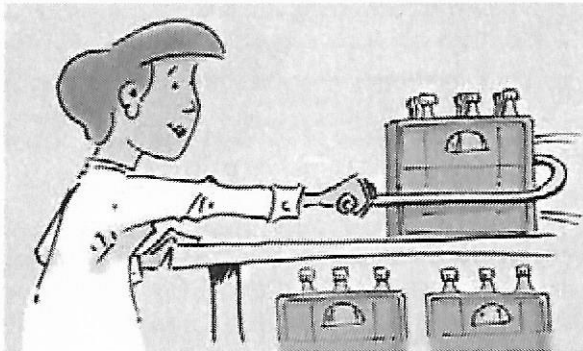


Manipulación manual de cargas

En la cocina, en cámaras frigoríficas y almacenes de productos, una previa y adecuada organización antes de proceder a efectuar trabajos que impliquen manipulación manual de cargas, se traducirá, en un trabajo con menor esfuerzo y mayor seguridad para las personas que los deban realizar.



En este sentido es importante aplicar aquellas recomendaciones tendentes a disminuir la fatiga de la persona que la efectúa para simplificar los movimientos que realiza. Para ello y siempre que le sea posible:

- Utilice ambas manos. Los movimientos curvos y conti-

nuos son preferibles a los movimientos rectos con cambios bruscos.

- En el descenso de cargas sírvase de la gravedad y evite el tener que vencerla con el esfuerzo muscular.
- En lo posible evite posturas forzadas del cuerpo. No incline excesivamente la columna.
- Mantenga el cuerpo erguido en todo momento, de esta manera los discos intervertebrales reparten correctamente el peso de su cuerpo y evita deformaciones permanentes en la columna.
- Al objeto de reducir la fatiga no permanezca demasiado tiempo en la misma posición y efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.

Una manipulación inadecuada de las cargas puede dar lugar a numerosas lesiones que afectan, fundamentalmente, a la columna vertebral y los músculos próximos. Para prevenirlas tenga presente las siguientes recomendaciones:

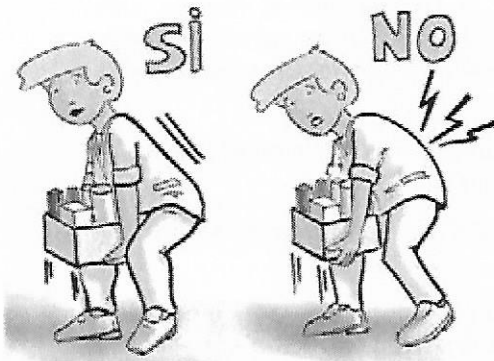
- Siempre que le sea posible, para el transporte de cargas, utilice los medios mecánicos disponibles en la empresa, por

ejemplo una carretilla.

- Inspeccione la carga antes de su manipulación, al objeto de determinar su peso y su forma, o si presenta dificultad de agarrar, para poder adoptar así las medidas oportunas.

- Aproxímese a la carga de modo que el centro de gravedad de ésta quede lo más próximo posible al centro de gravedad de su cuerpo. De esta manera conseguirá una adecuada posición de equilibrio.

Tenga los pies ligeramente separados y uno ligeramente adelantado respecto del otro.



- Agarre fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Mantenga los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.

- En el traslado de una carga llévela de manera que no interfiera su campo de visión. Para ello mantenga el tronco derecho y la

carga pegada al cuerpo sujetándola con los brazos extendidos. En lo posible cargue simétricamente como si su cuerpo de una balanza se tratara.

- Para el levantamiento de la carga utilice las piernas y flexiónelas doblando las rodillas. En esta posición y sin llegar a sentarse tome impulso con los músculos de las piernas y levante la carga.

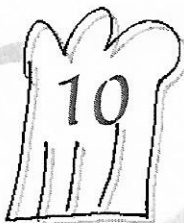
- Evite torcer el cuerpo con la carga suspendida. Para girarse mueva los pies hasta que el tronco permanezca recto frente al lugar de destino de la carga.





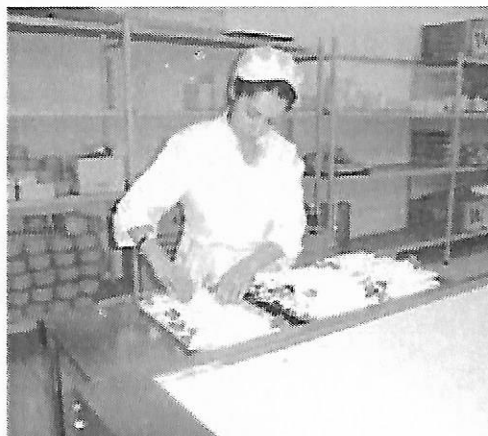
RECUERDE:

- Observe e inspeccione la carga antes de manipularla. Decida los puntos de agarre a partir de su forma, peso y volumen.
- Levante las cargas utilizando la musculatura de las piernas y no de la espalda.
- Mantenga la columna vertebral recta y alineada. Arquear la espalda durante el levantamiento aumenta la posibilidad de lesionarse.
- Evite torcer la espalda con la carga levantada, gire su cuerpo, mediante pequeños pasos.
- Durante el transporte de una carga, manténgala pegada al cuerpo, sujetándola con los brazos extendidos.
- En el descenso de cargas aproveche la tendencia a la caída. No la levante, límitese a frenar su caída.
- Para acceder a niveles superiores utilice las escaleras manuales o los medios seguros y adecuados para tal fin.
- Antes de proceder a levantar una carga ha de tener claro donde va a depositarla.



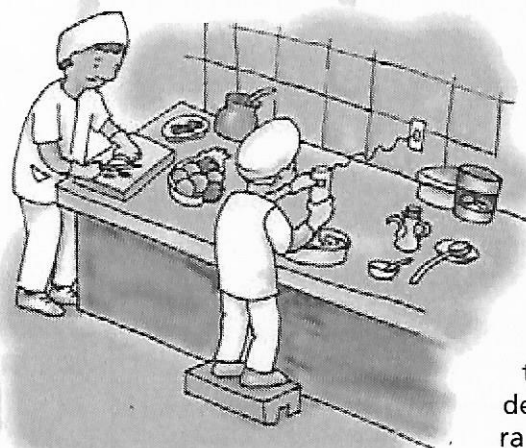
Posturas y movimientos adecuados en el trabajo

En general, la práctica totalidad de los trabajos que se desarrollan en la cocina son en posición de pie en los que hay que desplazarse, flexionarse, agacharse, girarse o torcer el cuerpo con una cierta asiduidad. El adoptar posturas incorrectas y realizar movimientos bruscos o inapropiados puede dar lugar a fatigas e incomodidades que repercutirán sobre el cuerpo de la persona que los realiza.



En primer lugar los puestos de trabajo deben adecuarse a las dimensiones antropométricas de los usuarios. En este sentido la altura de los mostradores y mesas de trabajo, tanto fijas como portátiles, deberán estar en concordancia con las tareas que en ellos se desarrollen.

Para tareas manuales simples, los criterios ergonómicos indican que la altura óptima de la superficie de trabajo debe oscilar ligeramente por debajo de la altura del codo del trabajador, de manera que permita mantener el antebrazo ligeramente inclinado hacia abajo (entre 85 y 95 cm en relación al suelo). Si la tarea exige esfuerzos considerables o se deben manipular objetos pesados, la altura ideal para situar el plano de trabajo coincidirá con la altura del puño del trabajador, con el brazo extendido hacia abajo y



mano cerrada, (entre 70 y 90 cm en relación al suelo).

Ambos criterios hay que tener en cuenta que son de carácter general y para usuarios medios, sin tener en cuenta las variaciones individuales. Cuando el puesto es ocupado por usuarios físicamente muy distintos, la altura de la mesa se determinará considerando a los trabajadores más altos y estableciendo medidas de adaptación, tarimas o banquetas, para que los individuos de menor tamaño puedan acomodarse.

De igual forma las mesas y mostradores de trabajo deberán ser resistentes, tener sus esquinas redondeadas con los bordes sin rebabas ni zonas cortantes y su longitud, anchura, adecuadas al trabajo que en ellas se desarrolle. Por debajo de la superficie de trabajo debe existir un espacio suficiente para dar cabida a las rodillas (unos 10 cm) y a ras del suelo otro espacio, aproximadamente de unos 13 cm de profundidad por 10 cm de altura, para los pies.

En líneas generales y al objeto de limitar al máximo la fatiga y el discomfort, producido por las flexiones, extensiones, rotaciones de las distintas articulaciones, es necesario considerar las siguientes recomendaciones de seguridad:

- Mantenga el cuerpo erguido con el tronco recto en todo momento, de esta manera los discos intervertebrales reparten correctamente el peso de su cuerpo y evitará posibles deformaciones permanentes en la columna.
- No permanezca demasiado tiempo en la misma posición. En lo posible cambie de posición y efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- En el caso de tener que alcanzar frecuentemente objetos o depositar cargas a una altura superior a los hombros súbase a una banqueta o escalera.



- En la utilización de cuchillos u otros utensilios de cocina mantenga las muñecas en posición neutra doblándolas lo menos posible, y use el grupo muscular más adecuado. En este sentido si fuese necesario utilice utensilios especiales con mangos que le permitan cambiar el ángulo de la empuñadura y de corte.



- En la utilización de utensilios manuales cabe recordar:
 - Es preferible doblar los mangos de las herramientas y no las manos.
 - Los músculos que cierran la mano son más fuertes que los que la abren.
 - Los músculos del antebrazo son más fuertes que los de los dedos.
 - Si es posible utilice los cuatro dedos en vez de dos.

- En lo posible acorte la distancia del movimiento de sus brazos, para ello sitúe los utensilios, sobre la mesa de trabajo, donde pueda alcanzarlos fácilmente.
- En trabajos repetitivos prolongados emplee utensilios motorizados (cuchillos eléctricos) que le permitirán reducir los esfuerzos y disminuirán la fatiga.
- En general, minimizar esfuerzos y movimientos podrá significar una mejora en las condiciones de trabajo y, con ello, un incremento de la calidad y productividad.

