

## Hoja de Información

# Industria de restaurantes— Lesiones por esfuerzos físicos excesivos



Durante los años 2000 - 2004 alrededor de 1500 trabajadores de restaurantes sufrieron lesiones por esfuerzos físicos excesivos que directamente resultaron en 252,000 días de trabajo perdidos.



Estas lesiones fueron tan severas que los trabajadores tuvieron que faltar al trabajo para recuperarse y en algunos casos quedaron permanentemente discapacitados. Las lesiones serias por esfuerzos físicos excesivos son costosas y afectan sus primas de seguro industrial. Estas contribuyeron y fueron la razón del índice base de \$0.36 por hora por empleado pagado por empleadores de restaurante en 2006. Si su compañía tiene un número de reclamos por lesiones más alto que el promedio, su “Índice de experiencia” podría aumentar hasta un 25% en un año o \$0.43 por hora por cada empleado.

Dicho de otra manera, si usted tenía 10 empleados de restaurante de tiempo completo y tenía un número promedio de reclamos por lesiones usted pagaría cerca de \$7,100 en primas en el 2006. Si su índice de experiencia aumentara un 25% porque usted tuviera más lesiones que el promedio de la industria, usted pagaría cerca de \$1,500 más o \$8,600 en el 2006.

### Causas de lesiones por esfuerzo excesivo

Más del 31% de todas las lesiones serias entre los trabajadores de restaurante fueron causadas por el esfuerzo físico excesivo resultando en lesiones de los músculos o articulaciones. Más de la mitad de las lesiones de esfuerzos físicos excesivos resultaron del manejo de los siguientes artículos:

- Cajas/carretillas
- Bandejas/estantes
- Utensilios de cocina
- Vajilla
- Envases
- Sacos/bolsas
- Botes de basura
- Barriles/barriletes



### Ways to prevent overexertion injuries

#### Empleados de la cocina:

Almacene los artículos de manera que los más pesados y usados con más frecuencia estén a la altura entre la mano y el hombro para reducir levantar objetos o extenderse demasiado en una posición inapropiada.

Use botes de basura pequeños para disminuir el peso de la carga que los empleados deben levantar y tirar. Para no levantar las bolsas por encima del borde del contenedor use las aberturas laterales para la basura.

#### Empleados de servicio de comida:

Use los carritos para reducir el acarreo de bandejas o de muchos utensilios (incluso al limpiar las mesas).

Acarree pocos platos a la vez.

Lleve los platos, cafeteras y jarras de agua cerca del cuerpo.

En vez de estirarse para servir con una jarra llena acerque el vaso o la taza hacia usted.

### Ejemplos de soluciones