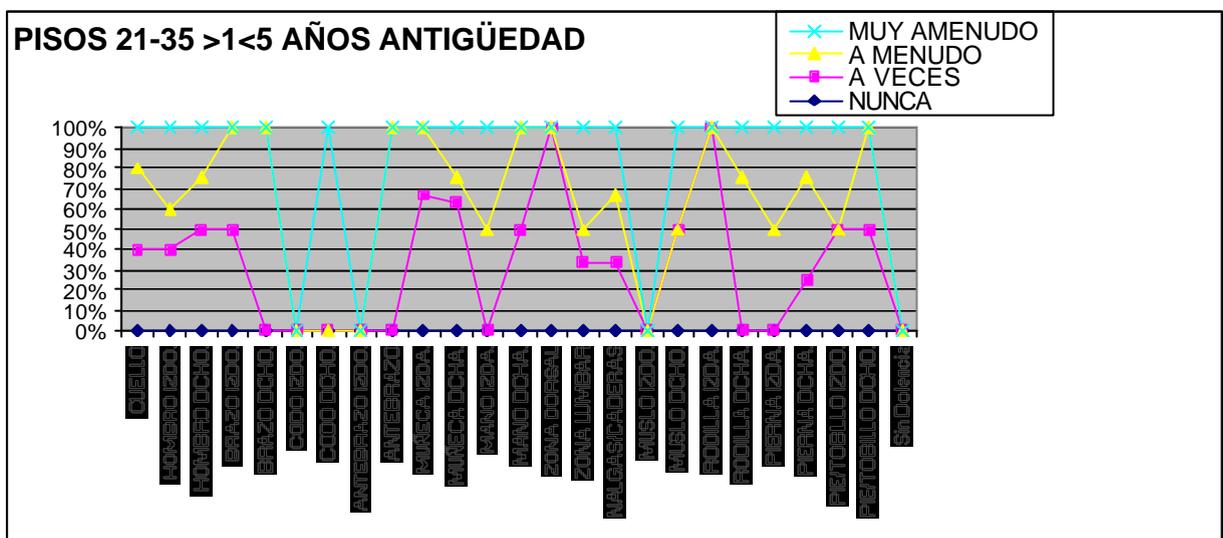


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

A menudo, otras camareras, sufren dolencias en el cuello, brazo izquierdo, antebrazos, muñecas, manos, zona lumbar, muslos, rodilla derecha.

Y muy a menudo, manifiestan que las dolencias se producen en el hombro izquierdo, hombro derecho, brazo derecho, codo derecho, muñeca izquierda, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas.

Entre 1 años y 5 años de antigüedad, algunas manifiestan que a veces, las molestias se centran en el hombro izquierdo, brazos, codos, antebrazos, nalgas/caderas, muslos, rodillas, piernas.

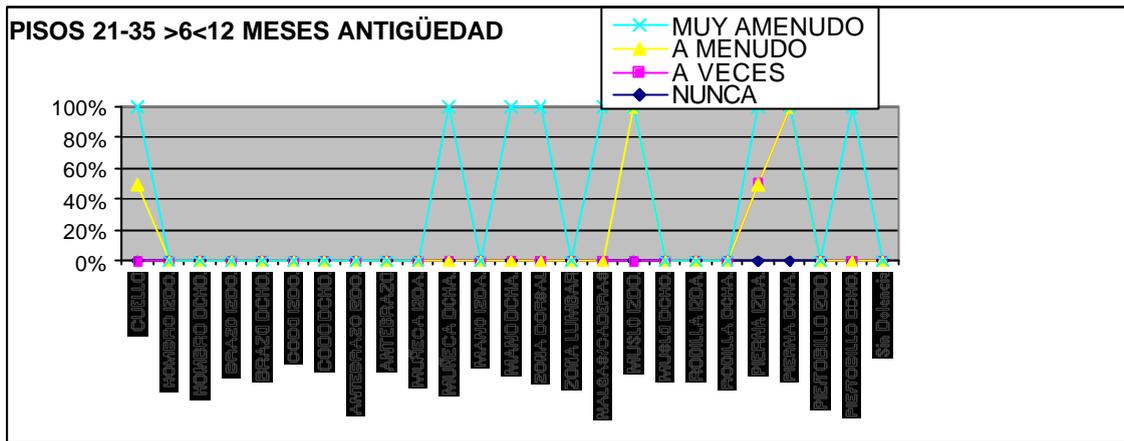


A menudo, otras padecen, dolores en el cuello, muñeca izquierda, manos, zona dorsal y lumbar.

Y muy a menudo, algunas camareras tienen dolores en el hombro derecho y muñeca derecha.

A partir de 21 años de edad y 35 años y con una antigüedad inferior a 1 año a veces padecen dolencias en las piernas, a menudo en el cuello y en el muslo izquierdo y muy a menudo, algunas sufren de dolor de cuello, muñeca derecha, mano derecha, zona dorsal, nalgas/caderas, pierna izquierda, pie/tobillo derecho.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

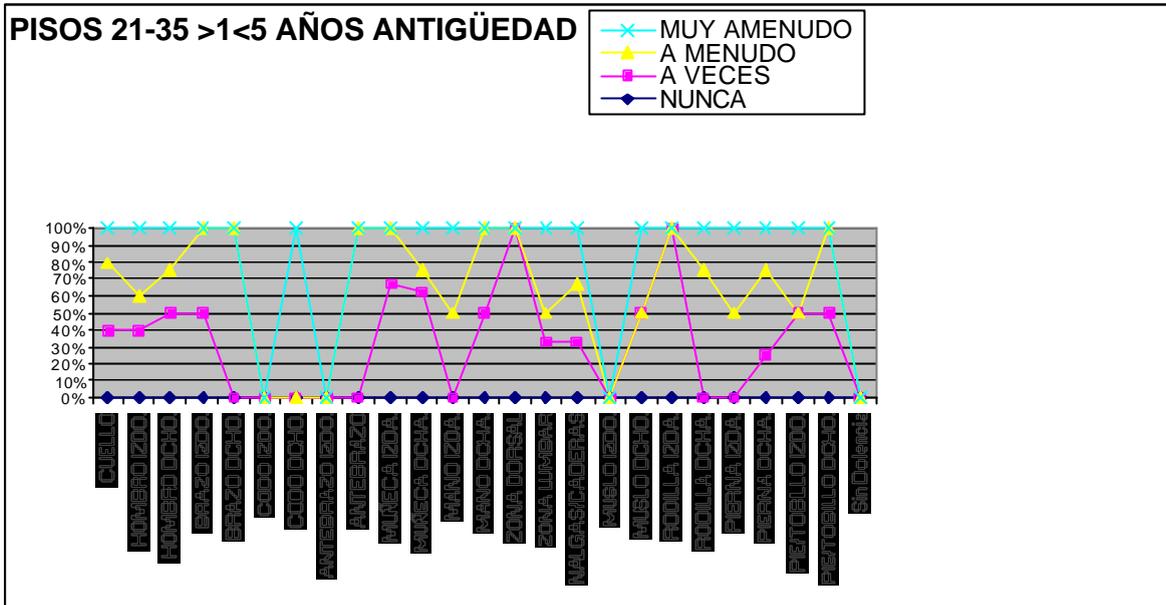


Entre 1 y 5 años de antigüedad algunas trabajadoras manifiestan que a veces, al finalizar la jornada de trabajo sienten dolencias en el cuello, hombros, brazo izquierdo, antebrazo izquierdo, muñeca derecha, manos, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, muslo derecho, rodilla izquierda, pierna derecha, pies/tobillos.

A menudo, otras sufren de dolencias en el cuello, hombros, brazos, antebrazo derecho, muñecas, manos, zona lumbar, nalgas/caderas, rodilla derecha, piernas, pie/tobillo derecho.

Y muy a menudo insisten algunas trabajadoras en las molestias en el cuello, hombros, codo derecho, muñeca derecha, mano izquierda, zona lumbar, nalgas/caderas, muslo derecho, rodilla derecha, piernas, pie/tobillo izquierdo.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

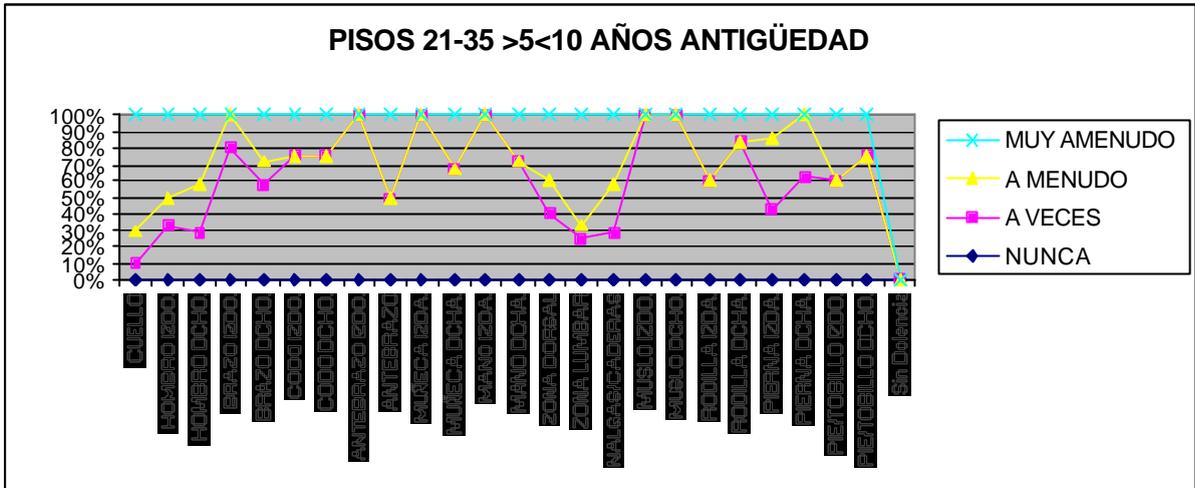


Entre más de 5 años de antigüedad y 10 años, las camareras de pisos han considerado que a veces, sienten dolencias en todas las partes del cuerpo; siendo las muñecas la parte del cuerpo que más han considerado.

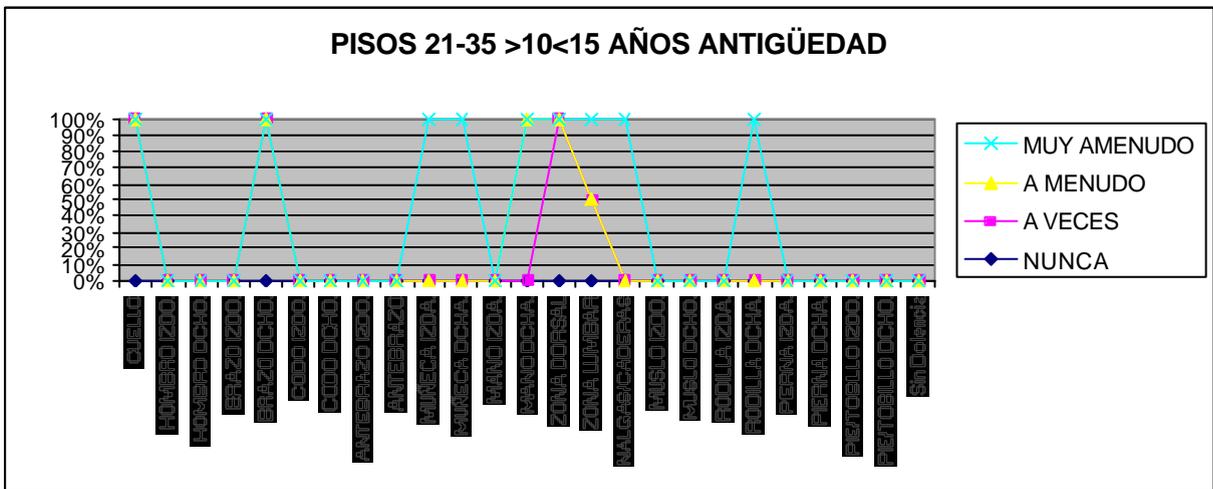
A menudo, algunas padecen de dolores en el cuello, hombros, brazos, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, piernas.

Muchas de las que han realizado el cuestionario, han manifestado que, muy a menudo, padecen dolencias en el cuello, hombros, codos, brazo derecho, antebrazo izquierdo, muñeca derecha, manos, zona lumbar (ha sido muy señalada en el cuestionario), dorsal, nalgas/caderas, rodillas, pierna izquierda, pies/tobillos.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



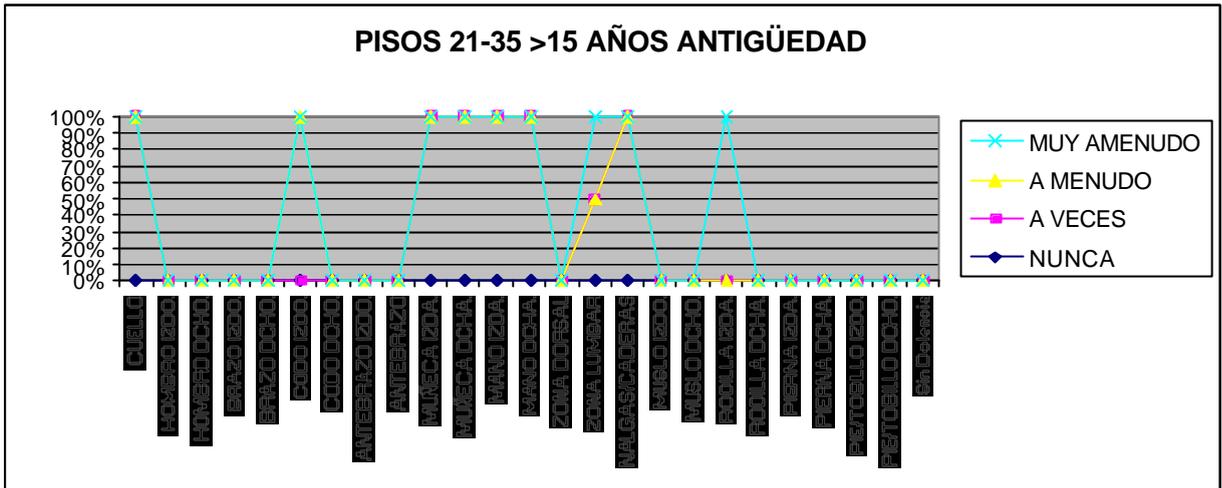
Más de 10 años de antigüedad y menos de 15 años sufren a veces al finalizar sus tareas en el cuello, brazo derecho, zona dorsal y lumbar. A menudo de la mano derecha. Y muy a menudo, algunas, de las muñecas, zona lumbar, nalgas/caderas y rodilla derecha.



ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

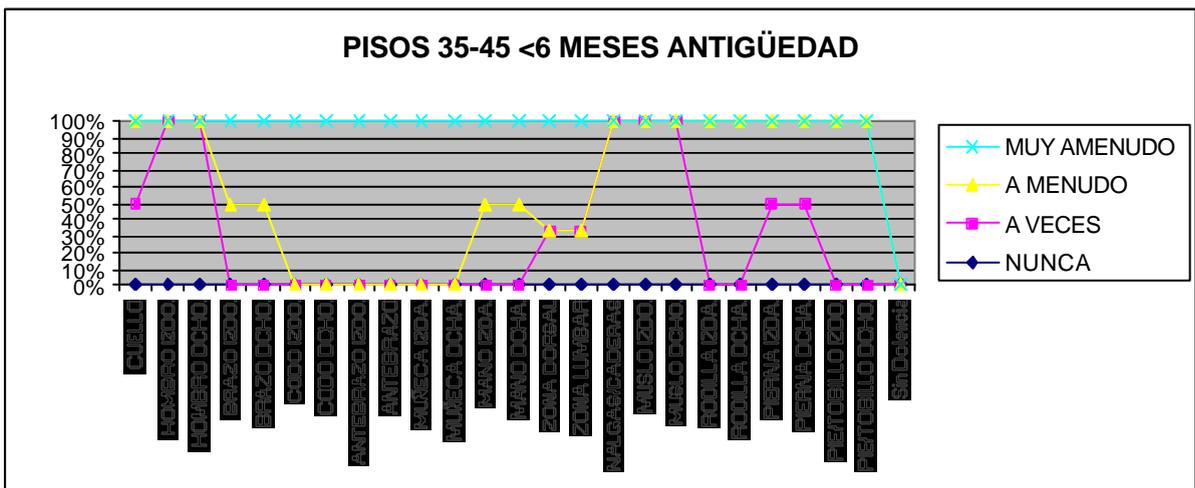
A partir de 15 años de antigüedad, a veces, padecen del cuello, muñecas, manos, zona lumbar, nalgas/caderas.

A menudo del codo izquierdo y muy a menudo alguna trabajadora ha manifestados que sufre en la zona lumbar y el muslo derecho.



A partir de los 35 años de edad y los 45 años, con una antigüedad inferior a 6 meses, a veces, las dolencias se repiten en el cuello, hombros, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, muslos, piernas.

A menudo otras padecen del cuello, brazos, manos, rodillas, piernas, pies/tobillos.



ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

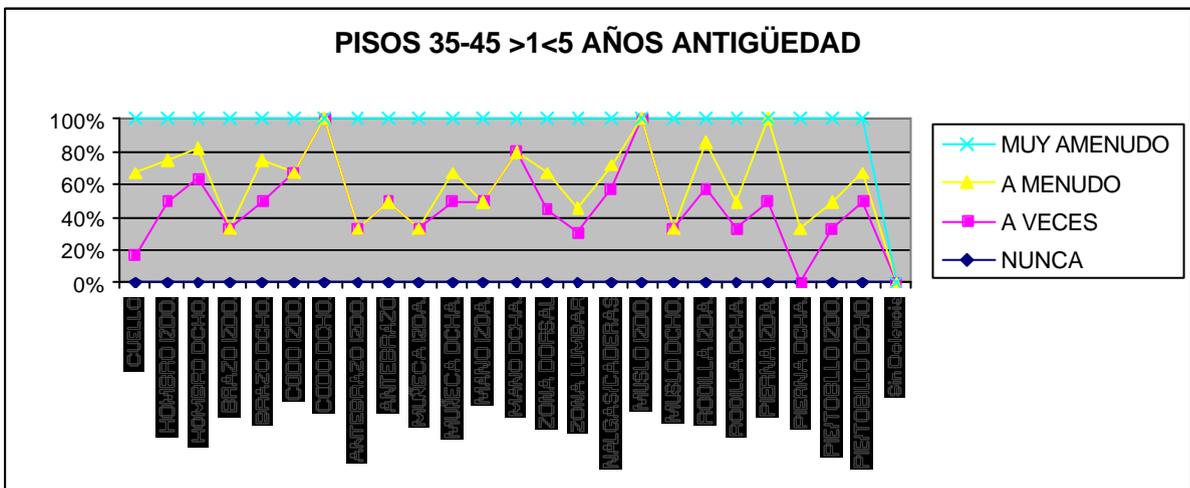
Entre 1 y 5 años de antigüedad, a veces, las molestias se producen en todas las partes del cuerpo, siendo el hombro derecho la parte más afectada.

Otras trabajadoras consideran que la frecuencia del dolor es superior siendo a menudo las siguiente partes que se ven afectadas; cuello, hombros, brazo derecho, muñeca derecha, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, rodillas, piernas, pies/tobillos.

Por otra parte muchas de las trabajadoras manifiestan que muy a menudo sufren dolencias en todas las partes del cuerpo a excepción del codo derecho, muslo y pierna izquierda.

Con más de 5 años de antigüedad y menos de 10 años, a veces, alguna trabajadora ha padecido dolencia en todas las partes del cuerpo, a excepción del hombro izquierdo. Siendo el cuello la parte más afectada según las encuestadas.

A menudo, alguna también ha sufrido molestias en el cuello, hombros, brazos, antebrazos, manos, zona dorsal y lumbar, nalgas/caderas, piernas, pie/tobillo izquierdo.



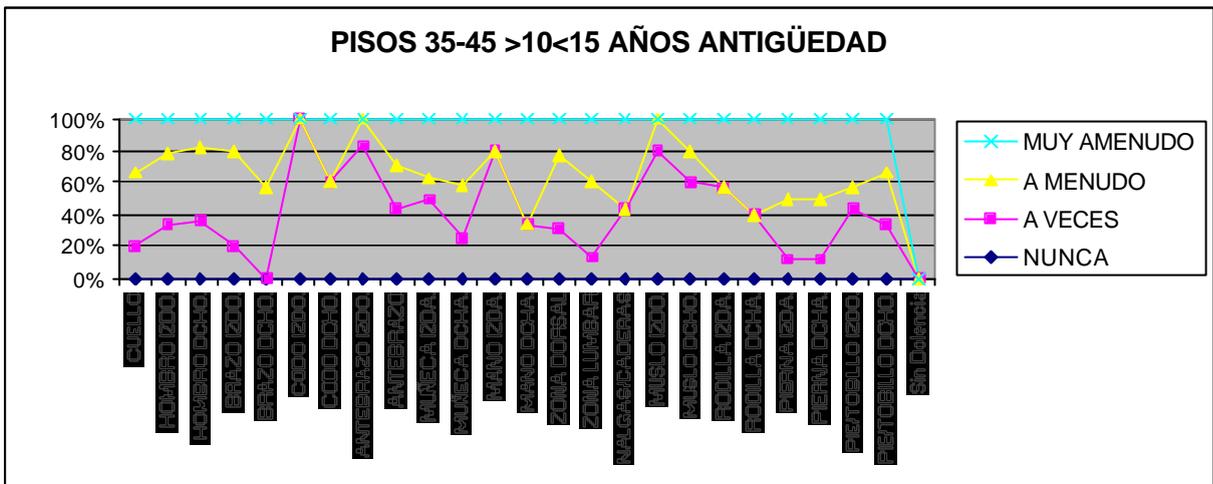
Alguna muy a menudo considera que sufre dolencias en el cuello, hombro izquierdo, brazos, antebrazos, muñecas, manos, zona lumbar, rodilla izquierda, pie/tobillos.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Más de 10 años de antigüedad y menos de 15 años nos encontramos con personal que a veces, padece al finalizar la jornada dolencias en todas las partes del cuerpo ha excepción del brazo derecho.

Alguna trabajadora, a menudo, también sufre molestias en casi todas las partes del cuerpo siendo las más relevantes el cuello, zona lumbar y dorsal.

Y muy a menudo este colectivo sufre en la mayoría de las partes del cuerpo siendo las dolencias más relevantes en la mano derecha, cuello y zona lumbar.

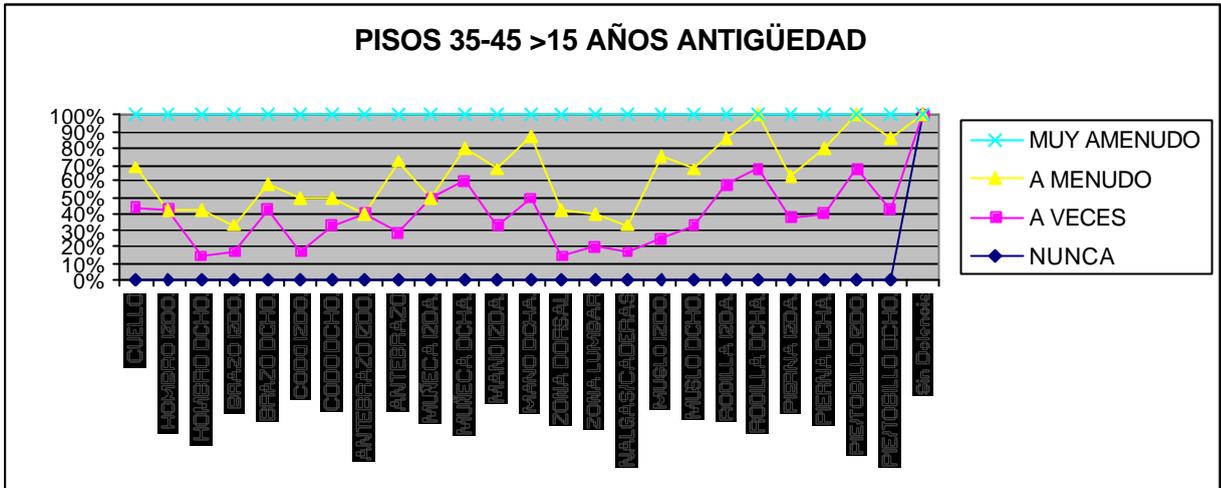


Con más de 15 años de antigüedad, el personal ha considerado que las molestias o dolencias las padecen en casi todas las partes del cuerpo, independientemente de la frecuencia.

A veces, el dolor más relevante se produce en el cuello y muñeca derecha. A menudo, en algunas en el cuello.

Y muy a menudo en la zona lumbar y cuello.

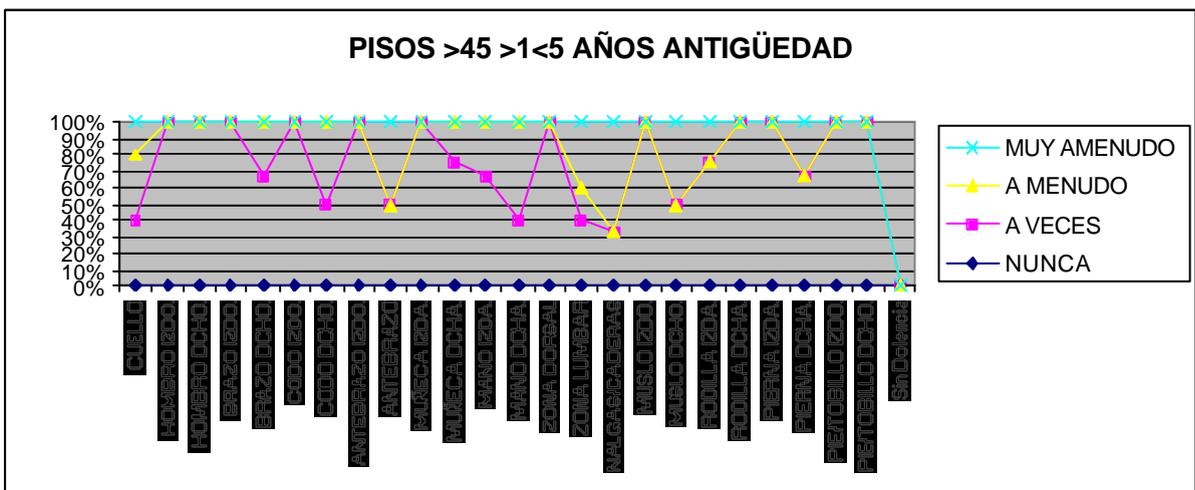
ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Con más de 45 años, las trabajadoras con una antigüedad inferior a los 5 años, a veces, al finalizar las tareas tienen dolencias en todas las partes del cuerpo.

Alguna camarera, a menudo, padece dolencias en el cuello, brazo y codo derecho, muñecas, mano derecha y zona lumbar.

Y muy a menudo algunas tienen dolencias en el cuello, antebrazo derecho, zona lumbar, nalgas/caderas, muslo derecho, rodilla izquierda y pierna derecha.

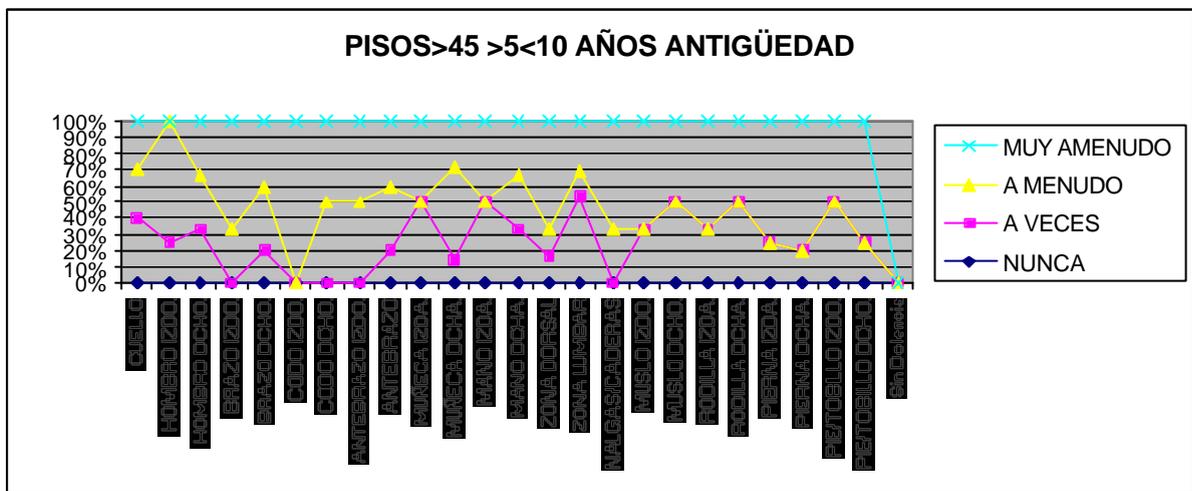


ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Con más de 5 años de antigüedad y menos de 10 años, a veces, las trabajadoras padecen de todas las partes del cuerpo, pero sobre todo en la zona lumbar.

A menudo sienten molestias en el cuello, hombros, brazos, codo derecho, antebrazos, muñeca derecha, manos, zona dorsal, lumbar, nalgas/caderas.

Algunas han considerado que al finalizar la jornada sienten, muy a menudo, dolencias en todas la partes del cuerpo.

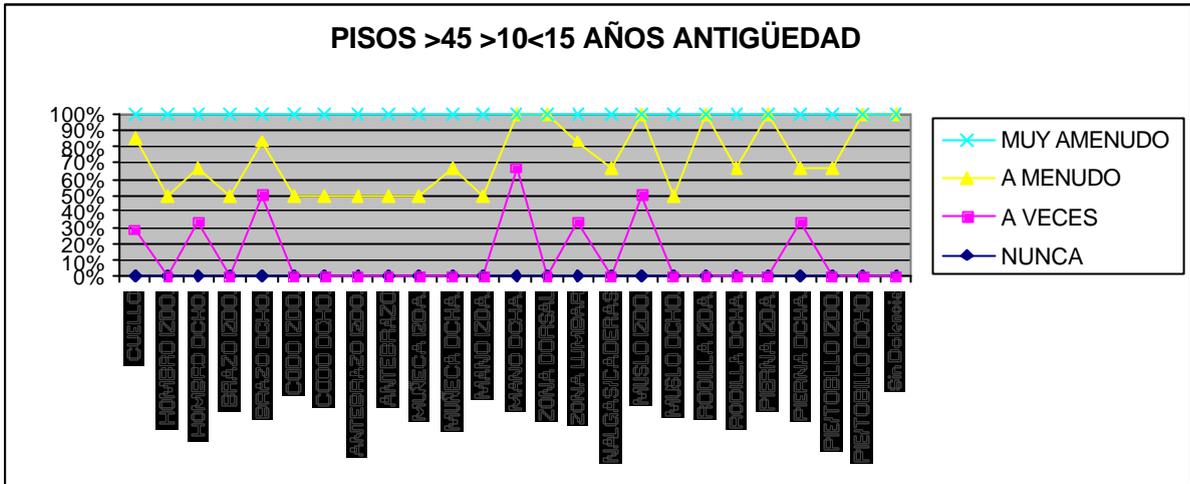


Entre 10 años y 15 años de antigüedad, a veces, sufren molestias en el cuello, hombro derecho, brazo derecho, mano derecha, zona lumbar, muslo izquierdo, pierna derecha.

A menudo, según algunas de las camareras de pisos, sufren dolencias en todas las partes del cuerpo.

Y muy a menudo en el cuello, hombros, brazos, codos, antebrazos, muñecas, manos, zona lumbar, caderas/nalgas, muslo derecho, rodilla derecha, pierna derecha, pie/tobillo izquierdo.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

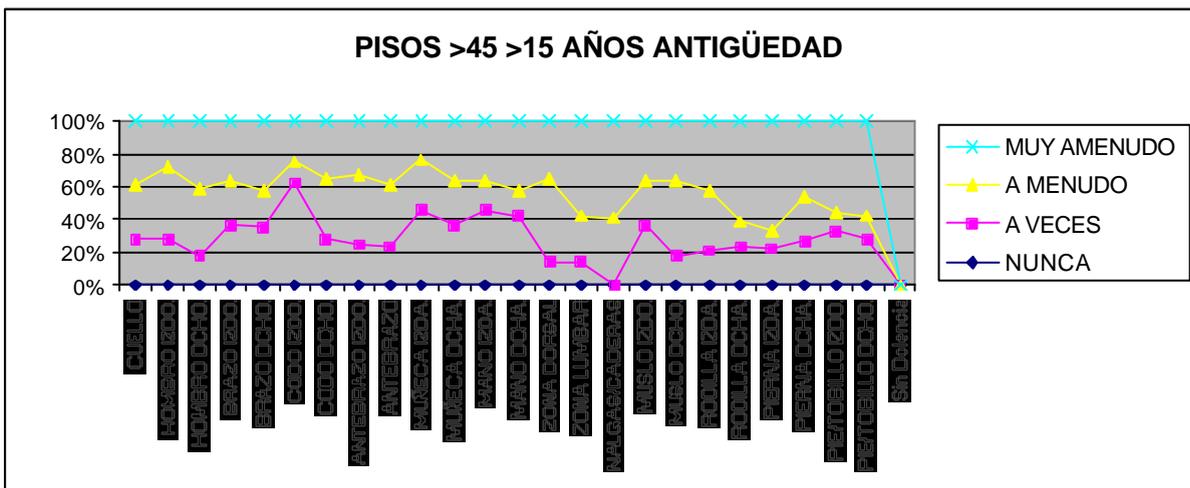


Con más de 15 años de antigüedad, el personal ha considerado que las molestias o dolencias las padecen en todas las partes del cuerpo, independientemente de la frecuencia.

A veces, el dolor más relevante se produce en el cuello, muñecas, pie/tobillo izquierdo.

A menudo, en el cuello, hombros, zona dorsal y lumbar.

Y muy a menudo algunas padecen siempre al finalizar la jornada dolores en todas las parte del cuerpo pero con más fuerza en el cuello, hombros, brazo derecho, zona lumbar, muñeca derecha, nalgas/caderas, rodilla derecha, pierna izquierda, pies/tobillos.



ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Los cuestionarios impartidos han servido en gran medida para confeccionar un listado de dolencias frecuentes en el sector de la Hostelería, las cuales ya se conocían, para concienciar sobre la problemática en este Sector en auge.

Podemos decir que la suma de postura, fuerza, repetitividad configurarían el círculo de fatiga de la persona que acaba en el traumatismo repetitivo, que provoca insuficiente circulación vascular en las partes blandas, inflamación en los tendones por exceso de rozamiento de los mismos en los corredores anatómicos, compresión de los nervios como consecuencia de la inflamación de los músculos, ligamentos, tendones, inestabilidad de las articulaciones por las posturas forzadas, lesiones o roturas de las partes blandas,... De ahí que las soluciones óptimas pasen por corregir posturas, reducir esfuerzos y bajar las cadencias de las actividades mediante el diseño de puestos de trabajo y herramientas adaptables a los usuarios.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

6) RIESGOS ERGÓNICOS EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA

- Empleo repetitivo y prolongado de equipos de trabajo.
- Tareas que exigen excesivo movimiento de articulaciones.
- Aplicación de fuerzas en posturas forzadas.
- Aplicación de presión excesiva en manos y espalda.
- Trabajar con los brazos muy extendidos o por sobre la cabeza.
- Trabajar en forma permanente inclinados hacia delante.
- Equipos o herramientas mal diseñados.
- Falta o no utilización de equipos de protección personal.

Un puesto de trabajo "mal diseñado" produce daños en el organismo, afecta a la productividad y a la calidad de trabajo. No obstante seguimos trabajando día a día durante toda la jornada laboral y sus defectos acostumbran a estar enmascarados tras dolores cervicales, lumbares, de hombros, de cabeza, várices, accidentes, baja productividad, mala calidad de los productos, absentismo sin explicación o simple apatía por el trabajo.

Partiendo del principio Ergonómico fundamental, todas nuestras acciones deben estar enfocadas hacia la adaptación del trabajo a la persona y no al revés.

Nos encontramos que las relaciones dimensionales que se establecen entre la persona y muchos de los espacios de trabajo en el hotel y objetos generalmente no se ajustan a nuestras necesidades antropométricas. Las personas tanto en el día a día como en el trabajo deben adaptarse físicamente para integrarse a los sistemas, golpeándose, estirándose, encogiéndose, agachándose...

La revolución industrial introdujo las máquinas, que pasaron a ser los elementos más importantes y costosos en las industrias dejando de un lado a las personas.

Los diseñadores de máquinas, puestos, espacios, productos, envases, tienen claro la mecánica, el diseño, la estética pero se obvia las relaciones entre los puestos de trabajo (espacios y dimensiones, usabilidad de las herramientas, esfuerzos físicos...) y las personas, la antropometría y la biomecánica.

Diseñar correctamente el puesto de trabajo (alcances, distancias, tiempos de reacción, esfuerzos) evitaría en gran medida a trabajar con posturas incómodas, lo que involucra al sistema músculo esquelético, cardiovasculares, respiratorio, gastrointestinal y nervioso.

Algo tan sencillo como la Recepción de un Hotel, puede dar lugar a lesiones músculo esqueléticas; dolencias cuello, hombros, espalda debido, en ocasiones, un diseño incorrecto del puesto de trabajo; mostradores muy altos, falta de espacio entre el ordenador y la persona, lo que supone colocar la pantalla en un lateral y no tener espacio suficiente para reposar las muñecas. En ocasiones Recepciones sin sillas, lo que supone jornadas de bipedestación prolongada dando lugar a dolencias de espalda y articulaciones. Y apariciones de Varices. Otro inconveniente es el lugar de ubicación de

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

las llaves o tarjetas de los clientes; cajoneras muy extensas que supone la inclinación del tronco para coger las de la parte inferior.

Los puestos deberían estar diseñados para estar en movimiento, por lo que es imprescindible cambiar continuamente de postura, incluso cuando dormimos. El mejor diseño de puesto de trabajo es aquel que le da la mayor libertad a la persona para modificar su postura cada vez que lo desee sin abandonar ni perjudicar la tarea que está realizando y si la abandona que sea para descansar y recuperarse.

Las superficies de trabajo pueden ser un inconveniente a la hora de colocar, depositar, realizar las tareas, ya que son lugares o zonas de difícil acceso por la altura. Las zonas de trabajo.

Los equipos de trabajo, también pueden ser a la hora de trabajar un inconveniente incluso provocar a largo plazo lesiones por trabajos repetitivos al utilizar ese equipo de trabajo. A la hora de diseñar o comprar herramientas se debe exigir un análisis inicial de ergonomía; de esta manera la repercusión para las manos y brazos de los operarios será beneficiosa y se mostrará, por ejemplo, en una reducción de presiones a ejercer, mangos más anatómicos y adaptados al tipo de tarea, menos hiperextensiones, flexiones y desviación cubital de la muñeca, reducción del número de operaciones y movimientos, etc.

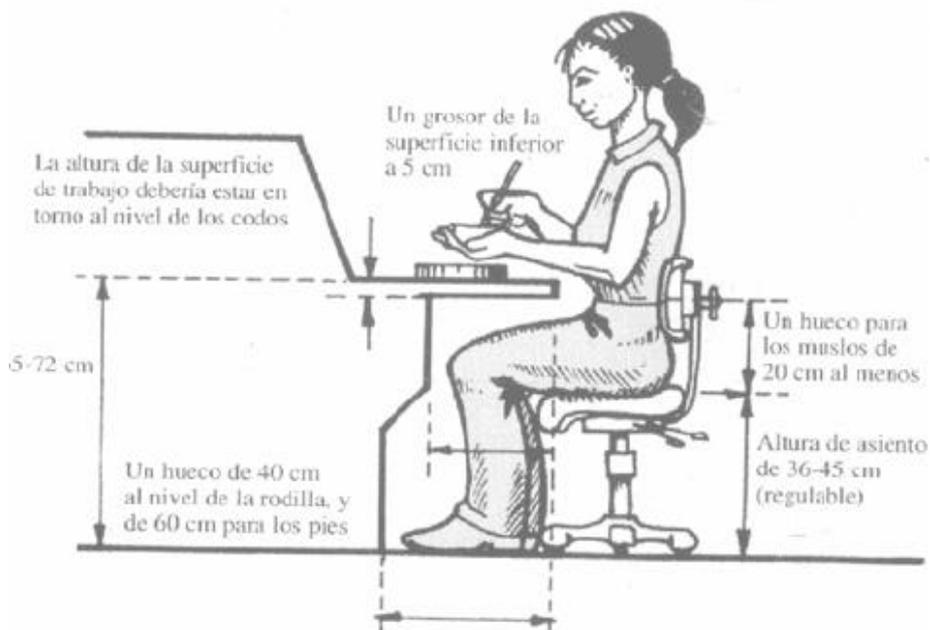
Por otra parte no debemos olvidar que existen trabajos que comportan el uso de guantes; sería conveniente analizar el tipo de guantes que se utilizan, ya que un diseño equivocado puede llevar a que el trabajador/a actúe sin ellos, lo que incrementará la probabilidad de accidente o incidente, o incluso que un guante que no se adapta correctamente a la mano puede acabar produciendo una lesión.

6.1 Mejoras en los Puestos de Trabajo

En el puesto de Recepción, Consejería, Administración y RRPP, partiendo de los lugares en los que desarrollan sus tareas y los equipos de trabajo que utilizan, se debería tener en cuenta estas recomendaciones partiendo que la mayoría de las dolencias que sufren en este sector y muchas de ellas son provocadas por el diseño del puesto de trabajo y que si no se corrigen, se convertirán en dolencias más habituales e incluso a considerarse una enfermedad profesional.

- El espacio libre bajo la mesa; la profundidad.
- La altura del plano de trabajo.
- Plano de pantalla; la altura del plano que soporta la pantalla debe permitir que su área de visualización se sitúe entre 0° y 60° por debajo del plano horizontal que pasa por los ojos. Visualizar fuera de estos ángulos se ha demostrado que produce tensiones molestas, cuando no dañinas. En cualquier caso la pantalla debe ser regulable en altura e inclinación ya que el personal de Recepción hace turnos y el puesto sigue siendo el mismo pero las personas no.
- Al igual que el asiento, este debe permitir al usuario situar los pies firmemente sobre la superficie de apoyo, para proporcionar estabilidad a la postura sentada y apoyo a la pierna. Por lo tanto el asiento deber ser regulable en altura e inclinación.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



En el puesto de Camareras de Pisos se recomienda las siguientes premisas en la adquisición de Equipos de trabajo;

En los accesorios de limpieza cabe destacar que en ocasiones tanto el palo de la fregona y el cubo de fregar son inadecuados para la tarea de limpieza de habitaciones. El palo de la fregona y de la escoba obliga a la limpiadora a adoptar posturas inadecuadas, por lo que se recomienda la adquisición de palos más altos, extensibles, adaptables a cada trabajadora. También introducir cubos de fregar dotados de prensas accionadas mediante palanca, que facilitan el escurrido de las fregonas, eviten movimientos perjudiciales de muñecas y brazos y que tenga ruedas para evitar el levantamiento del mismo. No obstante estas prensas deben llevar un mantenimiento adecuado frecuentemente.

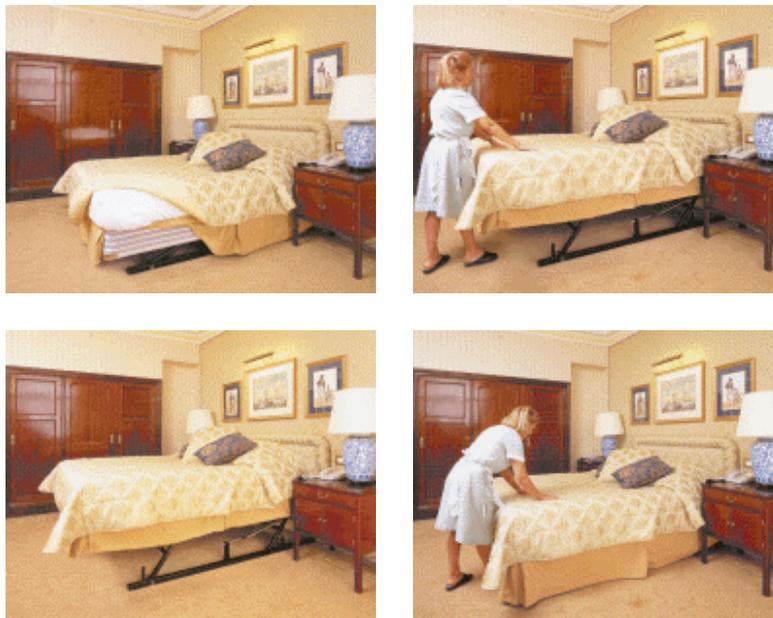
Es conveniente la adquisición de carritos de limpieza integrados, estos facilitan a la trabajadora un mejor desplazamiento de los productos y evitan la manipulación de cargas de los mismos.

La limpieza de muebles (quitar el polvo), habitualmente, se realiza con un trapo, es conveniente dotar de plumeros con mangos telescópicos con el fin de evitar movimientos forzados de los miembros superiores.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

En la limpieza del baño es donde más anomalías se observa; se limpia el espejo mediante trapos, se deberá dotar de limpiadores de cristales con mango telescópico o bien facilitar un banquito para acceder a la parte más alta. La limpieza de la bañera requiere de la formación sobre posturas ergonómicas y dotación de medios mecánicos que minimicen las posturas inadecuadas. La limpieza de la taza requiere el uso de ayudas técnicas.

La tarea de hacer la cama se encuentra en una situación de riesgo (postura con alto riesgo) por lo que se recomienda que estudiar la incorporación de ayudas técnicas, a medida que se vaya realizando al sustitución de camas en los establecimientos hoteleros.



A largo plazo la introducción de camas con sistemas de elevación mecánico para evitar en gran medida la torsión e inclinación de tronco que realiza diariamente el personal de limpieza lo que conlleva un gran esfuerzo en la zona lumbar. Estas ayudas mecánicas ayudarían en parte a realizar la tarea con mucho menos esfuerzo.

Otra ayuda mecánica sería dotar de ruedas a la camas para evitar el empuje y la tracción de la misma.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



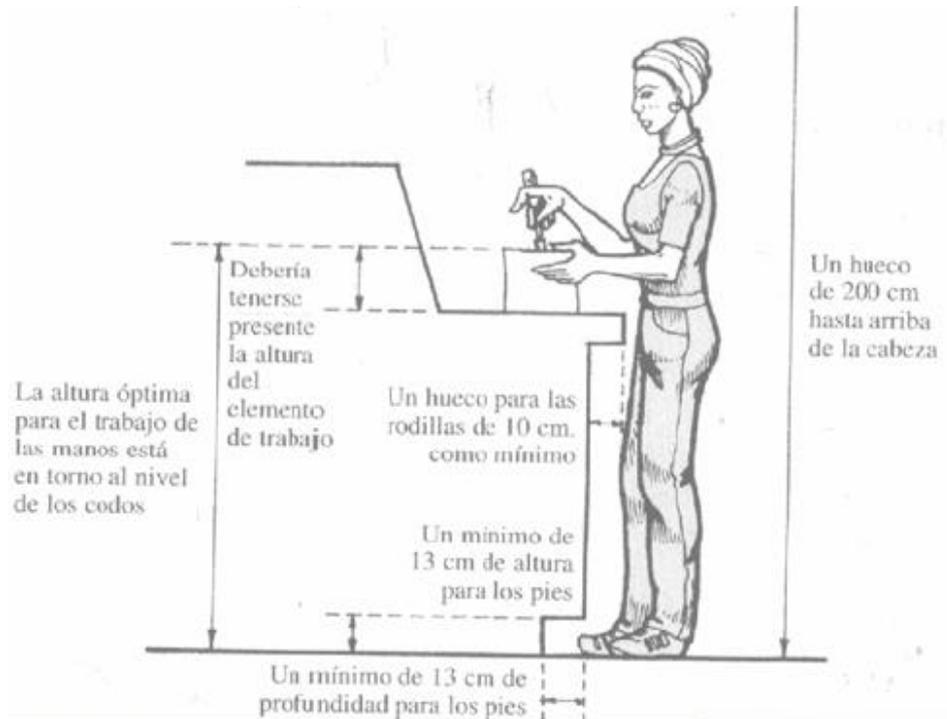
La tarea de planchar requiere una exposición prolongada de pie, por lo que se recomienda la alternancia de posturas. La Utilización de una banqueta puede ayudar a subsanar esta anomalía.

La siguiente tarea que encontramos con una situación músculo esquelético , es la de limpiar la bañera. La acción correctora que proponemos pasa directamente por un cambio en la forma de realizar la tarea (cambio postural), ayudada por una formación sobre posturas ergonómicas y ayudas técnicas (mangos telescópicos).

En cuanto al mobiliario existente en las habitaciones, pesado en la mayoría de establecimiento hoteleros, se recomienda que a medida que se vaya renovando, se tenga en cuenta junto con el departamento de compras, las adquisición de mobiliario menos pesado ya que en la manipulación del mismo, se deberá aplicar menos fuerza en los brazos.

En el departamento de Cocina, los tiempos de trabajo prolongados de pies son frecuentes por lo que se recomienda la utilización de banquetas para alterar posturas y facilitar la circulación de la sangre. Los planos de trabajo, en cualquier caso, deberían ser adaptables a los trabajadores.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



Se puede apreciar una altura óptima para el trabajo de las manos ya que está en torno al nivel de los codos.

En el Departamento de Bar, Restaurante y similares.

Las ayudas mecánicas son fundamentales para evitar la manipulación manual de cargas. (manejo de barriles, caja de bebidas, retirada de basuras, reposición de cámaras.

Adaptación del puesto de trabajo; colocar los office cerca de la zona de trabajo para evitar la manipulación de bandejas. Utilizar carros de transporte.

Formación en el manejo de bandejas

Prevenir en los trabajadores los trastornos músculo esqueléticos (TME) es muy rentable para los empresarios, según defiende la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, que recuerda que estas dolencias constituyen el problema de salud de origen laboral más frecuente y afectan a millones de trabajadores.

Su prevención, señala la Agencia, evita el absentismo laboral y por tanto la pérdida de beneficios tanto para la empresa como para el Estado, que debe hacer frente a gastos muy elevados si el número bajas por este tipo de enfermedades aumenta.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

En el conjunto de la UE de los 27, el 25% de los trabajadores se queja de dolor de espalda y el 23% de dolores musculares. En España, un tercio de los accidentes y nueve de cada diez enfermedades profesionales se relacionan con TME, agrega la Agencia. Los TME son la principal causa de absentismo laboral en prácticamente todos los Estados miembros, reducen la rentabilidad de las empresas y aumentan además los costes sociales públicos.

El precio de los TME para los trabajadores, los empresarios y el Estado, es por tanto es elevado. Para el trabajador, son causa de sufrimiento personal y pérdida de ingresos; para el empresario, reducen la eficiencia de la empresa; y para el Estado, aumentan los costes de la seguridad social.

Cumplir con la legislación vigente en materia de prevención de riesgos laborales así como el mantenimiento de buenas prácticas y el compromiso empresarial es fundamental para prevenir o minimizar estos riesgos.

6.2 Descripción de tareas de los puestos de trabajo objetos del estudio, equipos de trabajo y maquinaria que se utiliza

RECEPCIÓN – CONSERJERÍA

Actividades principales que se desarrollan en el área:

- Servicios de venta de alojamiento y derivados
- Atención al cliente
- Acceso salida y tránsito de clientes
- Facturación y caja
- Telecomunicaciones
- Administración y gestión general

Categorías Profesionales presentes en el centro de trabajo:

ÁREA	PUESTO DE TRABAJO
Recepción	Segundo Jefe de Recepción
	Recepcionista
Conserjería	Conserje

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Descripción de puestos de trabajo RECEPCIÓN Y CONSERJERÍA

Segundo Jefe de recepción

Función principal:

Realizar de manera cualificada y responsable la dirección, control y seguimiento del conjunto de tareas que se desarrollan en el departamento de recepción.

Tareas y actividades:

- Organizar, dirigir y coordinar el trabajo del personal a su cargo.
- Dirigir, supervisar y planificar el conjunto de actividades del departamento de recepción.
- Coordinar y participar con otros departamentos en la gestión del establecimiento.
- Colaborar con la Dirección del establecimiento y/o con otros departamentos.
- Colaborar en la instrucción del personal a su cargo.

Recepcionista

Función principal:

Realizar de manera cualificada, con iniciativa y responsabilidad la recepción de los clientes y de todas las tareas relacionadas con ello.

Tareas y actividades:

- Ejecutar las labores de atención al cliente en la recepción.
- Realizar las gestiones relacionadas con la ocupación y venta de las habitaciones.
- Custodiar los objetos de valor y el dinero depositados.
- Realizar labores propias de la facturación y cobro, así como el cambio de moneda extranjera.
- Recibir, tramitar y dirigir las reclamaciones de los clientes a los servicios correspondientes.
- Atender los servicios de telecomunicaciones.
- Registrar y facturar las llamadas telefónicas.
- Realizar las operaciones del fax, el télex, correo electrónico y demás servicios de atención al cliente.
- Colaborar en el mantenimiento del orden y de la limpieza en las zonas de recepción y conserjería. Vigilar las instalaciones y comunicar las incidencias al departamento.

Conserje

Función principal:

Realizar de manera cualificada, con iniciativa, autonomía y responsabilidad la asistencia e información a los clientes y de los trabajos administrativos correspondientes.

Tareas y actividades:

- Atender directamente al cliente en los servicios propios de conserjería.
- Informar a los clientes sobre los servicios de los establecimientos.
- Ejecutar las labores de atención al cliente en los servicios solicitados.
- Recibir, tramitar y dirigir las reclamaciones de los clientes a los servicios correspondientes.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Lugar de trabajo:

Los Trabajadores asignados a este puesto llevan a cabo sus actividades, la mayor parte del tiempo, en la zona de recepción y hall del centro.

Medios y equipos de trabajo:

NOMBRE DE EQUIPO	MEDIDAS DE SEGURIDAD	OPERACIONES
<i>Equipo informático</i>	Aún siendo un equipo para consultas, es recomendable que el puesto se adapte a lo establecido en el Reglamento sobre pantallas de visualización (R. D. 488/1997 de 14 de abril)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consultas ▪ Introducir información sobre clientes, reservas, etc.
<i>Teléfono/ fax</i>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atender llamadas. ▪ Comunicar mensajes.

COCINA Y ECONOMATO

Actividades principales que se desarrollan en el área:

- Servicios de preparación y elaboración de alimentos para consumo
- Adquisición
- Almacenamiento
- Conservación-administración de víveres y mercancías
- Limpieza y conservación de útiles, maquinarias y zonas de trabajo

Categorías Profesionales presentes en el centro de trabajo:

ÁREA	PUESTO DE TRABAJO
Cocina	Jefe de cocina
	Jefe de partida
	Cocinero
	Ayudante de cocina
	Auxiliar de cocina (pinche)
	Limpieza

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Descripción de puestos de trabajo en COCINA

Jefe de cocina

Función principal:

Realizar de manera cualificada, funciones de planificación, organización y control de todas las tareas propias del departamento de cocina y repostería.

Tareas y actividades:

- Organizar, dirigir y coordinar el trabajo del personal a su cargo.
- Dirigir y planificar el conjunto de actividades de su área.
- Realizar inventarios y controles de materiales, mercancías, etc., de uso en el departamento de su responsabilidad.

- Diseñar platos y participar en su elaboración.
- Realizar propuestas de pedidos de mercancías y materias primas y gestionar su conservación, almacenamiento y rendimiento.
- Supervisar y controlar el mantenimiento y uso de maquinaria, materiales, utillaje, etc., del departamento, realizando los correspondientes inventarios y propuestas de reposición.
- Colaborar en la instrucción del personal a su cargo.

Jefe de partida

Función principal:

Realizar de manera cualificada las funciones de control y supervisión de la partida y/o servicio que le sea asignado bajo la dirección del jefe de cocina.

Tareas y actividades:

- Las mismas del cocinero, y además:
- Participar en el control de aprovisionamientos, conservación y almacenamiento de mercancías.
- Elaborar informes sobre la gestión de los recursos y procesos de su partida y/o servicio. Colabora en la instrucción del personal a su cargo.

Cocinero

Función principal:

Realizar de manera cualificada, autónoma y responsable la preparación, aderezo y presentación de platos utilizando las técnicas más idóneas.

Tareas y actividades:

- Colaborar en pedidos y conservación de materias primas y productos de uso en la cocina.
- Preparar, cocinar y presentar los productos de uso culinario.
- Colaborar en el montaje, servicio y desmontaje de buffets.
- Revisar y controlar el material de uso en la cocina, comunicando cualquier incidencia al respecto.
- Colaborar en la planificación de menús y cartas.
- Colaborar en la gestión de costes e inventarios, así como en las compras.
- Controlar y cuidar de la conservación y aprovechamiento de los productos puestos a su disposición.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Ayudante de cocina

Función principal:

Participar con alguna autonomía y responsabilidad en las elaboraciones de cocina bajo supervisión.

Tareas y actividades:

- Realizar preparaciones básicas, así como cualquier otra relacionada con las elaboraciones culinarias que le sean encomendadas.
- Preparar platos para los que haya recibido oportuno adiestramiento.
- Realizar las tareas derivadas del perfil de la ocupación.

Auxiliar de cocina

Función principal:

Realizar sin cualificación, las tareas de limpieza de útiles, maquinaria y menaje del restaurante y cocina, así como de las dependencias de cocina, para lo cual no requiere una formación específica, trabajando bajo supervisión.

Tareas y actividades:

- Realizar las labores de limpieza de maquinaria, fogones y demás elementos de cocina.
- Preparar e higienizar los alimentos.
- Transportar pedidos y otros materiales de su área.
- Realizar trabajos auxiliares para la elaboración de productos.
- Encargarse de las labores de limpieza del menaje, comedor y la cocina.

Economato:

- Atender cualquier duda que le pueda surgir al cliente y ayudarle en todo lo posible.
Hace todos los pedidos de material del hotel.
Control de las entradas y salidas de los pedidos a economato.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Descripción de operaciones y medios y equipos de trabajo:

NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Sierra sinfín</i>		Empujador. Resguardo regulable. Parada emergencia.	Mandil impermeable Guantes	Cortar alimentos acercándolos a la sierra.
<i>Picadora</i>		Empujador.		Picar alimentos
<i>Cortadora de fiambres</i>		Empujador de últimas lonchas.		Regular tamaño del corte Hacer lonchas o rebanadas
<i>Cuchillos</i>		Afilar. Limpiar y desinfectar.	Guante de cota de malla	Cortar y preparar alimentos

CÁMARAS DE CONGELACIÓN:

NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Cámaras</i>		Sistema de apertura interior. Hacha. Sistema de aviso (alarma). Sumidero.	Ropa adecuada: abrigo Calzado antideslizante.	Colocar y recoger productos almacenados

FOGONES, PLANCHA , HORNOS Y FREIDORAS:

NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Freidoras</i>		Termostato. Manta ignífuga	Mandil Guantes contra salpicaduras	Freír alimentos ya preparados.
<i>Fogones</i>		Mechero o cerillas largas para encendido		Cocinar alimentos usando los instrumentos necesarios.
<i>Plancha</i>		Mechero o cerillas largas para encendido		Cocinar alimentos usando los instrumentos necesarios.
<i>Hornos</i>		Termostato	Manoplas	Manipular alimentos o recipientes incandescentes.
			Mascarilla para vapores Gafas para salpicaduras	Limpiar y desengrasar equipo.
<i>Menaje (ollas, sartenes, etc.)</i>		Agarres antitérmicos (si es posible).	Manoplas al manipular objetos incandescentes.	Cocinar y manipular alimentos.
<i>Cuchillos</i>		Afilar. Limpiar y desinfectar	Guante de cota de malla	Cortar y preparar alimentos.

LAVAPLATOS:

NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Lavaplatos</i>		Parada emergencia . Sumidero en la zona de trabajo	Mandil impermeable Guantes impermeables Calzado antideslizante	Retirar restos alimentos Separar utensilios Colocar en cajas Introducir en máquina Ordenar material

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Productos Químicos que se manipulan:

OPERACIÓN	PRODUCTOS
<i>Limpieza de equipos</i>	Detergentes
	Desengrasantes
	Desinfectantes
<i>Limpieza de la zona de trabajo</i>	Detergentes, Desinfectantes

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

RESTAURANTES, BAR Y SIMILARES

Actividades principales que se desarrollan en el área:

- Servicios de atención al cliente para el consumo de comida y bebida
- Almacenamiento y administración de equipamiento y mercancías
- Preparación de servicios y zonas de trabajo.

Categorías Profesionales presentes en el centro de trabajo:

ÁREA	PUESTO DE TRABAJO
Restaurante	Jefe de restaurante
	Jefe de sector
	Camarero
Bar	Jefe de bar
	Camarero

Descripción de puestos de trabajo en Bar, Restaurante y Similares:

Jefe de restaurante o bar

Función principal:

Realizar de manera cualificada funciones de dirección, planificación, organización y control del restaurante.

Tareas y actividades:

- Organizar, dirigir y coordinar el trabajo del personal a su cargo.
- Dirigir, planificar y realizar el conjunto de actividades de su área.
- Realizar inventarios y controles de materiales, mercancías, etc., de uso en el departamento de su responsabilidad.
- Hacer las propuestas de pedidos de mercancías y realizar los pedidos si así se le encomienda.
- Participar en la formación de personal a su cargo.
- Realizar las tareas de atención al cliente específicas del servicio.

Tareas específicas del jefe de bar:

- Preparar todo tipo de bebidas.
- Recibir, despedir, ubicar y aconsejar a los clientes.
- Preparar diferentes tipos de cócteles y bebidas combinadas.
- Tomar los pedidos, distribuir y servir las bebidas con sus acompañamientos.
- Examinar y controlar las existencias de mercancías.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Jefe de sector

Función Principal:

Realizar de manera cualificada las funciones de control y supervisión de su sector de responsabilidad y de las tareas realizadas a la vista del cliente.

Tareas y actividades:

- Ocuparse de preparar y decorar las salas y mesas del restaurante.
- Colaborar en recibir, despedir, ubicar y aconsejar a los clientes sobre los menús y las bebidas.
- Realizar trabajos a la vista del cliente (flamear, cortar, trinchar, desespinar, etc.)
- Revisar los objetos de uso corriente.
- Almacenar y controlar las mercancías y objetos de uso corriente en el ámbito del restaurante.

Camarero

Función principal:

Ejecutar de manera cualificada, autónoma y responsable el servicio y venta de alimentos y bebidas.

Tareas y actividades:

- Preparar las áreas de trabajo para el servicio.
- Realizar la atención directa al cliente para el consumo de bebidas o comidas.
- Elaborar para consumo viandas sencillas.
- Transportar útiles y enseres necesarios para el servicio.
- Controlar y revisar mercancías y objetos de uso de la sección.
- Colaborar en el montaje, servicio y desmontaje de buffets.
- Realizar trabajos a la vista del cliente tales como flamear, cortar, trinchar, desespinar, etc.
- Colaborar con el jefe de comedor en la preparación y desarrollo de acontecimientos especiales.
- Para coordinar y supervisar los cometidos propios de la actividad de su área.
- Informar y aconsejar al cliente sobre la composición y confección de los distintos productos a su disposición.
- Podrá atender reclamaciones de clientes.

Descripción de operaciones y medios y equipos de trabajo:

BARRA BAR:

NOMBRE DE EQUIPO	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Menaje (vasos, copas, etc.)</i>	Prestar atención a la rotura de objetos de cristal		Preparación de bebidas y otros
<i>Lavavajillas</i>	Sistema antiapertura mientras está en funcionamiento. Sumidero en la zona de trabajo	Guantes impermeables	Separar utensilios Colocar en cajas Introducir en máquina Ordenar material
<i>Cuchillos</i>	Afilar. Limpiar y desinfectar		Cortar y preparar alimentos.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

COMEDOR/BUFFET:

NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Menaje (vasos, copas, etc.)</i>		Prestar atención a la rotura de objetos de cristal		Preparación de bebidas y otros
<i>Plancha</i>		Mechero o cerillas largas para encendido		Cocinar alimentos.
<i>Compresores</i>		Elementos móviles protegidos.		
<i>Cuchillos</i>		Afilar. Limpiar y desinfectar		Cortar y preparar alimentos.

Productos Químicos que se manipulan:

OPERACIÓN	PRODUCTOS
<i>Limpieza de equipo y zonas</i>	Detergentes
	Desinfectantes

SERVICIO DE PISOS Y LIMPIEZA

Actividades principales que se desarrollan en el área:

- Servicios generales de conservación y limpieza
- Atención al cliente en el uso de servicios
- Preparación de zonas de trabajo
- Servicios de lavandería
- Lencería, conservación de mobiliario y decoración.

Categorías Profesionales presentes en el centro de trabajo:

ÁREA	PUESTO DE TRABAJO
Pisos	Encargado general (Gobernanta)
	Camarero de pisos
Lavandería	Personal Lavandería
Lencería	Personal Lencería

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Descripción de puestos de trabajo en Servicio de Pisos y Limpieza:

Encargado general (Gobernanta)

Función principal:

Realizar de manera cualificada la dirección, control y seguimiento del conjunto de tareas que componen el servicio de pisos, áreas públicas, áreas internas, lavandería y lencería, controlando y supervisando los servicios de lavandería, planchado y costura; asimismo es responsable de la organización del personal a su cargo.

Tareas y actividades:

- Organizar, dirigir y coordinar el personal a su cargo.
- Dirigir y planificar el conjunto de actividades de su área.
- Dirigir, supervisar y controlar las compras y existencias de ropa blanca, productos de mantenimiento y limpieza.
- Encargarse del control e inventario de mobiliario, enseres y materiales de las habitaciones y organización del trabajo de servicio de pisos, áreas publicas, internas y lavandería.
- Elaborar las estadísticas e informes de su área a la Dirección del hotel y otros departamentos, así como la Dirección de la formación del personal a su cargo.
- Seleccionar los productos de mantenimiento y limpieza para el uso diario.
- Inspeccionar y participar en la limpieza de áreas.
- Llevar el control de las habitaciones y su ocupación, así como de las salas.

Camarero/-a de pisos

Función principal:

Realizar de manera cualificada la limpieza y arreglo de las habitaciones y pasillos, así como del orden de los objetos de los clientes.

Tareas y actividades:

- Limpiar y ordenar las habitaciones, baños y pasillos entre las habitaciones de clientes.
- Controlar el material, productos de los clientes y comunicar a sus responsables las anomalías en las instalaciones y los objetos perdidos.
- Realizar la atención directa al cliente en las funciones propias de su área.
- Realizar las labores propias de lencería y lavandería.
- Preparar, transportar y recoger los materiales y productos necesarios para la limpieza y mantenimiento de habitaciones y áreas públicas e internas.
- Limpiar las áreas y realizar labores auxiliares.

Lugar de trabajo:

Las camareras de piso realizan su actividad en las áreas generales del centro de trabajo y en las habitaciones de los clientes.

Se dispone de un office para el almacenamiento de productos y materiales.

La lencería se usa como lugar de almacenamiento.

Los trabajos de lavandería y lencería se realizan en otro centro de trabajo.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Descripción de operaciones y medios y equipos de trabajo:

PISOS Y OFFICE:

NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Carro de transporte de materiales.</i>	<i>de de</i>	Usar productos atendiendo a las incompatibilidades y medidas de seguridad indicadas en las fichas técnicas de seguridad. Evitar el trasvase de productos por gravedad. No usar recipientes sin identificar.	Guantes impermeables	Limpiar zonas (Desinfección y abrillantado) Hacer Camas Sustituir ropa de cama, toallas, etc.
<i>Escobas, fregonas, trapos, etc.</i>		Usar productos atendiendo a las incompatibilidades (ej. no mezclar lejía y amoníaco)		
<i>Aspirador</i>		Realizar el mantenimiento indicado por el fabricante.		Limpiar suelos

LAVANDERÍA Y LENCERÍA:

NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Lavadora</i>		Parada de emergencia. Dispositivo de cierre mientras está en funcionamiento. Realizar el mantenimiento indicado por el fabricante.	Guantes impermeables	Colocar ropa en la máquina Añadir productos de limpieza (sólo en caso de no haber alimentación automática) Extraer ropa
<i>Secadora</i>		Parada de emergencia. Dispositivo de paro al abrir puertas. Realizar el mantenimiento indicado por el fabricante.		Comprobar filtros y cambiar si es necesario Colocar ropa en máquina y puesta en marcha Extraer ropa
NOMBRE EQUIPO	DE	MEDIDAS DE SEGURIDAD	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	OPERACIONES
<i>Calandria</i>		Parada de emergencia. Dispositivo de paro para evitar los riesgos de atrapamiento. Zona con ventilación suficiente. Realizar el mantenimiento indicado por el fabricante.		Planchar ropa Plegar ropa Colocar ropa en almacén

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Productos Químicos que se manipulan:

PISOS:

OPERACIÓN	PRODUCTOS
<i>Limpieza general</i>	<i>en</i> Detergentes
	Desengrasantes
	Desinfectantes

LAVANDERÍA:

OPERACIÓN	PRODUCTOS
<i>Limpieza general</i>	<i>en</i> Detergentes:

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

7) PATOLOGÍAS SECTOR HOSTELERÍA

RELACIÓN DE PATOLOGÍAS EN CADA PUESTO DE TRABAJO

PATOLOGÍAS MÁS PROBLABES EN RECEPCIÓN, CONSEJERÍA, ADMINISTRACIÓN Y RRPP.
1. LESIONES POR ESFUERZOS REPETIDOS: SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO, LESIONES EN HOMBROS, CUELLO Y ESPALDA (GENERALMENTE POR TRABAJOS CON PVD).
2. FATIGA VISUAL Y OTRAS ALTERACIONES OCULARES.
3. POR TRABAJO A TURNOS: PERTURBACIONES DEL SUEÑO, PROBLEMAS DE ESTÓMAGO Y ESTRÉS.
4. LESIONES POR BIPEDESTACIÓN PROLONGADA: PROBLEMAS DE ESPALDA Y ARTICULACIONES, INSUFICIENCIA VENOSA DE MIEMBROS INFERIORES (VARICES).
5. POR TRABAJO DIRECTO CON CLIENTES: ESTRÉS, PROBLEMAS GÁTRICOS Y DOLOR DE CABEZA.

PATOLOGÍAS MÁS PROBABLES EN CAMARERAS DE PISOS.
1. LESIONES POR ESFUERZOS REPETIDOS Y POSTURAS FORZADAS: CERVICALGIAS, DORSALGIAS, LUMBALGIAS, PROBLEMAS ARTICULARES Y DE VAINAS TENDINOSAS (SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO, ARTROSIS), PROBLEMAS MENISCALES Y LIGAMENTOSOS (LESIONES DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES, MENISCIOPATIAS)
2. POR USO DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA: IRRITACIÓN DE PIEL, APARATO RESPIRATORIO, OJOS, FOSAS NASALES Y GARGANTA. RARAMENTE LESIONES RENALES Y ÓRGANOS REPRODUCTORES.
3. OTRAS LESIONES: CONTUSIONES (RESBALONES), CORTES (CRISTALES, CUCHILLAS DE AFEITAR. PINCHAZOS Y RIESGO DE INFECCIONES (AGUJAS OLVIDADAS)

PATOLOGÍAS MÁS PROBABLES EN COCINEROS
1. LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS: LESIONES POR ESFUERZOS REPETIDOS Y EN POSTURAS FORZADAS A NIVEL DE DISTINTAS ARTICULACIONES (RODILLAS, CODOS, MUÑECAS...). CERVICALGIAS, DORSALGIAS Y LUMBALGIAS POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS DE FORMA REPETIDA Y EN POSTURAS FORZADAS.
2. LESIONES EN PERSONAL DE LIMPIEZA: QUEMADURAS, IRRITACIÓN DE PIEL, OJOS, GARGANTA Y APARATO RESPIRATORIO.
3. ALTERACIONES POR EL ELVADO RITMO DE TRABAJO: DOLOR DE CABEZA, TAQUICARDIAS, IRRITABILIDAD, INSOMNIO, DEPRESIÓN, ULCERAS GASTRODUODENALES.
4. ESTRÉS POR CALOR: ELEVACIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL, ALTERACIONES DE LA PIEL, AGOTAMIENTO, DOLOR DE CABEZA, DESVANECIMIENTOS Y GOLPE DE CALOR.
5. OTRAS LESIONES: QUEMADURAS, CORTES, APRISIONAMIENTO DE MIEMBROS EN MAQUINARIA, CAÍDAS

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

PATOLOGÍAS MÁS PROBABLES EN CAMAREROS
1. LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS: LESIONES POR ESFUERZOS REPETIDOS Y EN POSTURAS FORZADAS A NIVEL DE DISTINTAS ARTICULACIONES (RODILLAS, CODOS, MUÑECAS...).ALTERACIONES DE LA COLUMNA (CERVICALGIAS, DORSALGIAS Y LUMBALGIAS) AL MANIPULAR CARGAS.
2. ALTERACIONES POR EL ELEVADO RÍTMO DE TRABAJO: DOLORES DE CABEZA, TAQUICARDIAS, IRRITABILIDAD, INSOMNIO, DEPRESIÓN, ULCERAS GASTRODUODENALES.
3. RESBALONES, CAÍDAS Y GOLPES: ESGUINCES, TRAUMATISMO EN EXTREMIDADES, LESIONES CERVICALES Y DORSALES, CORTES.

Las funciones propias o tareas asignadas a los trabajadores de hostelería conllevan la adopción de posturas y la realización de esfuerzos que se relacionan con un aumento del riesgo de padecer dolencias de la espalda. De ahí la importancia de adoptar medidas de prevención y medidas capaces de mejorar la salud del trabajador una vez que ha aparecido el dolor y, a la vez, reducir el impacto económico de los dolores de espalda de origen laboral.

Como vemos, cada tipo de actividad lleva asociado unos movimientos característicos y unos requerimientos de esfuerzos, y además el sistema productivo marca unas frecuencias de producción. De no considerarse todas estas variables en la etapa de ergonomía preventiva, puede que estemos abandonando el campo para producir una determinada patología o lesión, por lo tanto el equipo de proyectos deberá, adaptándolo a cada circunstancia, diseñar el área de trabajo, las herramientas, las pausas, y descansos, las rotaciones...que considere necesarias para preservar los dos puntales básicos del sistema productivo: LA SALUD DE LOS TRABAJADORES Y LA VIABILIDAD ECONÓMICA DE LA ORGANIZACIÓN.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

DEFINICIONES PATOLOGÍAS MÁS PROBABLES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA.



LUMBALGIAS

La lumbalgia laboral tiene un origen multifactorial, en el que los aspectos psicosociales influyen tanto como los físicos o mecánicos. “Los factores mecánicos influyen más en el riesgo de aparición del dolor, y los psicosociales en la duración de la incapacidad física y absentismo laboral”.

Entre los factores mecánicos, se ha demostrado que aumentan el riesgo de que aparezca dolor de espalda en los trabajadores: **estar expuesto a vibraciones, el manejo de cargas, mantener posturas inadecuadas, la debilidad de la musculatura abdominal y de la espalda y la repetición de movimientos de flexión y torsión de la columna vertebral, especialmente si se realizan con carga.**



DORSALGIA O DOLOR LUMBAR

Dolor, patología y cambios degenerativos en la región dorsal están relacionados con cambios posturales (Incluyendo escoliosis y cifosis), afecciones de los órganos internos, función estática y/o dinámica espinal alterada (relacionada con disfunción de los tejidos blandos: ligamentos, músculos y discos vertebrales) y disfunción de las articulaciones costovertebrales facetarias.

De manera que los síntomas pueden ser muy variados dependiendo del origen, desde un dolor constante y difuso en la región dorsal hasta un dolor agudo localizado a un lado de la vértebras dorsales que puede irradiarse a lo largo de la costilla, incluso pudiendo dificultar la respiración o movimiento del tronco o cuello.

Patología detectada en el puesto de camareros al manipular cargas.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.



CERVICALGIAS

“Dolor en la zona cervical de la columna”, por lo que no es un diagnóstico o nombre de ninguna patología en concreto, sino más bien un término descriptivo para referirse a dolor del cuello.

Normalmente ese dolor proviene de problemas mecánicos de las articulaciones y músculos de las vértebras cervicales y no siempre es debido a las artrosis (desgaste) de las articulaciones cervicales.

Malas posturas, traumatismos, estrés y tensión nerviosa, esfuerzos, etc, pueden dañar e inflamar las articulaciones, músculos, ligamentos y nervios del cuello dando lugar a dolor, contracturas, pérdidas de movilidad, dolores de cabeza, mareos, vértigos, dolor referido a los brazos y hormigueos en las manos entre otros síntomas.



BURSITIS

Un tendón utilizado frecuentemente, sobre todo si ya está rugoso, puede irritar su cápsula sinovial adyacente, ocasionando una reacción inflamatoria, que es la bursitis, que es similar a la inflamación de las vainas tendinosas. La bursitis inhibe el movimiento libre del tendón, y por ello reduce la movilidad de la articulación.



SINDROME DEL TUNEL CARPIANO por compresión del nervio mediano en la muñeca. Enfermedad incluida en el cuadro de Enfermedades profesionales.

Enfermedad provocada por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; parálisis de los nervios debidos a la presión.

La actividad principal que pueden producir esta enfermedad es en los trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperextensión y de hiperflexión. Trabajos que requieran movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión e

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

hiperflexión de la muñeca, de aprehensión de la mano como lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje (electrónica, mecánica), industria textil, mataderos (carniceros, matarifes), **hostelería (camareros, cocineros)**, soldadores, carpinteros, pulidores, pintores.

El uso repetido de una herramienta con la muñeca en posiciones extremas, puede ocasionar la inflamación y dilatación de los tejidos a su paso por el estrecho canal óseo, así como la compresión del nervio mediano. La respuesta del organismo es la alteración sensitiva y motora de los músculos inervados por el nervio mediano, con el acompañamiento de hormigueo, endurecimiento y dolor en el miembro superior afectado.

Esta enfermedad profesional relacionada con las tareas de movimiento repetitivo (tareas de corte en cocina) o mantenidos (manipulación de bandejas).



EPICONDILITIS (es una tendinitis)

Es la inflamación doloroso del codo por la realización de trabajos repetitivos con objetos o por movimientos repetidos de cargas pesadas asociado a la flexo extensión de la muñeca, en concreto la hiperextensión de la muñeca y por la prono supinación con carga, "codo de tenista", "codo de ama de casa".



TENDINITIS

Es la inflamación del tendón, por compresión o rozamiento repetitivos. Puede suceder en las vainas tendinosas y los tejidos vecinos, o en las uniones con el hueso y el músculo y puede limitar la capacidad de movimiento. El ejemplo más conocido es la tendinitis escapulo humeral por trabajar por encima de los hombros.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

8) CONCLUSIONES

Los accidentes y las enfermedades profesionales que afectan a los trabajadores no sólo dañan la salud de los mismos, sino también el éxito en la gestión de la empresa; y es que las horas de trabajo perdidas por accidentes y enfermedades, así como los materiales dañados, interrumpen la continuidad del proceso de trabajo. De este modo, a los costes aparentes se añaden los siguientes:

- **Costes salariales**, es decir aquellos debidos al tiempo perdido por la víctima, por sus compañeros que interrumpen el trabajo, por el personal técnico encargado de reparar el equipo dañado, etc.
- **Costes originados por el aumento de gasto de gestión del personal.** Estos costes incluyen los gastos originados por la contratación de un sustituto, la formación dispensada al mismo, los salarios complementarios pagados a la víctima, además de las prestaciones a cargo del seguro.
- **Costes materiales**, se refieren a la reparación o sustitución del equipo dañado, el aumento de las primas del seguro en concepto de rotura de material, etc.
- **Otros gastos** tales como peritajes, honorarios de abogados y sanciones.

Fundaciones

La Fundación Kovacs, establece la importancia del desarrollo de la musculatura para evitar o reducir al mínimo indispensable el reposo y la baja laboral, mantener el mayor grado posible de actividad física e huir de actitudes pesimistas.

La Web de la Espalda (www.espalda.org), Web que ha servido a muchos técnicos de prevención, incluida a mí, a conocer y poder abordar esta problemática actual. En ella se recogen medidas eficaces que los trabajadores pueden adoptar para prevenir el dolor de espalda y reducir el riesgo de incapacidad definitiva:

- Evitar el miedo al dolor de espalda y las actitudes y conducta negativas que conlleva.
- Conocer y cumplir las normas de higiene postural que enseñan cómo adoptar las posturas y movimientos propios del trabajo de forma que la carga para la columna vertebral y su musculatura sea menor.
- Conocer y usar adecuadamente los elementos ergonómicos disponibles en el trabajo.
- Generar un buen ambiente de trabajo, pues ha demostrado disminuir el riesgo de que aparezca el dolor de espalda y, si ya lo ha hecho, de que persista o genere secuelas de incapacidad.
- Mantener el mayor grado posible de actividad física.
- Mantener y desarrollar la musculatura de la espalda, puesto que disminuye el riesgos de que se contractura.

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

Una vez que se produce el dolor ha demostrado ser eficaz:

- Evitar el reposo y la baja laboral, pues ambos han demostrado aumentar el riesgo de que el dolor dure más y reaparezca más fácilmente, y la probabilidad de que queden secuelas definitivas de incapacidad física.
- Para la salud del trabajador, es mejor reducir el esfuerzo físico que requiere su puesto de trabajo durante unos pocos días pero seguir trabajando, que estar de baja laboral y hacer reposo.
- Si excepcionalmente, debido a la intensidad del dolor, es imposible moverse o trabajar durante unos días, el reposo y la baja laboral deben ser lo más breves posibles. Guardar reposo durante 4 días es ya suficiente para generar consecuencias negativas en la musculatura de la espalda, que después es preciso recuperar.

Fundación para la Prevención de Riesgos en el Sector de la Hostelería de las Islas Baleares

- **Creada con el objetivo de fomentar la investigación, el desarrollo y la promoción de acciones tendentes a la mejora de la salud laboral y seguridad en el trabajo, en el sector de la hostelería de las Islas Baleares.**

ESTUDIO TÉCNICO SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LOS TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS Y LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES.

9) AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecer a mis antiguos compañeros de la FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA DE LAS ISLAS BALEARES, ya que fueron partícipes en la distribución de los cuestionarios.

A los trabajadores que han participado en este proyecto por su entusiasmo y colaboración.

A todos los Directores y Técnicos de Prevención de los Establecimientos Hoteleros participantes. Y por supuesto a todo el equipo de la *Cafetería Capuchino* de Palma.

10) REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el trabajo.
- Memorias Vigilancia de la Salud, Servicio de Prevención Ajeno SEPRELAB, S.L.
- Protocolos de Vigilancia de la Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo.
- RD 487/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas.
- Ergonomía3; Diseño de puestos de trabajo. Ediciones UPC