

# PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024



## Comunidad Nacional de Conocimiento en:

# PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR HOTELES Y RESTAURANTES



El cuidado de sí  
suma a tu vida



# SESIÓN 5 : PREVENCIÓN DE PELIGROS BIOMECÁNICOS EN HOTELES Y RESTAURANTES


## Experto Líder:

MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

## Perfil Profesional:

Nutricionista Dietista de la UN  
Magister en Alimentación y Nutrición de PUJ

 mireya.delgadillosanchez@gmail.com

 +57-3118121655



# Ruta del conocimiento





# Evaluémonos

---





“ Hacer que nuestros hoteles y restaurantes, sean sanos, agradables y seguros, es nuestra responsabilidad”

Autor: Mireya Delgadillo S









## Objetivo General

Tomar consciencia de que los riesgos existen y que es responsabilidad de cada uno de los trabajadores, cumplir con los procesos establecidos en procura de prevenir todo peligro que pueda afectar la salud temporal o definitivamente.





# Objetivos específicos



IDENTIFICAR EL  
RIESGO  
BIOMECÁNICO



EVALUAR EL TIPO  
DE RIESGO



REDUCIR O MITIGAR  
EL RIESGO



ESTABLECER UN SIS.  
VIG. EPID..



# RIESGO BIOMECÁNICO

Probabilidad de sufrir un evento adverso e indeseado (accidente o enfermedad) en el trabajo y condicionado por ciertos eventos adversos en su definición son trastornos músculo esqueléticos que incluyen una amplia gama de condiciones inflamatorias y degenerativas que afectan a músculos, huesos, nervios, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos y discos de la columna vertebral, debido a trabajos realizados en una posición fija, movimientos repetitivos, posturas, fuerzas o cargas inadecuadas, caracterizados por poco tiempo de recuperación post-contracción y la aparición de fatiga .





## PRINCIPALES RIESGOS BIOMECÁNICOS.

Los principales riesgos estudiados y su porcentaje de exposición en Hoteles y restaurantes son:

Movimientos repetitivos de manos o brazos (75%)

Posiciones dolorosas (54%)

Llevar o mover cargas pesadas (49%)

El 34% de los empleados del sector opinan que su trabajo influye de manera negativa directamente en su salud.



## CONSIDEREMOS ESTOS ASPECTOS:

Los sobreesfuerzos pueden producir trastornos o lesiones músculo-esqueléticos, originadas fundamentalmente por la adopción de **posturas forzadas**, la realización de **movimientos repetitivos**, por la **manipulación manual de cargas** y por la **aplicación de fuerzas**.

**Posturas forzadas:** posiciones que adopta un trabajador cuando realiza las tareas del puesto, donde una o varias regiones anatómicas dejan de estar en posición natural para pasar a una posición que genera hipertensiones, hiperflexiones y/o hiperrotaciones en distintas partes de su cuerpo.



En el caso de las **posturas forzadas** los factores de riesgo son los que se muestran a continuación:

- La frecuencia de movimientos.
- La duración de la postura.
- Posturas de tronco.
- Posturas de cuello.
- Posturas de la extremidad superior.
- Posturas de la extremidad inferior.



## **REVISEMOS. (Estudios realizados. UNIMINUTO)**

Este trabajo de investigación, se enfoca en los restaurantes, sector que corresponde a uno de los subsectores más importante del sector manufacturero de Colombia, en cualquier parte del país (Como se cita en Almanza & Almanza, 2021).

Dentro de las principales normas que deben cumplir las empresas, se encuentra el decreto 1072 de 2015, en relación a los trabajadores y la Resolución 0312 de 2019, en concordancia con el sistema de seguridad y salud laboral, al ser incumplidas pueden generar no solo accidentes y/o enfermedades por causas laborales, sino también pueden incurrir en problemas legales y/o económicos.



## Identificar los riesgos.

El origen de los accidentes y enfermedades laborales para el caso de los meseros, mucamas, cocineros, auxiliares de cocina, mensajeros, conserjes, en su mayoría son causados por riesgos de tipo ergonómico debido a movimientos repetitivos y levantamiento de cargas (Armendáriz & Monge, 2013); durante el trayecto que se realiza al transportar los alimentos de un lado a otro, transportar maletas, arreglar camas, etc..se pueden presentar lesiones a nivel muscular, quemaduras, lesiones, entre otros.





## Para reflexionar.

Algunos informes de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), describen que numerosos trabajadores desarrollan sus actividades laborales y generan sus ingresos en condiciones de informalidad, es decir, sin que sus tareas cumplan con los requisitos que lo califiquen como trabajo decente, causando muchos problemas a su estado de salud.





## Aspectos legales.

De acuerdo con el numeral 12 del artículo Artículo 2.2.4.6.2 del decreto 1072 de 2015 se entiende como condición de trabajo cualquier característica del mismo que influya significativamente en los riesgos para la seguridad y salud del trabajador; entre estas se identifican:

- o Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles en el sitio de trabajo.
- o La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos del ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades o concentraciones.
- o Los procedimientos para emplear los citados agentes influyentes en la generación de los riesgos laborales.
- o La organización y ordenamiento de las labores, incluidos los **factores ergonómicos o biomecánicos** y psicosociales.



## IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS.

### FÍSICOS

- Uso de materiales, insumos herramientas
- Maquinarias o elementos muy calientes/Frías
- Resbalones/Caídas -Golpes contra (choques, pisadas, patadas, empujones hacia objeto o contra los mismos.)



## ERGONOMICOS y/o BIOMECAÑICOS

- Transporte de carga
- Manipulación de carga
- Movimientos repetitivos
- Malas posturas
- Diseño del área de trabajo







## CÓMO PREVENIRLOS

- Asistir a capacitación en higiene postural.
- Participar de un programa de acondicionamiento físico que responda a las exigencias del cargo o las actividades a realizar.
- Limitar el uso de herramientas manuales que produzcan vibración y disminuir la fuerza empleada al utilizarlas.
- Adoptar una posición neutral de la muñeca al realizar actividades como picado.





- Interrumpir periódicamente su exposición a dichos movimientos, por ejemplo, cambiando de actividad o rotando con otros trabajadores.  
( Descansar)



## Si su actividad laboral implica permanecer por largos períodos de pie, debe asegurarse de:

- Realizar capacitaciones en prevención del dolor de espalda.
- Realizar pausas activas.
- Interrumpir periódicamente su postura, por ejemplo, cambiando de actividad o rotando con sus compañeros.





- Realizar periódicamente caminatas cortas en el área de trabajo durante la jornada laboral.
- Disponer de un asiento para sentarse en intervalos periódicos de tiempo.
- Contar en el piso con un tapete o superficie amortiguante para que no tenga que estar de pie sobre una superficie dura.



## Si su trabajo se desarrolla en espacios calientes como las cocinas, asegúrate de:

- Garantizar espacios de trabajo ventilados.
- Disminuir su exposición a las temperaturas extremas, rotando de oficio o cambiando con otros compañeros.
- Hidratarse permanentemente.





- Informar al superior inmediato o responsable, las condiciones de seguridad identificadas.
- Respetar las señales de seguridad existentes.



# PASOS..... SGSST





## CONOCER. QUE ?

- LA ORGANIZACIÓN
- EL PROCESO PRODUCTIVO
- LAS TAREAS
- PROCEDIMIENTOS
- EQUIPOS Y HERRAMIENTAS
- CARACTERÍSTICAS
- CONDICIONES DE SALUD



## ACTUALIZAR

- Matriz de Identificación de Peligros y cuantificación de riesgos
- Matriz Legal
- Matriz de comunicaciones en doble vía
- Matriz de EPP y elementos necesarios para realizar labores. (delantales, cofias, gorros, calzado, etc.)



Matriz de peligros COCINA - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Desarrollador ¿Qué desea hacer? Compartir

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Modificar

O11 4

Fila: 11

	Proceso	Zona/Lugar	Actividad(es) (Subproceso)	Tarea	Rutinario (Si o No)	Evaluación del riesgo						Valoración del riesgo	Criterios para establecer controles					
						Nivel de deficiencia (ND)	Nivel de exposición (NE)	Nivel de probabilidad NP=(ND x NE)	Interpretación del nivel de probabilidad	Nivel de consecuencia (NC)	Nivel de riesgo (NR) e Intervención		Interpretación del NR	No de expuestos	Peor consecuencia	Existencia requisito legal específico asociado (Si o No)	Eliminación	Sustitución
				or. 7) se le echa cilantro y		2	4	8	Medio	25	200	II	No aceptable o aceptable con control específico			Resolución 1799 de 1979, el Título III, capítulo III del artículo 79 al 87		
					si	6	4	24	Muy alto	10	240	II	No aceptable o aceptable con control específico	Problemas osteomusculares		Resolución 2400 de 1979 Título III		

Tablas Anexos Formato factores reducción just Matriz de riesgos

Listo

Escribe aquí para buscar

12:53 p. m. 13/01/2021

## ACTUAR

- **Establecer linea de mando**
- **Gestionar acciones**
- **Definir roles**
- **Establecer responsabilidades.**



**Monitorear**  
**Intervenir**  
**Medir**



# COMUNICAR



## EVITEMOS



Movimientos repetitivos, malas posturas.



## PREVENCIÓN DE RIESGO

Para evitar estos riesgos en los hoteles para las camareras y personal de aseo es necesario:

- El mantenimiento de los carros de transporte en perfecto estado, de manera que las ruedas, dispositivos de frenado y otros elementos funcionen correctamente y no supongan un **sobreesfuerzo adicional para el trabajador.**



## OJO CON LAS CAIDAS.

Igualmente, todos los operarios y trabajadores que transiten en el área de lavado deberán usar calzado antideslizante debido al riesgo de resbalones por la manipulación de agua y/u otro tipo de productos.





## Muy importante!

- **Evitar** los riesgos y **evaluar** los que nos se puedan evitar.
- **Informar** a todos los trabajadores especialmente sobre los riesgos ergonómicos a los que se encuentran expuestos en la realización de sus tareas.
- **Formar** a los trabajadores en materia preventiva, de forma teórica y práctica, suficiente y adecuada, y debe darse tanto en el momento de su contratación, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías.

En caso de haberse producido accidentes o enfermedades profesionales debidas a sobreesfuerzos, el RESPONSABLE debe **investigar** y aplicar las medidas correctoras necesarias, para que no vuelva a ocurrir.

–**Adaptar el trabajo a la persona**, en particular en lo que respecta a la organización de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.

Efectuar **estudios ergonómicos** de los puestos de trabajo, por personal técnico especializado en prevención.



## MARCO NORMATIVO.

El decreto 1072 del 2015, es un decreto compilatorio de normas reglamentarias preexistentes que tiene como objetivo definir las directrices de estricto cumplimiento que deben tener en cuenta los empleadores, para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) que consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua incluyendo políticas, organizaciones, planificaciones, aplicaciones, evaluaciones, auditorías y acciones de mejora para anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan llegar a afectar la seguridad y la salud de los trabajadores.

**Decreto 1295 de 1994** Determina la organización y administración del sistema general de riesgos profesionales, este decreto, realiza modificaciones de la ley 100 de 1993 para el mejoramiento de las condiciones del trabajador en el sistema general de riesgos laborales o profesionales.

**LEY 1562 DE 2012**  
**(Julio 11)**

Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

**Guía de atención integral basada en la evidencia** para **desórdenes musculoesqueléticos (DME)** relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (síndrome de túnel carpiano, epicondilitis y enfermedad de de Quervain) (GATI- DME) Autor Institucional: Ministerio de la Protección Social Ministerio de la Protección Social Año de la publicación: 2006 Bogotá, Diciembre de 2006 © Derechos reservados



## Conclusiones.

Además de todos los riesgos QUÍMICOS, BIOLÓGICOS O FÍSICOS, el riesgo BIOMECÁNICO o ERGONÓMICO es una realidad que no podemos ignorar y para la cual todos los trabajadores de los sectores hoteles y restaurantes deben estar enterados y capacitados para prevenirlos y si es el caso manejarlos.

Recordemos que la salud es un tesoro que todos debemos cuidar y proteger cada instante.



# Bibliografía

-  [https://prevencion-riesgoslaborales.com/riesgos-laborales-en-un-restaurante#google\\_vignette](https://prevencion-riesgoslaborales.com/riesgos-laborales-en-un-restaurante#google_vignette)
-  [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16571/1/TE.RLA\\_LizarazoErika-RodriguezOswaldo-OrtegonJohanna-OrtegonMiguel\\_2022](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16571/1/TE.RLA_LizarazoErika-RodriguezOswaldo-OrtegonJohanna-OrtegonMiguel_2022)
-  <https://www.acprevencion.com/riesgos-ergonomicos-medidas-preventivas/>
-  <https://webapps.ilo.org/public/spanish/bureau/stat/isco/isco88/911.htm>
-  <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GTHS09.pdf>





# Evaluémonos

---





## Preguntas:

**1. El Riesgo biomecánico es un factor de riesgo para sufrir desordenes musculo-esqueléticos?**

- a. Si
- b. No

**2. Los dolores de cuello, hombro, muñeca, espalda y cintura se deben a:?**

- a. Incomodidad en el puesto de trabajo
- b. Movimientos repetitivos
- c. Mala posición al realizar las tareas diarias
- d. Todas las anteriores
- e. Ninguna de las anteriores

**3. ¿La enfermedad de Quervain también se debe a movimientos repetitivos?**

- a. Si
- b. No**




# ¿Preguntas?





Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp





# ¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código  
QR con tu celular