



Plan Nacional de Educación **Multimodal** en SST 2026

Talentos que **hacen país**

Comunidad Nacional de Conocimiento en Prevención de Peligros en el Sector Hoteles y Restaurantes

Talentos que **hacen país**

SESIÓN 4:
ERGONOMÍA PARA TRABAJADORES DEL SECTOR
HOTELES Y RESTAURANTES - PREVENCIÓN DE
LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS



MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SECTOR HOTELES Y RESTAURANTES



mireya.delgadillosanchez@gmail.com



Número de contacto: 3118121655

Perfil profesional:

Nutricionista Dietista de la Universidad Nacional de Colombia.
Magister en Alimentación y Nutrición, con énfasis en Planeación,
Administración y Evaluación de Programas de la Pontificia Universidad
Javeriana.

- Posgrados en Producción de Alimentos y Tecnología de Cereales.
- Diplomado en Riesgo Biológico.
- Diplomado en Planeación Educativa



Ruta del conocimiento



01

SESIÓN 1:
SEGURIDAD CONTRA
INCENDIOS EN HOTELES Y
RESTAURANTES



02

SESIÓN 2:
PREVENCIÓN DE CAÍDAS A
NIVEL EN ÁREAS DE SERVICIOS
GENERALES



03

SESIÓN 3:
MANEJO SEGURO DE
PRODUCTOS QUÍMICOS - USO Y
ALMACENAMIENTO PARA
TRABAJADORES DE HOTELES Y
RESTAURANTES



04

SESIÓN 4:
ERGONOMÍA PARA
TRABAJADORES DEL SECTOR
HOTELERO - PREVENCIÓN DE
LESIONES
MUSCULOESQUELÉTICAS

Ruta del conocimiento



05

SESIÓN 5:
SEGURIDAD EN LA COCINA -
USO SEGURO DE EQUIPOS Y
HERRAMIENTAS



06

SESIÓN 6:
SEGURIDAD EN EL MANEJO DE
EQUIPOS ELÉCTRICOS PARA EL
SECTOR HOTELERO



07

SESIÓN 7:
PREVENCIÓN CONTRA CAÍDA
EN ALTURAS PARA LA INDUSTRIA
HOTELERA



08

SESIÓN 8:
DESASTRES NATURALES - PLAN
DE EMERGENCIAS EN HOTELES Y
RESTAURANTES

Evaluémonos



“La mejor manera de encontrarte a ti mismo es perderte en el servicio a los demás”

Ghandi





Contenido

- 01. Ergonomía en hoteles y restaurantes.
- 02. Higiene postural.
- 03. Autocuidado.
- 04. Marco Legal en Colombia

- 05. Lesiones musculoesqueléticas.
- 06. Síndrome de tu nel del carpo.
- 07. Tendinitos y lesiones de hombro y lumbares
- 08. Conclusiones y Recomendaciones.



01.

Identificar los factores de riesgo que ocasionan LME.

02.

Describir programas de prevención y control.

03.

Establecer el rol de autocuidado.

Objetivo



POSICIONES
INADECUADAS

CONSECUENCIAS



IDEA GENERATION



COMMUNICATION



PROBLEM SOLVING



COLLABORATION

-DESCUIDO?
-DESCONOCIMIENTO?
-DESOBEDIENCIA ?

-AFECTACIÓN DE LA SALUD
-AFECTACIÓN DE LA
PRODUCTIVIDAD
-ALTERACIÓN PERMANENTE



¿A QUE NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DE ERGONOMIA?

Según la OIT, La ergonomía es la disciplina científica que estudia la interacción entre los seres humanos y los demás elementos de un sistema (como máquinas, herramientas y el entorno). Su objetivo principal es **adaptar el trabajo y el entorno a las capacidades y limitaciones de las personas**, garantizando su salud y bienestar.



La higiene postural

La higiene postural es el conjunto de normas y hábitos que buscan mantener una alineación correcta de tu cuerpo, ya sea en movimiento o en reposo. Su objetivo principal es proteger la columna vertebral, prevenir la fatiga, evitar lesiones y reducir dolores musculares en las actividades cotidianas.

Se divide en dos tipos principales:

Postura estática: Cómo mantienes el cuerpo cuando no te mueves (estar de pie, sentado o durmiendo).

• **Postura dinámica:** Cómo se alinea tu cuerpo al realizar movimientos (caminar, correr, agacharte o levantar objetos pesados).



Una mala postura altera la alineación natural del cuerpo, lo que provoca una distribución desigual del peso. Esto genera sobrecarga muscular, rigidez, dolor crónico, mayor riesgo de lesiones y fatiga constante



¿Por qué estamos hoy aquí?

- Las LME no aparecen de la noche a la mañana; son el resultado de la acumulación de microtraumatismos en músculos, tendones y articulaciones debido a malas posturas y sobreesfuerzos repetidos.
- Dato Clave:** Las lesiones de espalda (zona lumbar) y extremidades superiores (hombros, muñecas) representan más del 40% de los días de incapacidad en nuestro sector.



Los sistemas de trabajo están formados por los seres humanos, las tareas que realizan, las herramientas y tecnologías que utilizan, la organización del trabajo y el entorno laboral. Los factores humanos y la ergonomía contribuyen a que los sistemas de trabajo sean seguros y sostenibles mediante una combinación única de tres motores de intervención:

1. Adoptan un enfoque sistémico
2. Se basan en el diseño
3. Se centran en optimizar dos resultados estrechamente relacionados, con el rendimiento y el bienestar



¿Qué son las Lesiones Musculoesqueléticas (LME)?

¿Que son las LME ?

- Son afecciones que dañan la estructura corporal debido al trabajo físico.
- **Principales Patologías en el Sector:**
 - **Síndrome del Túnel Carpiano** (por movimientos repetitivos en picado o limpieza).
 - **Tendinitis del manguito rotador** (por levantar los brazos por encima de los hombros).
 - **Lumbago mecánico** (por levantamiento incorrecto de cargas o tendido incorrecto de camas).

Factores de Riesgo Críticos en Hoteles y Restaurantes

Identifiquemos los enemigos de tu cuerpo:

- 1. Posturas forzadas:** Agacharse excesivamente o trabajar con el cuello inclinado.
- 2. Movimientos repetitivos:** Picar alimentos durante horas o fregar superficies.
- 3. Manipulación manual de cargas:** Levantar ollas industriales, bultos de comida o colchones pesados.
- 4. Bipedestación prolongada:** Permanecer de pie estático (ej. recepcionistas o cajeros).

Factores de riesgo.

EL SECTOR GASTRONÓMICO (COCINA Y SERVICIO)

Lineamientos para Chefs, Auxiliares y Operarios:

- **Altura de trabajo:** La mesa de picar debe estar idealmente a la altura del ombligo para evitar flexionar la columna.
- **Técnica de picado:** Usar el peso del cuerpo y mantener la muñeca recta alineada con el cuchillo (evita el desvío cubital).
- **Alternancia de pies:** Utilizar un pequeño peldaño o reposapiés para alternar el peso del cuerpo mientras se está frente a la estufa.



MARCO LEGAL EN COLOMBIA

Normas Principales y de Obligatorio Cumplimiento (SG-SST),

Decreto 1072 de 2015 (Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo):

- Establece la obligación de implementar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST).

- **Artículo 2.2.4.6.12:** Exige la ejecución y documentación de los **Programas de Vigilancia Epidemiológica (PVE)** para los factores de riesgo prioritarios (donde el riesgo biomecánico/osteomuscular suele ser el número uno en la mayoría de sectores).



Resolución 0312 de 2019 (Estándares Mínimos del SG-SST):

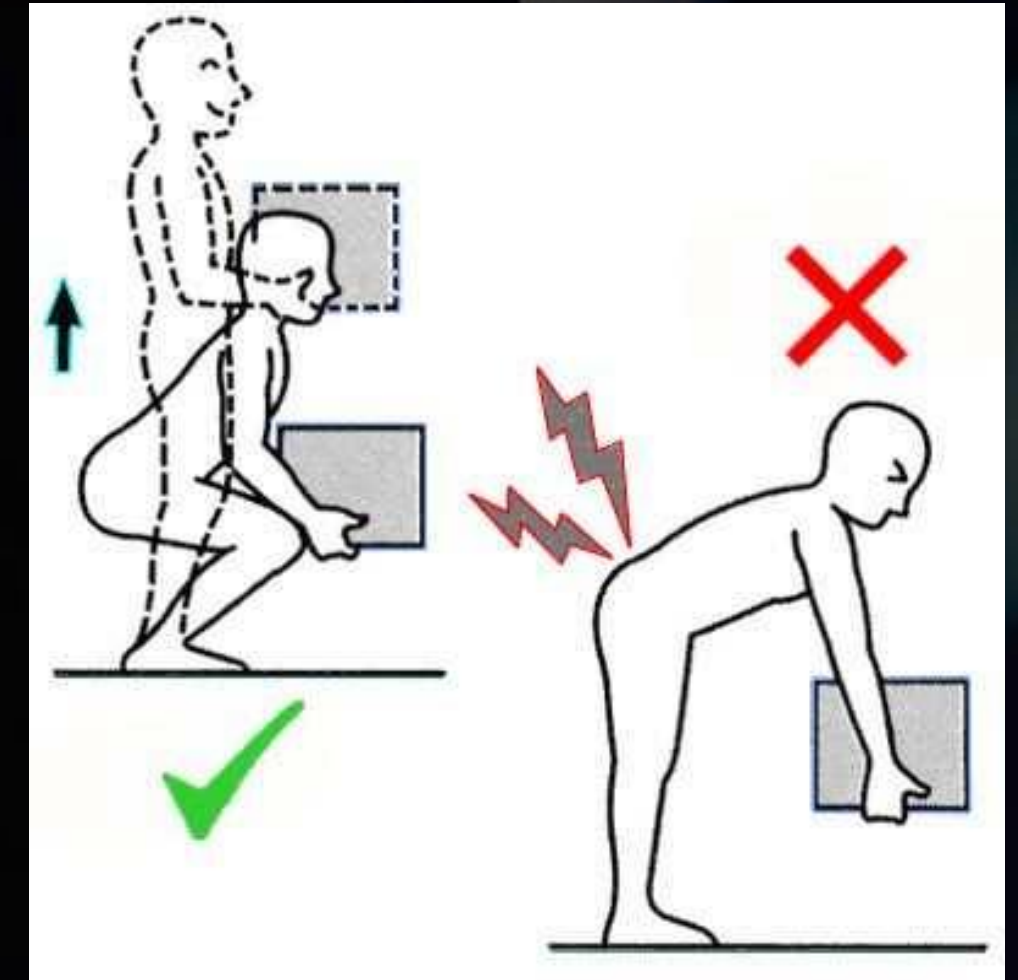
- Regula la obligatoriedad de ejecutar actividades de medicina preventiva y del trabajo, incluyendo los perfiles de salud y la ejecución del PVE enfocado en DME, de acuerdo con el tamaño y riesgo de la empresa.

Decreto 1477 de 2014 (Tabla de Enfermedades Laborales):

- En la **Sección II (Parte B), Grupo XII**, clasifica formalmente todas las patologías del sistema musculoesquelético y del tejido conjuntivo derivadas de la exposición a factores de riesgo como movimientos repetitivos, posturas forzadas y manipulación de cargas (ej. Síndrome de Túnel Carpiano, Epicondilitis, Tenosinovitis de De Quervain, Dolor Lumbar, Hombro Doloroso).

Manipulación Segura en Cocinas Industriales

- ¿Cómo mover ollas, canastillas y bultos?
 - **Regla de oro:** Nunca levantes una olla pesada o hirviendo tú solo; solicita ayuda o usa carros de transporte.
 - **Cerca del cuerpo:** Mantén la carga lo más pegada al abdomen posible. Entre más alejada esté la carga, se multiplica exponencialmente la presión sobre tus vértebras lumbares.



Ergonomía para Meseros y Personal de Servicio

Cuidado en el traslado de bandejas y atención al cliente:

- **Uso de la bandeja:** Distribuir el peso uniformemente en la bandeja. Llevarla apoyada cerca del centro de gravedad del cuerpo, alternando los brazos de apoyo si es trayecto largo.
- **Postura al servir:** Al dejar el plato en la mesa, adelanta un pie y flexiona ligeramente la rodilla en lugar de doblar la espalda hacia adelante.



El Reto de las Camareras (Hacer la Cama de Forma Segura)

La actividad con mayor riesgo de lumbago.

- **Prohibido doblar la espalda:** Para meter las sábanas debajo del colchón, adopta la postura de "estocada" (da un paso adelante, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta) o apoya una rodilla en el piso usando una almohadilla protectora.
- **Cuerpo alineado:** Rodea la cama en lugar de estirarte excesivamente para alcanzar la esquina opuesta.



Limpieza de Baños y Superficies Altas

- Evitando la tensión en hombros y cuello:
 - **Uso de extensores:** Emplear mopas o cepillos con mangos telescópicos largos para limpiar paredes de duchas o vidrios altos, evitando mantener los brazos elevados por encima de los hombros por más de un minuto.
 - **Limpieza de sanitarios:** Agáchate flexionando las piernas o apóyate firmemente; evita torcer el tronco mientras aplicas fuerza para restregar.



Traslado de Carros de Camarera y Equipaje

- Empujar vs. Jalar.
 - **Empujar siempre es mejor:** Los carros de lencería y limpieza deben ser **empujados** usando el peso de todo el cuerpo y ambas manos. Jalar el carro hacia atrás sobrecarga los músculos de la espalda y hombros.
 - **Mantenimiento:** Reportar inmediatamente si las llantas del carro están trabadas o desgastadas, ya que esto duplica el esfuerzo físico requerido.



HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN UNIVERSAL

HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN UNIVERSAL

La Importancia del Calzado y Superficies Antifatiga

Tu soporte empieza en los pies.

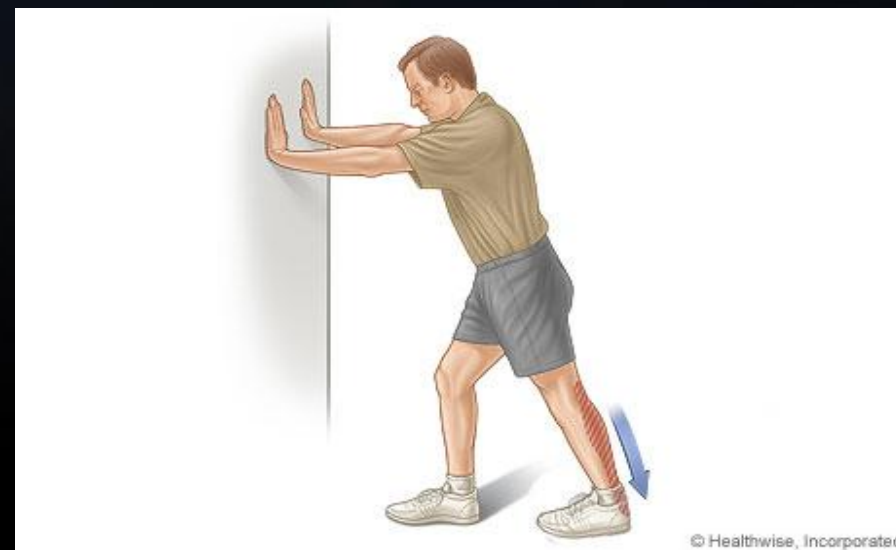
- **El calzado ideal:** Debe tener soporte para el arco plantar, amortiguación en el talón (suela de goma gruesa), ser cerrado y antideslizante. Los zapatos planos (baletas) o desgastados aumentan el dolor lumbar.
- **Tapetes Antifatiga:** Promover su uso en zonas de lavado, cajas y áreas de preparación estática para reducir la tensión muscular en piernas y espalda.





· Pausas Activas Biomecánicas (5 Minutos de Bienestar)

- No es perder el tiempo, es salvar tus músculos. Las pausas deben ser inversas a la labor:
 - **Para personal de cocina/limpieza:** Estiramiento de los músculos flexores y extensores de la muñeca (prevención de túnel carpiano) y estiramiento del cuello.
 - **Para personal estático:** Movimientos circulares de cadera, estiramiento de pantorrillas y flexión leve de tronco para liberar presión discal.



El Rol del Autocuidado y el Reporte Temprano

- Tu salud es compartida.
 - **Escucha a tu cuerpo:** El dolor es una señal de alarma. Si sientes hormigueo en las manos, dolor persistente en los hombros o molestia lumbar que no cede, repórtalo inmediatamente al área de SST.



„Reportar antes de lesionarse:

- La intervención temprana (fisioterapia preventiva, rotación de tareas) evita que una molestia se convierta en una enfermedad laboral crónica.



CONCLUSIONES Y COMPROMISOS

- Las LME en hotelería y restaurantes se pueden prevenir cambiando pequeños hábitos diarios.
- La técnica correcta de levantamiento y la postura adecuada protegen tu columna de daños irreversibles.
- El uso de ayudas mecánicas (carros, extensores) y el trabajo en equipo son obligatorios para cargas pesadas.



"La seguridad la hacemos todos: cuida tu cuerpo hoy para disfrutar tu vida mañana".

Bibliografías

- <https://www.fasecolda.com/ramos/riesgos-laborales/camara/>
- [Decreto 1496 de 2018
https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=87910](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=87910)
- <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-ergonomicos/posturas-de-trabajo>
- <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>
- https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/pu1.pg6_.gth_publicacion_cartilla_pausas_activas_v2.pdf
- [Recomendaciones autor.](#)



Evaluémonos



Preguntas



Recuerda que Positiva tiene para ti:



posipedia

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



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVA's



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

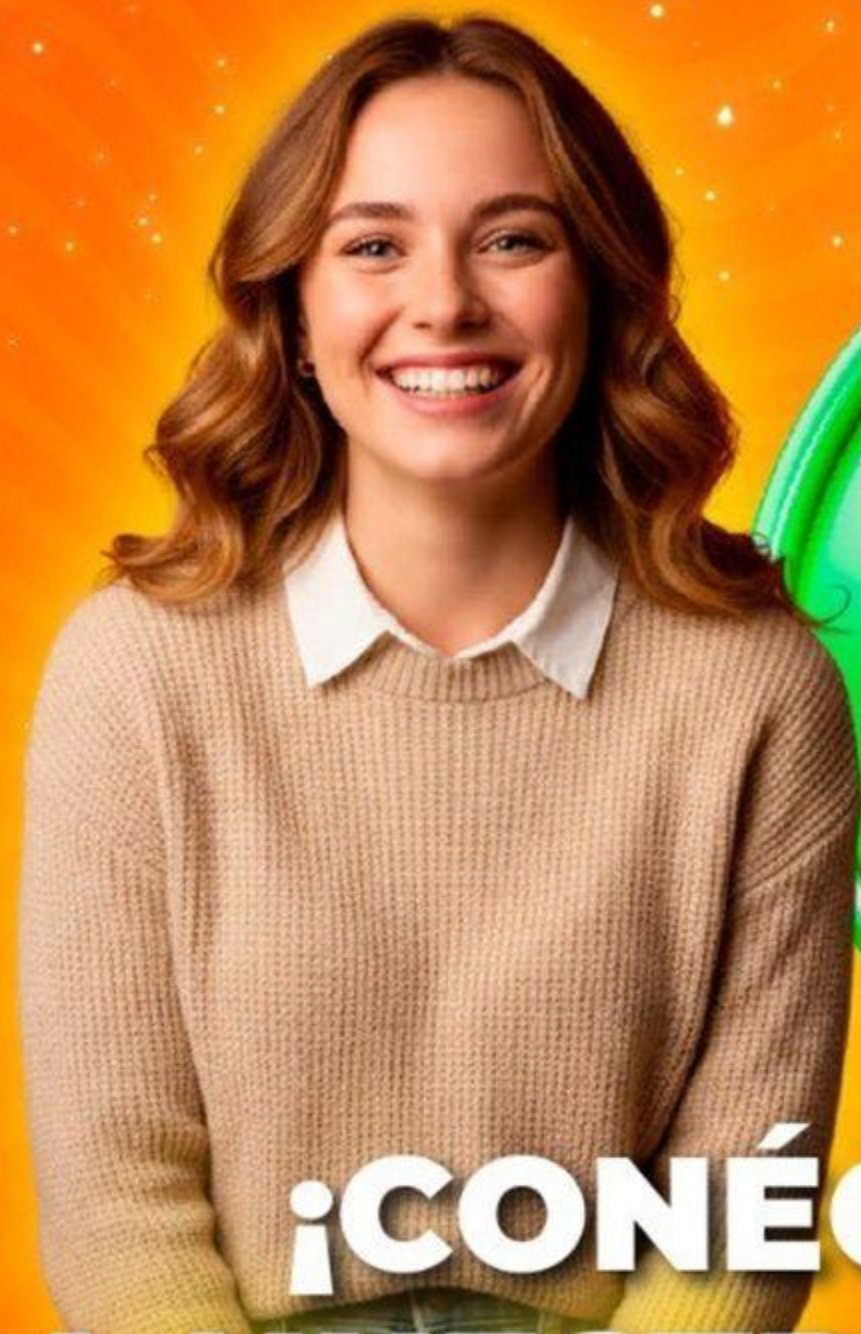
Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!





**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**

¡Síguenos en nuestra COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para entrar
a nuestro Canal de Whatsapp