



Condiciones y efectos sobre la salud para el cargo: Mesero de restaurante

Erika Lizarazo Dueñas

Oswaldo Alfonso Rodríguez Rincón

Johanna Ortegón Ávila

Miguel Ángel Ortegón Ávila

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el

Trabajo

12 de diciembre de 2022

Condiciones y efectos sobre la salud para el cargo: Mesero de restaurante

Erika Juliana Lizarazo Dueñas

Oswaldo Alfonso Rodríguez Rincón

Johanna Ortegón Ávila

Miguel Ángel Ortegón Ávila

Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia en
Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor(a)

Ing. Juan Camilo Benavides Rojas

Especialista en Prevención y Control de Riesgos de Riesgos/ Gerencia SST

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal

Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo

12 de diciembre de 2022

Dedicatoria

Gracias a dios, a nuestras familias por motivarnos día a día para crecer profesional y personalmente para el cumplimiento de nuestros objetivos.

Agradecimientos

Estamos muy agradecidos con la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO por permitirnos cumplir esta meta y poder continuar con la formación profesional; a los docentes que participaron del proceso sus palabras fueron sabias, sus conocimientos rigurosos y precisos, les debemos nuestros conocimientos. Gracias por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable. A la National Safety Council por mantener las metodologías de estudio que llevan a la excelencia en materia de Seguridad y Salud en el trabajo, al ingeniero Juan Camilo Benavides, quien lideró la opción de grado, la certificación internacional en seguridad y salud en el trabajo – POSH- por sus virtudes, su paciencia y consejos fueron siempre útiles formando parte importante de esta historia con sus aportes profesionales que lo caracterizan. Gracias por sus orientaciones.

CONTENIDO

Resumen ejecutivo

Introducción

1. Problema.....	9
1.1 Descripción del problema	9
1.2 Pregunta de investigación	11
2. Objetivos	11
2.1 Objetivo general.....	11
2.2 Objetivos específicos	11
3. Justificación.....	12
4. Marco de referencia.....	14
4.1 Marco teórico	14
4.2 Marco legal	17
5. Metodología	19
5.1 Enfoque y alcance de la investigación	19
5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda	19
• Acceso a la atención médica.....	20
• Promoción de la salud	20
5.3 Instrumentos.....	21
5.4 Procedimientos.....	24
5.5 Análisis de información.	25
5.6 Consideraciones éticas	25
6. Cronograma.....	26
TABLA 1. CRONOGRAMA.....	26
TABLA 2. PRESUPUESTO	27
2. Resultados y discusión	28

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

7. Conclusiones	40
8. Recomendaciones.....	42
9. Referencias bibliográficas	44

Lista de Anexos

Anexo 1. Base de datos

Anexo 2. NTC 45 Para el cargo mesero de restaurante

Lista de Tablas

Tabla 1. Cronograma

Tabla 2. Presupuesto

Tabla 3. Identificación de peligros para el cargo mesero de restaurante

Tabla 4. Medición de Gravedad para el peligro biológico

Tabla 5. Medición de Probabilidad para el peligro biológico

Tabla 6. Calificación de prioridades para el peligro biológico

Tabla 7. Medición de Gravedad para el peligro físico

Tabla 8. Medición de Probabilidad para el peligro físico

Tabla 9. Calificación de prioridades para el peligro físico

Tabla 10. Medición de Gravedad para el peligro ergonómico

Tabla 11. Medición de Probabilidad para el peligro ergonómico

Tabla 12. Calificación de prioridades para el peligro ergonómico

Tabla 13. Medición de Gravedad para el peligro químico

Tabla 14. Medición de Probabilidad para el peligro químico

Tabla 15. Calificación de prioridades para el peligro químico

Tabla 16. Medición de Gravedad para el peligro público

Tabla 17. Medición de Probabilidad para el peligro público

Tabla 18. Calificación de prioridades para el peligro público

Tabla 19. Medidas de control y prevención

Resumen ejecutivo

El presente trabajo de investigación describe las condiciones de trabajo y los efectos de la salud para el cargo mesero de restaurante, mediante una revisión bibliográfica de diversos artículos académicos, con el objetivo de analizar, identificar y evaluar los riesgos, peligros, y enfermedades laborales para este cargo.

La metodología de identificación, se realizó mediante una revisión exploratoria de enfoque cualitativo de diferentes autores que han realizado investigaciones acerca de las condiciones de trabajo, riesgos asociados, y enfermedades más frecuentes en este sector, dejando como resultado, que el principal peligro a los actuales está expuestos los trabajadores de esta actividad económica, a largo plazo, son los ergonómicos o biomecánicos, mientras que el más frecuente es de tipo físico, por caídas o resbalones. La valoración de los riesgos, utilizando la Guía Técnica Colombiana (GTC 45), y el inventario crítico basado en la normativa OSHA.

Por último, se plantean medidas de control y prevención para reducir la tasa de accidentalidad laboral en esta actividad económica, y se resalta la importancia de la identificación temprana de los peligros existentes y la valoración de riesgos que pueden ocasionar estos.

Palabras claves: Mesero de restaurante, condiciones laborales, peligros, riesgos.

Introducción

En cualquier actividad económica, es importante tener presente los factores de riesgo que intervienen en las actividades desempeñadas propias del cargo, ya que diariamente los trabajadores se ven expuestos a peligros de diferentes tipos, que pueden afectar las condiciones de salud y la calidad de vida, no solo física, si no también mental, por ende se debe tener claridad de las condiciones en los puestos de trabajo, los procesos y actividades desarrolladas por los trabajadores en las diferentes áreas con las que interactúan.

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. De allí la importancia de analizar e identificar los riesgos a los cuales se ven expuestos los meseros de restaurantes y el cumplimiento de la normatividad vigente.

Para el desarrollo de este proyecto, se realizó una revisión bibliográfica, con el objetivo de identificar los peligros y riesgo, asociados a las funciones desempeñadas por los meseros de restaurantes, con el fin de generar controles y medidas preventivas, en pro de la

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

salud de los colaboradores, como recomendaciones tanto el parte administrativa como la gerencia, y en la parte de los trabajadores para generar conciencia sobre comportamientos seguros u otros factores claves, para garantizar condiciones idóneas de trabajo.

Esta revisión bibliográfica, identifico que los riesgos principales de lesiones del sector económico hotelero y restaurantes son los resbalones, cortaduras, quemaduras y lesiones a causa de levantamiento de cargas pesadas.

1. Problema

1.1 Descripción del problema

De acuerdo a la OIT cada año alrededor de 317 millones de personas son víctimas de accidentes de trabajo en todo el mundo y 2,34 millones de personas mueren debido a accidentes o a enfermedades profesionales (Organización Internacional del Trabajo, s.f.).

Esta cifra no es atípica, si se tiene en cuenta que el trabajo, en sí mismo puede ocasionar el quebranto de la salud, toda labor profesional implica un riesgo. En el cargo mesero, su actividad cotidiana lo expone a diferentes peligros y es vulnerable a sufrir no solo accidentes de trabajo sino también a desarrollar enfermedades laborales (Como se cito en Armendariz & Monge, 2013).

El cargo mesero de restaurante ,se ubica en el sector economico: Hoteles y restaurantes,de acuerdo a la Federación de Aseguradores Colombianos (fasecolda), en el año 2018, este sector estuvo entre las actividades economicas con mayor tasa de enfermedad laboral: 143,9.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

En Colombia para el año 2021, de acuerdo al Sistema de Consulta de Información en Riesgos Laborales (RL Datos), para la actividad económica: Expendio a mesa comidas preparadas, en restaurantes, hubo 5.228 accidentes de trabajo, calificados como de origen laboral y reconocidas por ARL, 42 enfermedades laborales, 2 muertes, 1 pensión por invalidez, por pérdida de capacidad laboral mayor o igual al 50%, y 81 indemnizaciones por incapacidad permanente parcial (pérdida de capacidad laboral mayor o igual al 5% y menor al 50%). En lo corrido del año 2022, se han presentado 5.335 accidentes de trabajo, 30 enfermedades laborales, 0 muertes, 2 pensiones por invalidez, y 33 indemnizaciones por incapacidad permanente parcial.

Como se puede observar, en los dos últimos años los accidentes laborales para el cargo mesero de restaurante, ha tenido un aumento del 2,04 %, sin embargo, es importante mencionar que el número de accidentes laborales presentados en el 2018 comparados con los ocurridos en el transcurso del año 2022, tuvo una disminución del 48%.

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

Bajo este contexto se considera importante realizar una revisión bibliográfica para la identificación de las condiciones y efectos sobre la salud del cargo meseros de restaurantes,

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

con el fin de prevenir y/o minimizar accidentes, incidentes y enfermedades laborales en esta actividad económica.

1.2 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los peligros y riesgos asociados al cargo de mesero de restaurante?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Identificar los peligros y riesgos asociados al cargo mesero

2.2 Objetivos específicos

1. Realizar una revisión bibliográfica acerca de las condiciones y efectos sobre la salud del cargo mesero de restaurante
2. Evaluar los peligros y riesgos asociados al cargo mesero.
3. Plantear medidas de control y prevención para reducir la tasa de accidentalidad laboral.

3. Justificación

Esta revisión bibliográfica radica en la identificación de los riesgos, peligros, condiciones y efectos sobre la salud de los meseros de restaurantes. Esta investigación, es de importancia para reunir y recopilar información referente a los efectos sobre la salud que pueden causar los diferentes tipos de riesgos a los que se ven expuestos los meseros de restaurantes.

Esta actividad económica (expendio a mesa comidas preparadas, en restaurantes) aunque tiene una clase de riesgo I, (mínimo), es primordial tener en cuenta todos los factores de riesgo que intervienen en las actividades cotidianas de un mesero de restaurante, ya que es uno de los sectores que en los últimos años ha tenido mayor tasa de enfermedades laborales.

Por otra parte, el desarrollo de esta investigación se justifica en el avance de la normatividad en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo, la cual obliga a todas las organizaciones a realizar diferentes acciones que garanticen mejores condiciones laborales y de salud para los trabajadores; en base a la normatividad del Ministerio de Trabajo en Colombia, quien estableció que un SG-SST (Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo), certificado permite a las organizaciones identificar los requisitos legales, reglamentarios y contractuales, evitando problemas jurídicos y económicos.

A nivel mundial, los accidentes y enfermedades en la cocina de los restaurantes son muy frecuentes, y en la mayoría de los casos no son riesgos de impacto inmediato pero que

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

a través del tiempo son acumulativos donde se pueden producir lesiones osteomusculares.

(INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO , s.f.)

Para este cargo en particular, es necesario identificar y recopilar los riesgos ergonómicos o también conocidos como biomecánicos a tiempo, con el fin de prevenir enfermedades o accidentes laborales, de allí la importancia de analizar, evaluar los posibles riesgos presentes para el cargo en mención.

Por ende, esta monografía pretende brindar información a través de la recolección de información acerca de las condiciones y efectos sobre la salud del cargo mesero de restaurante, mediante la valoración y priorización de los riesgos presentes en las actividades propias de un mesero de restaurante, seguido de ello la realización de medidas de control y prevención para reducir la tasa de accidentalidad laboral.

4. Marco de referencia

El presente marco de referencia se desarrolla teniendo en cuenta los conceptos generados por las condiciones y efectos sobre la salud al personal mesero del restaurante, con la finalidad de crear medidas de intervención y mejora de condiciones, incluyendo el marco legal vigente en Colombia con relación a la Seguridad y salud en el trabajo

4.1 Marco teórico

Para la presente monografía se cuenta con una serie de aspectos relevantes que pueden generar una afectación al bienestar físico y mental del colaborador en la ejecución de sus actividades como un accidente que puede ser grave o mortal; Caídas a el mismo nivel (por piso mojado, residuos en el suelo, Falta de iluminación) , manipulación de cargas por fuera de los estándares permitidos (platos pesados, cilindro de gas), Biológico por Manipulación inadecuada de alimentos), Caídas a diferente nivel (almacenamientos elevados, huecos en el suelo), estos asociados al cargo en mención.

Cuando iniciamos la búsqueda de dos términos que comúnmente son confundidos entre sí, como lo es el peligro y riesgo; el Ministerio de Trabajo en su decreto 1443 de 2014 (Mintrabajo, 2014) nos define peligro como: “Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud de los trabajadores, en los equipos o en las instalaciones.”(pág.7), así mismo define riesgo como: “ Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos.” (pág. 7), el

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

peligro se encuentra en nuestra vida cotidiana, en el trabajo, en la casa, en el deporte, etc. Por lo contrario, el riesgo, es el resultado de no ejecutar las medidas necesarias para minimizarlo.

Los colaboradores se enfrentan a una serie de peligros, de los cuales la National Safety Council clasifica en cuatro categorías: químicos, físicos, biológicos y ergonómicos; siendo los peligros químicos ocasionados por las concentraciones de vapores, gases o sólidos en forma de polvos o humos. Las vías de ingreso al organismo son por inhalación, contacto con la piel, absorción e ingestión; en los peligros físicos Cambio de temperatura excesivos, estos pueden tener efectos inmediatos o efectos acumulativos perjudiciales para la salud; en los peligros Biológico por Manipulación inadecuada de alimentos), entre otros y finalmente el peligro ergonómico, es un término que, por lo general, alude a un desequilibrio entre la capacidad física de un empleado y el diseño del lugar de trabajo.

Por otro lado, Muñoz y Choís (2014) definen los factores de riesgo laborales como las condiciones del ambiente, los instrumentos, los materiales, las tareas o la organización del trabajo que encierra un daño potencial en la salud de los trabajadores o un efecto negativo en el puesto de trabajo y cuyas consecuencias pueden variar entre la curación, secuelas, e inclusive la muerte. 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.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Los factores de riesgo ocupacional pueden ser clasificados en diversas formas. La OIT clasifica los factores de riesgo de acuerdo con la naturaleza de la fuente de exposición en; Sustancias peligrosas, Radiaciones ionizantes (Rx, Gamma), Campos eléctricos y magnéticos, Radiaciones ópticas (UV, infrarrojas etc.), Calor y frío, Ruido, y Vibraciones. Mientras que los factores de riesgo en Colombia se clasifican según la guía técnica colombiana Icontec GTC-45 en factores físicos, químicos, biológicos, psico laborales, por carga física, mecánicos, eléctricos y locativos.

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:

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

Se cuenta con dispositivos derivados de los avances tecnológicos que ayudan a que los peligros sean contenidos o aislados de una mejor manera; de administración: los cuales

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

pretenden cambiar la forma en que se están realizando las actividades al interior de la compañía, comprometen aspectos como capacitación, educación, orden, limpieza, rotación de personal, pausas que aporten un descanso a las exigencias de las actividades, entre otros; equipos de protección personal – EPP: cuando la exposición a los peligros no se pueden reducir por completo mediante los métodos de ingeniería o administración se puede recurrir a un método de control suplementario que permita proteger al trabajador con un equipo de protección personal, los cuales pueden ser de protección respiratorio, guantes, anteojos de seguridad, prendas de vestir, según la labor a realizar.

4.2 Marco legal

En este apartado se resume la normatividad referente a Seguridad y Salud en el Trabajo en Colombia, que tendremos en cuenta para efectos de la presente monografía

Ley 1562 de 2012 del Congreso de la Republica “Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional”.

El Decreto 1443 de 2014 del Ministerio de Trabajo “estipula las obligaciones legales de los empleadores respecto a la salud y seguridad en el trabajo de los empleados y a su vez los compromisos de estos, también estipula lo referente a las administradoras de riesgos laborales.

Decreto 1072 de 2015 del Ministerio del Trabajo “Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo”

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Resolución número 1401 de 2007 del ministerio de la protección social “por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo”.

Resolución 0312 de 2019 del Ministerio de Trabajo “por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG- SST.

Resolución 2646 2008 por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de estas.

5. Metodología

Para el desarrollo de esta monografía, de compilación de información, se dará aplicabilidad a los lineamientos del enfoque descriptivo, que permita mostrar cada uno de los hallazgos encontrados en la revisión bibliográfica, dando respuesta a la pregunta de investigación propuesta.

Por otra parte, se evaluarán los peligros y riesgos asociados al cargo mesero utilizando, la Guía Técnica colombiana (GTC 45), para la identificación de los peligros y valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional, además del inventario crítico basado en la normativa OSHA.

5.1 Enfoque y alcance de la investigación

La presente monografía se utiliza el método descriptivo de revisión bibliográfica, a través de base de datos, la cual es utilizada para la identificación de aspectos relacionados con las condiciones y efectos sobre la salud el cargo de meseros de restaurante junto con el método del inventario crítico.

Esta revisión bibliográfica pretende analizar exhaustivamente la identificación de peligros y riesgos asociados al cargo de mesero, de esta manera se puede identificar las condiciones laborales del cargo y sus funciones que realiza, desde la interacción entre mesero-cliente, los espacios de adecuación de la infraestructura del establecimiento.

5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Se realiza la consulta en las bases de datos científicas se definió un conjunto de palabras claves que fueron verificadas en el vocabulario MESH. Para lo anterior, se consultó en la base de datos Tesauro ERIC en categoría salud y seguridad.

- Seguridad y salud ocupacional
- Promoción de la salud
- Riesgo
- Enfermedades
- Primeros auxilios
- Enfermedad crónica
- Acceso a la atención médica
- Evaluación de riesgos
- Promoción de la salud

Seguido a ello se procede a seleccionar artículos de no mayor a diez (10) años de publicación, incluyendo artículos de revistas indexadas y tesis de grado publicadas en repositorios institucionales, como Dialnet, Scielo, repositorio Corporación universitaria Minuto de Dios, repositorio Universidad Santo Tomas, entre otros, de la revisión fueron elegidos quince (15) artículos, con los cuales se conformó la matriz documental, discriminando datos como título, fuente, fecha de publicación, autores, palabras claves resumen y resultados.

5.3 Instrumentos

El instrumento utilizado para esta monografía se basa en la elaboración de una base de datos, a través de diferentes tipos de entradas:

Entrada 1. Artículos de revistas científicas

Bases de datos académicos, publicados en revistas científicas, este tipo de entradas se ajusta a la definición precisa: se trata de revistas que utilizan el llamado sistema Peer Review para evaluar, seleccionar y , eventualmente, aceptar contenidos para sus publicaciones (Codina, 2017).

Entrada 2. Preguntas de los usuarios

Los usuarios son investigadores que necesitan fundamentar su trabajo, típicamente en las fases iniciales de cada nueva investigación, buscando artículos publicados anteriormente sobre su nuevo tema de investigación (Codina, 2017)

Entrada 3. Repositorios de Universidades

Un repositorio de datos tiene como objetivo recopilar, organizar, gestionar, difundir y preservar la producción resultante de la actividad investigadora de los miembros de diferentes universidades, generando conocimiento transferible.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Como resultado de estas entradas, se crea un conjunto de documentos relevantes, los cuales se ajustan a la necesidad de información de cada usuario; para llegar a este resultado una de las formas más comunes consiste en comparar las palabras claves, de este modo se filtra y se selecciona el mejor contenido para cada pregunta (Codina, 2017).

La base de datos que se presenta a continuación se realizó de acuerdo a los componentes estructurales definidos por Codina, en su material titulado: “Investigación con bases de datos, Estructura y Funciones de las Bases de Datos Académicas, Análisis de Componentes y Estudio de caso” (Codina, 2017).

Registros, sistema de búsqueda, página de resultados, utilidades y análisis avanzados, centrándonos solo en los Registros, el cual permite la construcción de una base de datos. Los registros, a su vez, se estructuran de los siguientes campos:

- Título del artículo
- Fuente
- Idioma
- Fecha de Publicación
- Autores
- Palabras claves
- Categoría
- Resumen

Esta Base de datos, se presentan para organizar y presentar los artículos que la conforman, se diseñó un cuadro, con la información recopilada (**Ver anexo 1.**)

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Por otra parte, para la evaluación de los peligros y riesgos asociados al cargo mesero, se utilizará, la Guía Técnica colombiana (GTC 45), para la identificación de los peligros y valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional, además del inventario crítico basado en la normativa OSHA.

Guía Técnica colombiana (GTC 45):

Esta guía proporciona las directrices para identificar los peligros y valorar los riesgos de seguridad y salud ocupacional.

Método de inventario crítico:

Este método, tiene como objetivo identificar los peligros y valorar los riesgos, mediante la clasificación de inventarios críticos. Esta clasificación analiza cada peligro en función de tres criterios: (1) Gravedad: Indica el grado de seriedad (o gravedad) de las consecuencias en el caso de que el peligro ocasionara un incidente; (2) Exposición: Permite calcular la cantidad de empleados que están expuestos a peligros y la frecuencia de dicha exposición; (3) Probabilidad: Indica el grado de probabilidad de que el peligro ocasione un incidente. (National Safety Council).

5.4 Procedimientos.

Esta monografía se desarrolló en diferentes etapas, las cuales se describen a continuación:

1. ***Búsqueda de información:***

Se utilizaron palabras claves y frases articuladas como: “salud y seguridad ocupacional en restaurantes”, “Enfermedades laborales de los meseros”, “Riesgos ergonómicos en personal de restaurantes”, “riesgos de seguridad y salud en el trabajo para el sector de restaurantes”, “Riesgos y medidas preventivas en restaurantes”, seguido a ello, se realizaron búsquedas con palabras claves como: Meseros, enfermedades laborales, peligros en meseros de restaurantes, entre otros.

La búsqueda, se realizó por medio de bases de datos como: Mendeley, Redalyc, Scielo, Google Académico, ScienceDirect, y repositorios de diferentes universidades.

2. ***Análisis de información:***

Teniendo en cuenta toda la información recolectada, en la base de datos (ver Anexo 1), se proceder a realizar un análisis cualitativo de las condiciones y efectos que influyen en la salud del cargo mesero de restaurante, definiendo los peligros y clasificándolos de acuerdo a su tipología.

5.5 Análisis de información.

Para la construcción de esta monografía, se realizó una lectura detallada de las publicaciones seleccionadas (ver Anexo 1), donde se identificaron los factores relacionados con las condiciones y efectos en la salud para el cargo mesero, o relacionados con esta actividad económica, el detalle del proceso de análisis se centró en las variables encontradas en cada uno de los artículos, relacionados con los tipos de peligros, identificación de consecuencias, estudios de caso, y en algunos casos, las recomendaciones planteadas por los autores acerca de cómo mejorar o prevenir las condiciones de salud para el cargo en mención.

Las publicaciones encontradas se depuraron según el propósito de la investigación, una vez se revisó el contenido, se unificó la información en la base de datos construida.

5.6 Consideraciones éticas

Para el desarrollo de la monografía se tuvieron en cuenta las siguientes consideraciones éticas, donde el uso de esta es académico, con la finalidad de aportar información que sea relevante para diferentes investigaciones. Por lo cual las diferentes Publicaciones o fuentes consultadas para la elaboración de esta monografía, fueron citadas según las normas APA, con el fin de respetar y reconocer la propiedad intelectual.

6. Cronograma

TABLA 1. CRONOGRAMA

No.	Actividad	Tiempo (meses)		Producto
		Desde	Hasta	
1	Reunión de la idea de para investigar	05/11/2022	09/11/2022	Tiempo utilizado para afianzar y hacer lluvias de ideas sobre condiciones y efectos sobre la salud cargo meseros.
2	Formulación del tema de investigación para el cargo de meseros	11/11/2022	13/11/2022	Se llega en común acuerdo que se va a realizar la búsqueda de condiciones y efecto sobre la salud para el cargo: Mesero de restaurante
3	Identificación fuentes que vamos a utilizar	15/11/2022	17/11/2022	Se investiga, monografías, artículos, repositorios acerca de la labor de meseros
4	Organizar información recopilada	18/11/2022	21/11/2022	Se realiza reunión para observar, los avances mejorar la monografía.
5	verificación de causas y efecto en la salud, personal que ejerce sus labores de meseros	22/11/2022	25/11/2022	Da como resultado, condiciones que están expuestos los meseros en su jornada de trabajo.
6	Identificación de peligros en su ambiente laboral.	30/11/2022	02/12/2022	verificar en que grado de riesgo trabajan los colabores que ejercer el servicio de meseros.
7	Capacitar sobre el autocuidado, reporte de incidentes en su jornada laboral.	02/12/2022	05/12/2022	Hacer énfasis sobre el autocuidado y condiciones del cargo, mejora en su puesto de trabajo.

Fuente: Elaboración propia

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

7. Presupuesto

TABLA 2. PRESUPUESTO

En el presupuesto se reflejan los rubros necesarios para desarrollar y presentar la monografía.

RUBROS	EFFECTIVO	ESPECIE	TOTAL
Alquiler de Equipos tecnológicos	\$ 1'100.000		\$ 1'100.000
Servicio de internet para consultar	\$ 200.000		\$ 200.000
Servicio de Luz	\$ 100.000		\$ 100.000
Tiempo del profesional que realiza la monografía.	\$ 80.000	30 días (4 profesionales)	\$9.600.000
Transporte de socialización de encuentro	\$ 420.000		\$ 420.000
Costo total de la monografía.			\$ 11.420.000

Fuente: Elaboración propia

8. Resultados y discusión

Una vez recolectada la información, y extraída la información pertinente para el objetivo de esta investigación, se identificaron y clasificaron los siguientes peligros (Ver anexo 2. NTC 45 e inventario critico).

Como se evidencia tanto en el inventario critico como en la Guía NTC 45, los meseros se ven expuesto a diferentes peligros, de acuerdo a la revisión literaria se encontró que los de mayor prevalencia son los peligros físicos y ergonómicos, asociados a golpes, quemaduras, choques, pisadas, manipulación y transporte de cargas, y movimientos repetitivos.

En cuanto al nivel del riesgo todos los peligros tienen un nivel entre medio y bajo, es decir que las situaciones identificadas son de exposición esporádica, y pueden ser mejorables a través de medidas de control, soluciones, mejoras entre otras intervenciones existentes.

6.1 Inventario critico

TABLA 3. IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS PARA EL CARGO MESERO DE RESTAURANTE

PELIGRO	FACTORES OBSERVADOS
BIOLÓGICO	-Manipulación de organismos, (alimentos orgánicos en mal estado) -Virus -Bacterias -Hongos
FÍSICO	-Uso de materiales, insumos herramientas, maquinarias muy calientes/Frías -Resbalones/Caídas -Golpes contra (choques, pisadas, patadas, empujones hacia objeto o contra los mismos.)

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

	-Niveles de ruidos por máquinas.
ERGONOMICOS	-Transporte de carga -Manipulación de carga -Movimientos repetitivos -Malas posturas -Diseño del área de trabajo
QUÍMICO	-Uso de sustancia para limpieza y desinfección. -Inhalación -contacto por la piel
PÚBLICO	-Manifestaciones, robos, atentado, atracos, desorden publico

METODO DE INVENTARIO CRÍTICO PARA LA CLASIFICACIÓN DE PELIGROS.

Una vez analizado los peligros en el lugar de trabajo, en el cargo de mesero, es importante determinar los peligros más críticos.

Esta clasificación analiza cada peligro en función de tres criterios:

PELIGRO BIOLÓGICO

MEDICIÓN DE GRAVEDAD

La gravedad se mide en función de una escala de cuatro puntos, cuanto más alto es el número más grave son las consecuencias

TABLA 4. MEDICIÓN DE GRAVEDAD PARA PELIGRO BIOLÓGICO

CLASIFICACION	GRAVEDAD	DESCRIPCIÓN
2	MARGINAL	Este peligro podría causar lesión, o enfermedades leves o daños materiales leves.

MEDICIÓN DE EXPOSICIÓN

El grado de exposición al peligro se puede medir con una escala de tres puntos. Asigne una calificación de acuerdo con el número total de incidencias, sea la cantidad total de empleados, de incidentes y de ambos.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

NOTA: Este criterio no se evaluó ya que se trata de una revisión bibliográfica; no se cuenta con número de empleados, ni incidencias para la clasificación.

MEDICIÓN DE PROBABILIDAD

La probabilidad también se puede medir, con una escala de tres puntos. Se asignó una clasificación en función del grado de probabilidad del que el peligro cause un incidente

TABLA 5. MEDICIÓN DE PROBABILIDAD PARA PELIGRO BIOLÓGICO

CLASIFICACION	PROBABILIDAD	DESCRIPCION
3	ALTA	Es altamente probable que el peligro ocasione un incidente.

Las calificaciones de gravedad, exposición y probabilidad, es el resultado es una calificación de prioridades de evaluación de riesgos.

TABLA 6. CALIFICACIÓN DE PRIORIDADES PARA EL PELIGRO BIOLÓGICO

PUNTOS	ORDEN DE PRIORIDADES	DESCRIPCIÓN
4-5	Poco importante	Esta situación debe resolverse en el transcurso del mes.

NOTA: El único propósito de esta escala de medición es servir de guía. No pretende ser un sistema de medición exacta, tanto este sistema de calificación, como cualquier otro que usted elija, servirán para detectar y resolver las prioridades de mayor urgencia.

PELIGRO FÍSICO

MEDICIÓN DE GRAVEDAD

La gravedad se mide en función de una escala de cuatro puntos, cuanto más alto es el número más grave son las consecuencias

TABLA 7. MEDICIÓN DE GRAVEDAD PARA EL PELIGRO FISICO

CLASIFICACIÓN	GRAVEDAD	DESCRIPCIÓN
---------------	----------	-------------

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

3	CRITICA	Es probable que este peligro cause lesiones o enfermedad graves, daños materiales graves, gran cantidad de días caídos. No obstante, no producirá incapacidad permanente o accidentes fatales.
---	---------	--

MEDICIÓN DE EXPOSICIÓN

El grado de exposición al peligro se puede medir con una escala de tres puntos. Asigne una calificación de acuerdo con el número total de incidencias, sea la cantidad total de empleados, de incidentes y de ambos.

NOTA: Este criterio no se evaluó ya que se trata de una revisión bibliográfica; no se cuenta con número de empleados, ni incidencias para la clasificación.

MEDICIÓN DE PROBABILIDAD

La probabilidad también se puede medir, con una escala de tres puntos. Asigne una clasificación en función del grado de probabilidad del que el peligro cause un incidente

TABLA 8. MEDICIÓN DE PROBABILIDAD PARA EL PELIGRO FÍSICO

CLASIFICACIÓN	PROBABILIDAD	DESCRIPCIÓN
3	ALTA	Es altamente probable que el peligro ocasione un incidente.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Las calificaciones de gravedad, exposición y probabilidad, es el resultado es una calificación de prioridades de evaluación de riesgos.

TABLA 9. CALIFICACIÓN DE PRIORIDADES PARA EL PELIGRO FÍSICO

PUNTOS	ORDEN DE PRIORIDADES	DESCRIPCIÓN
6-7	Muy importante	Esta situación debe resolverse en el transcurso de la semana
NOTA: El único propósito de esta escala de medición es servir de guía. No pretende ser un sistema de medición exacta, tanto este sistema de calificación, como cualquier otro que usted elija, servirán para detectar y resolver las prioridades de mayor urgencia.		

PELIGRO ERGONOMICO

MEDICIÓN DE GRAVEDAD

La gravedad se mide en función de una escala de cuatro puntos, cuanto más alto es el número más grave son las consecuencias

TABLA 10. MEDICIÓN DE GRAVEDAD PARA EL PELIGRO ERGONÓMICO

CLASIFICACIÓN	GRAVEDAD	DESCRIPCIÓN
3	CRITICA	Es probable que este peligro cause lesiones o enfermedad graves, daños materiales graves, gran cantidad de días caídos. No obstante, no producirá incapacidad permanente o accidentes fatales.

MEDICIÓN DE EXPOSICIÓN

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

El grado de exposición al peligro se puede medir con una escala de tres puntos. Asigne una calificación de acuerdo con el número total de incidencias, sea la cantidad total de empleados, de incidentes y de ambos.

NOTA: Este criterio no se evaluó ya que se trata de una revisión bibliográfica; no se cuenta con número de empleados, ni incidencias para la clasificación.

MEDICIÓN DE PROBABILIDAD

La probabilidad también se puede medir, con una escala de tres puntos. Asigne una clasificación en función del grado de probabilidad del que el peligro cause un incidente

TABLA 11. MEDICIÓN DE PROBABILIDAD PARA EL PELIGRO ERGONÓMICO

CLASIFICACIÓN	PROBABILIDAD	DESCRIPCIÓN
3	ALTA	Es altamente probable que el peligro ocasione un incidente.

Las calificaciones de gravedad, exposición y probabilidad, es el resultado es una calificación de prioridades de evaluación de riesgos.

TABLA 12. CALIFICACIÓN DE PRIORIDADES PARA EL RIESGO ERGONÓMICO

PUNTOS	ORDEN DE PRIORIDADES	DESCRIPCIÓN
--------	----------------------	-------------

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

6-7	Muy importante	Esta situación debe resolverse en el transcurso de la semana
NOTA: El único propósito de esta escala de medición es servir de guía. No pretende ser un sistema de medición exacta, tanto este sistema de calificación, como cualquier otro que usted elija, servirán para detectar y resolver las prioridades de mayor urgencia.		

PELIGRO QUÍMICO

MEDICIÓN DE GRAVEDAD

La gravedad se mide en función de una escala de cuatro puntos, cuanto más alto es el número más grave son las consecuencias

TABLA 13. MEDICIÓN DE GRAVEDAD PARA EL PELIGRO QUÍMICO

CLASIFICACIÓN	GRAVEDAD	DESCRIPCIÓN
3	MARGINAL	Este peligro podría causar lesión, o enfermedades leves o daños materiales leves.

MEDICIÓN DE EXPOSICIÓN

El grado de exposición al peligro se puede medir con una escala de tres puntos. Asigne una calificación de acuerdo con el número total de incidencias, sea la cantidad total de empleados, de incidentes y de ambos.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

NOTA: Este criterio no se evaluó ya que se trata de una revisión bibliográfica; no se cuenta con número de empleados, ni incidencias para la clasificación.

MEDICIÓN DE PROBABILIDAD

La probabilidad también se puede medir, con una escala de tres puntos. Asigne una clasificación en función del grado de probabilidad del que el peligro cause un incidente

TABLA 14 MEDICIÓN DE PROBABILIDAD PARA EL PELIGRO QUÍMICO

CLASIFICACIÓN	PROBABILIDAD	DESCRIPCIÓN
3	ALTA	Es altamente probable que el peligro ocasione un incidente.

Las calificaciones de gravedad, exposición y probabilidad, es el resultado es una calificación de prioridades de evaluación de riesgos.

TABLA 15. CALIFICACIÓN DE PRIORIDADES PARA EL RIESGO QUÍMICO

PUNTOS	ORDEN DE PRIORIDADES	DESCRIPCIÓN
6-7	Muy importante	Esta situación debe resolverse en el transcurso de la semana

NOTA: El único propósito de esta escala de medición es servir de guía. No pretende ser un sistema de medición exacta, tanto este sistema de calificación, como cualquier otro que usted elija, servirán para detectar y resolver las prioridades de mayor urgencia.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

PELIGRO PÚBLICO

MEDICIÓN DE GRAVEDAD

La gravedad se mide en función de una escala de cuatro puntos, cuanto más alto es el número más grave son las consecuencias

TABLA 16. MEDICIÓN DE GRAVEDAD PARA EL PELIGRO PÚBLICO

CLASIFICACIÓN	GRAVEDAD	DESCRIPCIÓN
4	CATASTROFICA	Es probable que este peligro cause incapacidad permanente, muerte, pérdida de las instalaciones o un impacto ambiental significativo

MEDICIÓN DE EXPOSICIÓN

El grado de exposición al peligro se puede medir con una escala de tres puntos. Asigne una calificación de acuerdo con el número total de incidencias, sea la cantidad total de empleados, de incidentes y de ambos.

NOTA: Este criterio no se evaluó ya que se trata de una revisión bibliográfica; no se cuenta con número de empleados, ni incidencias para la clasificación.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

MEDICIÓN DE PROBABILIDAD

La probabilidad también se puede medir, con una escala de tres puntos. Asigne una clasificación en función del grado de probabilidad del que el peligro cause un incidente

TABLA 17. MEDICIÓN DE PROBABILIDAD PARA EL PELIGRO PÚBLICO

CLASIFICACIÓN	PROBABILIDAD	DESCRIPCIÓN
3	ALTA	Es altamente probable que el peligro ocasione un incidente.

Las calificaciones de gravedad, exposición y probabilidad, es el resultado es una calificación de prioridades de evaluación de riesgos.

TABLA 18. CALIFICACIÓN DE PRIORIDADES PARA EL RIESGO PÚBLICO

PUNTOS	ORDEN DE PRIORIDADES	DESCRIPCION
6-7	Muy importante	Esta situación debe resolverse en el transcurso de la semana

NOTA: El único propósito de esta escala de medición es servir de guía. No pretende ser un sistema de medición exacta, tanto este sistema de calificación, como cualquier otro que usted elija, servirán para detectar y resolver las prioridades de mayor urgencia.

6.2 Enfermedades Laborales identificadas

Las principales enfermedades profesionales de las personas que laboran como meseros de restaurantes, se pueden contraer por actividades inherentes a esta profesión, las cuales con diferentes medidas de prevención podrían evitarse o disminuir su frecuencia (Armendariz & Monge, 2013).

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Partiendo de que las enfermedades profesionales, tienen una evolución lenta y continua, y se encuentran ligadas a la naturaleza de cada profesión, para el cargo en mención, las exigencias físicas, psicológicas, y en ocasiones ambientales a las que están expuestos, pueden llegar a exceder sus capacidades, dando origen a problemas ergonómicos, Estos ocurren con mayor frecuencia al momento de manejar material o herramientas de trabajo, al momento de levantar o transportar cargas pesadas, al realizar malas posturas, o contar con un diseño inadecuado del lugar de trabajo, se hace más probable las contracturas musculares, esguinces, facturas, y dolores de espalda (Armendariz & Monge, 2013).

Las actividades de los meseros de restaurantes, exigen diferentes posturas, movimientos y fuerzas que se traducen en un esfuerzo físico, la prolongación de este esfuerzo continuo, causa inflamación de las estructuras afectadas, ocasionando trastornos musculoesqueléticos, entre las cuales se encuentran: Artritis, Atrapamiento de los nervios distales, Síndrome del túnel carpiano, Artrosis, Bursitis, Esguinces, Mialgia, Sinovitis, Peri tendinitis, tendinitis, y Síndrome de pinzamiento de hombro (Armendariz & Monge, 2013).

Así mismo, la presión laboral aumenta puede desarrollar enfermedades como: Fatiga fisiológica, estrés laboral, síndrome del quemado, nerviosismo, depresión, irritabilidad, trastornos digestivos, y cardiovasculares.

De acuerdo a lo anterior, se recomienda realizar medidas preventivas en los meseros, buscando disminuir el ausentismo, mejorando las condiciones de salud y calidad de vida, generando beneficios al personal y a las empresas contratantes.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

6.3 Medidas de control y prevención

Se proponen medidas de control y prevención para reducir la tasa de accidentalidad laboral en el cargo de meseros.

TABLA 19. MEDIDAS DE CONTROL Y PREVENCIÓN

CONTROL DE INGENIERÍA	CONTROLES ADMINISTRATIVOS	EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL
Sustituir bandejas con el fin de reducir al mínimo la fuerza y la compresión.	Capacitación sobre riesgos y peligros del área.	Proporcionar elementos de protección. (guantes de látex, zapatos antideslizantes, tapabocas, gorro y dotación)
De ser posible reemplazar elementos manuales, a eléctricos.	Capacitación sobre el uso adecuado de posturas en la manipulación de objetos (cristalería, cubertería, vajillas)	
Reemplazar pisos lisos por antideslizante, o instalar bandas antideslizantes	Capacitación y uso de Equipo de Protección Personal	
Asegurar condiciones óptimas de iluminación	Capacitación periodos adecuados de descanso (pausas activas)	
Disponer de carros de servicios.	Realizar inspecciones de materiales y herramientas	
Adecuar los desniveles presentes en el lugar de trabajo que puedan ocasionar caídas o resbalones	Capacitación de orden y limpieza en el lugar de trabajo.	
	Etiquetado de recipientes que contengan productos químicos, que sean peligros. Además, de capacitar al personal sobre la identificación de las etiquetas y las medidas de prevención al momento de usar estos productos.	

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

	Capacitar a los trabajadores sobre cómo afrontar situaciones de estrés, carga laboral, o situaciones conflictivas con los clientes	
	Asegurar que los horarios y tiempos de trabajo respondan a condiciones de salud de los trabajadores.	
	Capacitar al personal sobre primeros auxilios	
	Realizar periódicamente exámenes médicos ocupacionales	
	Señalización de áreas donde se encuentren accesos a escaleras. Señalización de áreas donde se esté realizando limpieza. Capacitación sobre tránsito en áreas donde se estén ejecutando labores de servicios generales. Reporte de condiciones inseguras.	

Fuente: Elaboración propia

9. Conclusiones

A partir de la revisión bibliográfica realizada, se obtuvo información referente a las condiciones de trabajo y las consecuencias en la salud para el cargo mesero de restaurante, donde se pudo identificar que los colaboradores de esta área se encuentran expuestos a distintos tipos de peligros como: ergonómico, biológico, químico, psicosocial, físico y público, teniendo mayor reiteración en los documentos consultados, los peligros ergonómicos y físicos. A su vez, el nivel del riesgo de todos los peligros identificados tiene un nivel entre medio y bajo, es decir que las situaciones identificadas son de exposición esporádica, y pueden ser mejorables a través de medidas de control, soluciones, mejoras entre otras intervenciones existentes.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

Así mismo, se identificó que las actividades realizadas por este cargo pueden generar diferentes enfermedades musculo esqueléticas a largo plazo, por lo cual es importante no solo la identificación de peligros, sino también el planteamiento de medidas preventivas para la disminución de incidentes, accidentes y enfermedades laborales.

Las medidas de prevención y control planteadas, se definió que los meseros de restaurantes, deben ser capacitados en temas de seguridad y salud en el trabajo, en factores como: Peligros ergonómicos, enfocado en manejo de cargas, posturas prolongadas, aplicación de fuerzas, aseo y orden incluyendo temas de peligro químico y biológico; temas psicosociales en cuanto a atención al cliente, capacitaciones sobre el peligro público, debido a la atención frecuente de clientes, o espacios públicos.

Bajo este contexto, desde la gerencia de Salud y Seguridad en el Trabajo del sector de restaurantes se deben abordar culturas enfocadas al autocuidado, medidas preventivas y capacitación del personal en relación con los peligros a los que se ven expuestos en las actividades diarias, disminuyendo la tasa de accidentalidad, y mejorando las condiciones de trabajo en la salud de los colaboradores, previniendo el desarrollo de enfermedades laborales.

10. Recomendaciones

Realizar capacitaciones periódicas sobre los riesgos ergonómicos, condiciones de trabajo en las cuales se encuentran expuestos los colaboradores que realizan la labor de meseros.

Rotación continua de las tareas de los meseros que eviten movimientos repetitivos, evitando la misma posición durante la jornada laboral.

Generar la cultura de posturas correctas y pausas activas en la jornada laboral lo que dará un ambiente de trabajo más confortable

Para los productos químicos es necesario el manejo de fichas de seguridad, rotulación de los productos y capacitación.

Usar calzado con suela antideslizante, para evitar caídas de nivel, resbalones, y tropiezos en el área de trabajo.

Sensibilizar sobre las normas básicas de manipulación, de carga como: doblar las rodillas para coger el peso, conservar la espalda recta, transportar la carga cerca del cuerpo entre otros.

Es importante seguir ampliando las investigaciones sobre Salud y Seguridad para el cargo mesero, puesto que en varias ocasiones la información encontrada suele ser general, si bien no es un cargo que constantemente este cambiando su proceso, es importe seguir

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

ampliando las investigaciones e información disponible para la mejora continua de las condiciones de Salud de los colaboradores que pertenecen a este sector económico.

11. Referencias bibliográficas

1. Almanza, M. J., & Almanza, L. A. (2021). Propuestas para Minimizar el Impacto de los Riesgos de Seguridad y Salud en el Trabajo para el sector alimenticio (restaurantes) en la ciudad de Valledupar, Colombia. . Obtenido de <https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/2f3fc08c-6d88-40ff-b8d3-cb574b4672a5>
2. Armendariz, C., & Monge, E. (2013). PRINCIPALES ENFERMEDADES LABORALES DE LOS MESEROS. Obtenido de https://www.academia.edu/25938502/Principales_enfermedades_laborales_de_los_meseros
3. Codina, L. (FEBRERO de 2017). INVESTIGACIÓN CON BASES DE DATOS ESTRUCTURA Y FUNCIONES DE LAS BASES DE DATOS ACADÉMICAS ANÁLISIS DE COMPONENTES Y ESTUDIO DE CASO. Obtenido de Repositorio Universidad Pompeu Fabra : https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/28135/Codina_2017_estrucbd.pdf
4. INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO . (s.f.). Ministerio de trabajo e inmigración . Obtenido de [https://www.insst.es/documents/94886/375493/Folleto.+Ergonom%C3%ADa+en+la+cocina+-+A%C3%B1o+2012+\(en+cat%C3%A1logo\)](https://www.insst.es/documents/94886/375493/Folleto.+Ergonom%C3%ADa+en+la+cocina+-+A%C3%B1o+2012+(en+cat%C3%A1logo))
5. National Safety Council. (s.f.). Principios de Seguridad y Salud Ocupacional.
6. Organización Internacional del Trabajo. (s.f.). Salud y seguridad en trabajo en América Latina y el Caribe. Obtenido de <https://www.ilo.org/americas/temas/salud-y-seguridad-en-trabajo/lang-es/index.htm>
7. Congreso de la República Decreto 1562 (2012), Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional, Obtenido de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=48365&dt=S>.
8. Ministerio de Trabajo, Decreto 1443 (2014), Por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

- (SG-SST), Obtenido de https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1443_sgsss.pdf/ac41ab70-e369-9990-c6f4-1774e8d9a5fa.
9. Ministerio de Trabajo Decreto 1072 (2015), Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, Obtenido de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>
12. Ministerio de la protección social, Resolución 1401 (2007), por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo, Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1401-2007.pdf>.
11. Ministerio de Trabajo, Resolución 0312 (2019), por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. Obtenido de <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>.
12. . Ministerio de la protección social, Resolución 2646 (2008), Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Obtenido de <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607&dt=S>
13. Organización Internacional del Trabajo, C172 - Convenio sobre las condiciones de trabajo (hoteles y restaurantes), 1991 (núm. 172), Obtenido de https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312317
14. Roso, S. T. (05 de 09 de 2017). "Prevención de riesgos laborales en restaurantes y establecimientos hoteleros". Hostelería nº83. Obtenido de <https://www.revistahosteleria.com/texto-diario/mostrar/3396595/prevencion-riesgos-laborales-restaurantes-establecimientos-hoteleros>

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

ANEXOS

Anexo 1. Base de datos

Título	Fuente	Fecha de publicación	Autores	Palabras Claves	Resumen	Resultados
PRINCIPALES ENFERMEDADES LABORALES DE LOS MESEROS	Universidad de Especialidades Turísticas	2013	M.Sc. Catalina Armendáriz, M.S.c. Elena Monge	Enfermedades laborales, establecimientos de alimentos y bebidas, meseros, fundamento legal – Ecuador	La presente investigación expone las principales enfermedades profesionales que las personas que laboran como meseros pueden contraer por las actividades inherentes a esta profesión, las mismas que, con capacitación y otras medidas preventivas podrían evitarse o al menos disminuir su frecuencia.	<p>Las enfermedades más comunes en los meseros como consecuencia de la actividad el estrés laboral, fatiga fisiológica, nerviosismo; así como también, trastornos digestivos, gastritis, trastornos cardiovasculares.</p> <p>Debido a la realización de actividades repetitivas, en posiciones forzadas, levantamiento de pesos, el personal de servicio llega a sufrir: artritis, artrosis, atrapamiento de los nervios distales, bursitis, esguinces, mialgias, tendinitis.</p> <p>Es importante realizar medicina preventiva en los meseros (as), consiguiendo disminuir el ausentismo por esta razón, mejorando las condiciones y calidad de vida, lo que los llevaría a ser mejores en su trabajo en beneficio personal y de la empresa.</p>
EVALUACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS Y SU RELACIÓN CON LOS TRANSTORNOS MUSCULO ESQUELÉTICOS EN EL PERSONAL DE COCINA, POSILLEROS, MESEROS Y CAMAREROS DE LA HOSTERÍA RUMIPAMBA DE LAS ROSAS DE SALCEDO; ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS”.	UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI DIRECCIÓN DE POSGRADOS	2016	Evelin Casandra Zambrano Chávez	Riesgo ergonómico, trastornos músculo esqueléticos Seguridad, Salud.	El estudio se desarrolló en la Hostería Rumipamba de las Rosas de la ciudad de Salcedo; en los puestos de cocina, posillero, mesero y camareros. Se utilizan métodos de evaluación ergonómica Reba, Ocrá y Niosh reconocidos a nivel internacional, se toman en cuenta los movimientos repetitivos, sobre esfuerzos, posturas forzadas, manejo manual de cargas que realizan los trabajadores al desarrollar sus tareas, llegándose a determinar niveles altos de control de este riesgo.	<p>La rotación en el área de camareras y la redistribución de actividades o división en sub tareas en esta área de trabajo, sumado al entrenamiento del personal, ayudará a minimizar la posibilidad de adquirir TME a nivel de extremidades superiores y sobre todo a nivel de columna vertebral en el segmento lumbo-sacro (articulación entre las vértebras L1-S1); el entrenamiento en el personal sobre las posturas a adoptar al realizar sus actividades y la aplicación de pausas activas así como de ejercicios de calistenia, servirán como aliados en la preservación de salud del personal de esta empresa.</p> <p>La implementación del programa de pausas activas y el cumplimiento del mismo por todo el talento humano de la Hostería Rumipamba de las Rosas; sumando a la capacitación de los trabajadores sobre</p>

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

						riesgos ergonómicos, son las herramientas fundamentales para disminuir las posibilidades de adquirir enfermedades profesionales por TME en su talento humano.
CAMARERO DE SALA: RIESGO ERGONIMICO Y RECOMENDACIONES	Confederación Empresarial de HOSTELERÍA DE ESPAÑA	2018	Confederación Empresarial de HOSTELERÍA DE ESPAÑA	Ergonomía Manipulación de cargas posturas	<p>El puesto de camarero es junto al de personal de cocina uno de los más representativos del sector. Dentro de este puesto se puede distinguir entre personal de sala y de barra. Las principales tareas de los camareros y camareras son: Preparar el material necesario previo al servicio: vajilla, cubertería, cristalería, mantelería, etc. Colocar y vestir las mesas.</p> <p>Servir a los clientes los productos que soliciten.</p> <p>Manipular las viandas: pelar, desespinar, trinchar o emplatar.</p> <p>Reponer armarios y botelleros.</p> <p>Limpieza de las instalaciones, utensilios y equipos utilizados.</p> <p>Almacenamiento de mercancías.</p>	Si eres camarero/a de sala este folleto es para ti. En este folleto te informaremos de los principales riesgos ergonómicos a los que estás expuesto durante el desempeño de tu trabajo y te daremos una serie de recomendaciones sencillas que te puedan servir para prevenirlos.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

<p>Propuestas para Minimizar el Impacto de los Riesgos de Seguridad y Salud en el Trabajo para el Sector Alimenticio (Restaurantes) en la Ciudad de Valledupar, Colombia</p>	<p>Universidad de Santander</p>	<p>2021</p>	<p>Almanza Jiménez Luis Ángel y Almanza Jiménez María José</p>	<p>Seguridad, Salud, Ciclo PHVA, Peligros, Riesgos.</p>	<p>El presente proyecto tiene como objetivo principal desarrollar propuestas para minimizar el impacto de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo para el sector alimenticio (restaurantes) en la ciudad de Valledupar, metodológicamente la investigación es de enfoque mixto ya que se requiere datos numéricos para probar hipótesis, la parte cualitativa se debe a la necesidad de inmersión en el campo de estudio para analizar el contexto que se pretende estudiar ya que se busca analizar el conocimiento del persona</p>	<p>Mediante ala investigación aplicadas a las empresas Billy, Tysama, MB Steak y Galeón, se conoció la importancia y se reconoce la necesidad de mantener ejecutado un sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo debido a la actividad económica de las empresas y las exigencias establecidas por la normatividad.</p> <p>Se identificó que el 100% de los empleados están expuesto a los peligros psicosociales, condiciones de seguridad y biomecánico. así mismo el nivel de probabilidad es de tipo medio el más representativo así mismo evidenciando que el área de cocina y de meseros cuentan con más personal expuesto debido al número de trabajadores que realizan las actividades, así como también se establecieron los controles para cada riesgo.</p>
<p>Los principales peligros en la cocina de un restaurante</p>	<p>Greenberg & stein</p>	<p>2018</p>	<p>Greenreberg & stein</p>	<p>Quemaduras Esguince Resbalones</p>	<p>La naturaleza a menudo caótica y estresante de la cocina del restaurante o el trabajo de servicio de alimentos presenta una serie de desafíos únicos y de posibles peligros para los empleados. Cuando combina objetos filosos, elementos calientes y el ritmo acelerado de trabajo durante las horas pico de servicio de comida, entonces se tiene una receta para las lesiones, particularmente para trabajadores sin experiencia, pero también le sucede a los trabajadores de cocina experimentados.</p>	<p>De acuerdo con la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), las lesiones en restaurantes y en el servicio de alimentos son casi 200.000 por año, lo que resulta en aproximadamente 9.000 días lejos del trabajo por empleados lesionados. Para las empresas, estas lesiones resultan en pérdida de productividad, mayores primas de seguros y a menudo, costosos gastos de bolsillo. No es sólo un imperativo moral garantizar que los empleados tengan un lugar seguro para trabajar, sino también tiene sentido desde el punto de vista comercial, ya que la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) estima que las empresas pueden ahorrar entre \$4-6 por cada dólar invertido en programas de seguridad o educación.</p>

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

<p>La Salud y Seguridad del Personal de Restaurantes</p>	<p>Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas División de Compensación para Trabajadores Prevención de Accidentes Laborales</p>	<p>Sin fecha</p>	<p>Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores</p>	<p>No contiene</p>	<p>Esta información proporcionará consejos prácticos a los empleadores sobre maneras de reducir riesgos de salud y seguridad asociados con el trabajar en la preparación de alimentos. El programa hace un resumen de las responsabilidades del empleador y sirve como una guía para los empleadores y el personal. Los riesgos principales de lesiones entre el personal de restaurantes son resbalos, cortaduras, quemaduras y lesiones a causa de levantar cargas pesadas o incómodas. Muchas lesiones en un restaurante o área de comer pueden evitarse al seguir unos pocos procedimientos sencillos</p>	<p>Lista de Control para Personal de Restaurantes</p>
<p>PROPUESTA PARA LA PREVENCIÓN DE LOS DESÓRDENES MUSCULO ESQUELÉTICOS EN MESEROS Y COCINEROS DEL SERREZUELA COUNTRY CLUB</p>	<p>Repositorio Universidad ECCI</p>	<p>2021</p>	<p>Lency Marcela López Jurado, Adriana Paola González Roncancio & María Paula Cruz Acosta</p>	<p>Músculo esquelético, bienestar, salud, colaboradores, riesgo.</p>	<p>En este trabajo se plantea una propuesta para la prevención de los desórdenes músculo esqueléticos en meseros y cocineros del Serrezuela Country Club, con el fin de mejorar el ambiente laboral, áreas de trabajo, bienestar y salud de los colaboradores de dicha empresa. Se darán a conocer estrategias para la mitigación de estos riesgos y se implementara una de las tan conocidas estrategias ARO</p>	<p>Los procesos internos ejecutados en el restaurante, objetivos y metas de cada área y puesto de trabajo, deben establecer una mejora tanto interna como externa, con base en una política o un plan de prevención músculo esquelético para los empleados de la Serrezuela Country Club de lo contrario se corre el riesgo de que llegasen a ocurrir una serie de accidentes, lesiones que afectan el bienestar y la calidad de los trabajadores y desempeño en sus actividades.</p> <p>En el estudio de costo y beneficio se ve como los accidentes de trabajo tienen una gran repercusión económica en las empresas; la prevención de los riesgos ayuda ampliamente a la reducción de los daños y costos, y no solamente eso, sino que contribuye a la mejora del rendimiento, bienestar, eficacia y competitividad de los empleados y de la empresa. Por eso es tan importante el Serrezuela Country Club, adquiera e implemente el plan para la prevención de riesgos músculo esqueléticos.</p>

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

<p>ACCIDENTES LABORALES EN LOS RESTAURANTES QUE SON Y COMO PREVENIRLOS</p>		<p>2018</p>	<p>Riesgos Enfermedades laborales Meseros prevención</p>	<p>El día a día trae consigo peligros que atentan con la seguridad física de todos y cada uno, peligros que se incrementan en la zona de trabajo que es donde más tiempo se permanece en la semana. Los restaurantes, como toda empresa, es responsable de la seguridad de sus trabajadores que prestan sus servicios para su funcionamiento, por eso en Colombia existe el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo 1072 de 2015, en el cual se estipulan las disposiciones generales y los reglamentos concernientes a la seguridad del empleado y sus garantías</p>	<p>la percepción de riesgo es clave para la supervivencia y el bienestar, por eso el trabajador debe velar por su seguridad y la de sus compañeros, reportando las condiciones inseguras que puedan representar un peligro según el Decreto Único 1072, capítulo 6.</p>
<p>ANÁLISIS Y SEGUIMIENTO A LOS RIESGOS ERGONÓMICOS DE LOS MESEROS EN EL HOTEL ESTELAR DE LA FERIA</p>	<p>Repositorio Universidad ECCI</p>	<p>2017</p>	<p>RUBEN CLAVIJO</p> <p>Riesgos ergonómicos , meseros.</p>	<p>Identifica que la labor que desempeñan los meseros no es fácil ya que implica realizar múltiples tareas, estar bajo presión y siempre alerta, así el día a día se puede volver muy estresante y tedioso además de que acarrea riesgos que tal vez no consideren quienes afrontan esta labor, incluso al realizar el análisis de campo y las entrevistas se evidencio esto ya que durante su turno de trabajo no disponen de tiempo libre y una vez culminan sus labores quedan tan exhaustos que lo que más anhelan en ese momento es llegar a sus lugares de destino.</p>	<p>Se identifica claramente que hay una serie de riesgos asociados a las actividades que realizan los meseros en el día a día, algunos sin saberlo otros incluso conocen los riesgos a los que estas expuestos los cuales incluyen, resbalones y caídas, quemaduras, lesiones musculoesqueleticas, estrés, cortes, lesiones por esfuerzo repetitivo y enfermedades laborales a largo plazo, todo esto por tareas tales como levantar tablonos los cuales son demasiado pesados y puede provocar lesiones musculo esqueléticas severas, esguinces, entre otros, transportar bandejas muy cargadas que también asociada al levantamiento de cargas pueden provocar lesiones dorso lumbares, síndrome del túnel carpiano, sobrecargas bruscas en la columna vertebral y las lesiones comunes son lumbagos, dorsalgias, hernias discales,</p>

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

						etc. Dependiendo la altura de la columna vertebral a la cual se le produzca el daño.
EL USO DEL ÍNDICE DE EVALUACIÓN ERGONÓMICO PARA EVALUAR EL TRABAJO DE LAS CAMARERAS EN LA HOTELERÍA	Instituto Superior Politécnico José Antonio Echeverría	2011	Grether Lucía Real-Pérez I, Joaquín Aramis García-Dihigo y Neydalis Piloto-Fleitas	Ergonomía, índice ergonómico, diagnóstico ergonómico, camareras de piso, programa de mejoras	La creación de un procedimiento para la construcción del Índice de Evaluación Ergonómico para las camareras de piso del sector hotelero (IEEc), es el objetivo fundamental del presente trabajo. El índice constituye una herramienta de diagnóstico ergonómico en el área y contempla 5 factores para evaluar el trabajo de las camareras de piso: condiciones del local de trabajo, organización del trabajo, carga física, aspectos psicosociales y factor seguridad. El mismo permite obtener, de manera integral, un valor del IEEc y con ello, establecer un programa de mejoras que incremente la calidad de vida laboral en este sector	En el caso particular de la aplicación del IEEc en el sector de las camareras de piso del sector hotelero, es importante la interpretación de los resultados finales de cada índice para indicar hacia qué elementos debe estar dirigido el programa de mejoras que se proponga. Sin embargo, es necesario el análisis subjetivo realizado por el investigador, porque al calcular índices generales, una excelente evaluación en uno de sus elementos puede equilibrar resultados negativos de otros elementos, por lo que la decisión debe estar complementada con el análisis del equipo de trabajo. Esto conlleva a que la utilización del IEEc no puede verse como un elemento aislado en la valoración, sino que debe verse de manera conjunta con los resultados obtenidos en cada uno de los subíndices, para que tenga un mayor impacto y mejora en la seguridad y salud de estos trabajadores.
IDENTIFICACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGOS QUE EXPONEN LA SEGURIDAD DEL PERSONAL QUE ELABORA EN LAS INSTALACIONES DEL RESTAURANTE LELA EN LA CIUDAD DE CARTAGENA	UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA - UNAD	2018	SUREYA OLEA MARTÍNEZ OMAR HERAZO TOUS	Riesgo Peligro Accidentes laborales Enfermedad laboral	Mediante la identificación de factores de riesgos en los trabajadores del restaurante Lela se busca recomendar medidas de protección específica para cada empleado, diseñadas desde la guía técnica sectorial GTS-USNA 009, para contribuir así, a la disminución de riesgos y prevención de accidentes o enfermedades laborales que puedan atentar su salud.	En este estudio se propuso un cuadro de recomendaciones por área de trabajo, entre las actividades más mencionadas en el ámbito de protección personal son: el uso adecuado y constante de polainas o gorros, mandiles, guantes, mascarillas faciales y calzado con suela antideslizante
MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS,	UNIVERSIDAD	2017	ADRIANA SAAVED	Riesgo, colaboradores, clima	Esta investigación busca mediante el estudio Definir la situación actual, Identificar de forma cualitativa los peligros y riesgos que se presentan, elaborar la evaluación cuantitativa de los riesgos, realizar	Dar a conocer el desarrollo de este análisis podría generar una visión positiva dentro del proceso de aseguramiento de la calidad

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

VALORACIÓN Y EVALUACIÓN DEL RIESGO EN EL RESTAURANTE EL SABROSITO J.R.	MILITAR NUEVA GRANADA		RA HERNÁNDEZ	organizacion al, mejora continua	un plan de respuesta a los riesgos y determinar los costos asociados a los riesgos en la organización; teniendo como referente la línea de investigación de los Riesgos laborales, con los cuales se quiere aportar a los resultados de la investigación	ya que aportaría a la mejora continua de los procesos que se llevan a cabo en el Restaurante el Sabrosito J.R. así aportar a mejorar la calidad de vida de las personas que laboran en el restaurante.
TRABAJOS EN COCINA-FACTORES DE PELIGRO Y MEDIDAS PREVENTIVAS	Marca PL	2017	Marca PL	Medidas preventivas Riesgos Peligros	Los accidentes relacionados con trabajos en cocinas son bastantes frecuentes. Por este motivo, queremos centrarnos en los factores de riesgo y medidas preventivas relacionadas con este sector. Las cocinas son áreas de trabajo que implica una serie de riesgos comunes que pueden dañar la salud de los trabajadores si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas. La mayoría de estos riesgos pueden evitarse mediante una correcta organización y formación del personal.	Es fundamental la formación del personal sobre la utilización de estos elementos, de forma que sepan actuar con rapidez frente a un imprevisto. La elección de los Equipos de Protección Individual (Epi), debe realizarla un técnico competente y seleccionarlo según las necesidades profesionales que se vayan a cubrir.
SEGURIDAD INDUSTRIAL PARA LA REDUCCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES EN EL RESTAURANTE PLAZA SOL, UBICADO EN LA EMPRESA TURÍSTICA CIUDAD MITAD DEL MUNDO	UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL	2015	Samaniego Suing María Augusta	Riesgo laboral Accidentes Enfermedad	La investigación surge debido a la necesidad existente en el restaurante Plaza Sol de implementar mayores medidas de seguridad industrial a fin de asegurar la integridad del personal y de clientes. Se investiga para poder plantear alternativas de solución para disminuir la propensión de riesgos laborales. El aporte de la investigación es el diseño de procedimientos, políticas y normas de seguridad industrial, compiladas en un texto que pueda ser aplicado por diversos restaurantes, tomando como caso de estudio al restaurante Plaza Sol, quien ha tenido, si bien con poca frecuencia, accidentes laborales entre su personal, denota la necesidad de mejorar la seguridad interna.	La investigación determinó los riesgos potenciales inherentes a la actividad del personal administrativo, de cocina y meseros, en un restaurante, tomando para esto al Restaurante Plaza Sol como caso de estudio. El personal de restaurantes tiene un alto riesgo de accidentes físicos (caídas, cortes, quemaduras), químicos (sustancias); biológicos (patologías producto del trabajo con materiales orgánicos), y ergonómicas (por la posición de trabajo y la repetición de movimientos). Estos riesgos son producto del trabajo con cocinas, hornos, cuchillos, cuartos fríos, manejo de menaje frágil como cristalería en general, entre otros. Para reducir los riesgos e incrementar la seguridad industrial se ha optado por medidas preventivas, acompañadas de sugerencias para reducir los riesgos potenciales, clasificándolas a partir del daño ocasionado (caídas, quemaduras, cortes, electrocuciones, entre otras

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

<p>RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS. RESTAURANTES Y ESTABLECIMIENTOS DE BEBIDAS</p>	<p>Gobierno de Navarra Instituto de Salud Laboral</p>	<p>2007</p>	<p>Comisión Sectorial de Servicios del Instituto Navarro de Salud Laboral</p>	<p>Prevención Salud Riesgo laboral Medidas preventivas</p>	<p>Dentro del Plan de Actuaciones establecido por la Comisión Sectorial de Servicios del Instituto Navarro de Salud Laboral figuraba la realización de actuaciones de Prevención de Riesgos Laborales en las actividades de Restaurantes y Establecimientos de Bebidas.</p>	<p>Se ha abordado la realización de este folleto dirigido a empresarios y trabajadores cuyos objetivos son: informar sobre algunos de los contenidos concretos de la ley prevención de riesgos laborales 31/ 1995 y aportar conocimientos específicos para su cumplimiento en restaurante y establecimiento de bebidas.</p>
--	---	-------------	---	--	---	---

Fuente: Elaboración propia

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

MATRIZ DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS: METODOLOGÍA GUÍA GTC 45 VERSION 2012-06-20

CARGO: MESEROS DE RESTAURANTES

PROCESO/CARGOS	ZONA / LUGAR	ACTIVIDADES	TAREAS	PELIGRO		EFECTOS POSIBLES EN LA SALUD	CONTROLES EXISTENTES			EVALUACIÓN DEL RIESGO					VALORACIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS DE INTERVENCIÓN						
				DESCRIPCIÓN	CLASIFICACIÓN		FUENTE	MEDIO	INDIVIDUO	NIVEL DE DEFICIENCIA	NIVEL DE EXPOSICIÓN	NIVEL DE PROBABILIDAD	INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE PROBABILIDAD	NIVEL DE CONSECUENCIA		NIVEL DE RIESGO (NR) e	INTERPRETACIÓN DEL NIVEL DE RIESGO (NR)	ACEPTABILIDAD DEL RIESGO	ELIMINACIÓN	SUSTITUCIÓN	CONTROLES DE INGENIERÍA	CONTROLES ADMINISTRATIVOS, SEÑALIZACIÓN, ADVERTENCIA
MESERO DE RESTAURANTES	RESTAURANTES	Transporte de alimentos a diferentes zonas del restaurante	Transportar alimentos de un punto a otro ,	Movimientos repetitivos al cargar y transportar bandejas de alimentos	Biomecánicos	Fatiga física, lesiones o hipertensión forzada de la muñeca al transportar bandejas, u otras como: trastornos musculoesquel			Pausas activas, Exámenes de ingreso, periódicos con énfasis en osteomuscular. Rotación de actividades.	2	4	8	ME DI O	2 5	2 0 0	Corregir y adoptar medidas de control de inmediato. Sin embargo, suspenda actividades si el nivel de riesgo esta por encima o igual de 360.	No aceptable o aceptable con control específico	N/A	N/A	N/A	Exámenes de ingreso, periódicos con énfasis en osteomuscular.	Pausas activas,

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

					Contac o con platos caliente s	Fisico Quem aduras , golpes .			Contar con bandejas de un tamaño promedio para su facil manipula ción Uso de EPP (guantes de latex)	2	3	6	Me dio	2 5	1 5 0	Corregir y adoptar medidas de control de inmediato. Sin embargo, suspenda actividade s si el nivel de riesgo esta por encima o igual de 360.	No aceptable o aceptable con control especifico	N/A	N/A	N/A	Capacitacio nes en prevención de accidentes para trabajos en caliente. Instructivo sobre transporte de elementos calientes Contar con bandejas de un tamaño promedio para su facil manipulaci ón	Uso de EPP (guantes de latex)
				Señalizac ión de objetos o muebles sobresali dos. Cambios de muebles por unos de facil moviliza ción y/o necesiten menos espacio.	Golpes frecuen tes, con el mobilia rio del restaur ante o objetos de la cocina	Fisico Golpe s, lesion es genera les.		Charla de sensibiliz ación en el riesgo Fisico (moviliza ción en cocina y areas del restauran te)	2	2	4	Baj o	1 0	4 0	Mejorar si es posible. Seria convenient e justificar la intervenci ón y su rentabilida d.	Mejorabl e	N/A	N/A	Cambi os de mueble s por unos de facil moviliza ción y/o necesit en menos espacio .	Charla de sensibilizac ión en el riesgo Fisico (movilizaci ón en cocina y areas del restaurante) . Señalizaci ón de objetos o muebles sobresalido s.	Uso de epp (dotació n , zapatos con suela adheret e,cofia, guantes)	

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

			Caídas a nivel o nivel por piso húmedo, caídas por tropezones o distracciones.	De seguridad Caídas, golpes, contusiones, lesiones en extremidades.	Señalización de áreas donde se encuentren accesos a escaleras. Señalización de áreas donde se este realizando o limpieza	Capacitación sobre tránsito en áreas donde se estén ejecutando labores de servicios generales. Reporte de condiciones inseguras.	2	3	6	Medio	25	150	Corregir y adoptar medidas de control de inmediato. Sin embargo, suspensas si el nivel de riesgo esta por encima o igual de 360.	No aceptable o aceptable con control específico	N/A	N/A	Cambio de pisos que presenten condiciones inseguras	Señalización de áreas donde se encuentren accesos a escaleras. Señalización de áreas donde se este realizando limpieza. Capacitación sobre tránsito en áreas donde se estén ejecutando labores de servicios generales. Reporte de condiciones inseguras.	Uso de epp (dotación , zapatos con suela adherente, cofia, guantes)
Servicio de atención al cliente	Servicio de atención al cliente	Atención al cliente		Psicosocial Cefaleas, estrés, concecuencias psicológicas : ansiedad, depresión, entre otros.		Programas de capacitación de manejo del estrés y beneficios laborales.	2	3	6	Medio	25	150	Corregir y adoptar medidas de control de inmediato. Sin embargo, suspensas si el nivel de riesgo esta por encima o igual de 360.	No aceptable o aceptable con control específico	N/A	N/A	N/A	Aplicar Bateria de Riesgo Psicosocial. Implementar programa de vigilancia epidemiológica para el riesgo psicosocial. Capacitación en riesgo psicosocial y manejo del estrés.	N/A

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

			Trabajo repetitivo o en cadena, monotonía, altos ritmos de trabajo, turnos y sobretiempos, estilos de mando, interrelación entre compañeros de trabajo, complejidad de la tarea, manejo y atención de clientes.																			
				Psicosocial	Conflictos entre compañeros, estrés, cefaleas.				Talleres de trabajo en equipos Capacitación en salud Mental.	2	1	2	Bajo	10	20	Mejorar si es posible. Sería conveniente justificar la intervención y su rentabilidad.	Mejorable	N/A	N/A	N/A	Talleres de trabajo en equipos Capacitación en salud Mental. Actividades de trabajo en equipo	N/A
Limpieza y organización de mesas u otros espacios	Limpieza de mesas u otros espacios	Presencia de roedores e insectos	Biologico	Enfermedades transmitidas por vectores y roedores		Programada de vigilancia y seguimiento a roedores.	Reforzar programa de 5'S de Orden y aseo			6	1	6	Medio	25	150	Corregir y adoptar medidas de control de inmediato. Sin embargo, suspender actividades si es el	No aceptable o aceptable con control específico	N/A	N/A	N/A	Programada de vigilancia y seguimiento a roedores. Reforzar programa de 5'S de Orden y aseo	N/A

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE

																	quetado, almacenamiento y uso de las SMDS		
Fenomenos naturales	Fenomenos naturales	Sismo	Fenómenos naturales	Seguridad (Daño Leve a Extremo) Pérdidas Humanas y Materiales de diversa intensidad	Plan de emergencias actualizado Trimestralmente. Simulacro de evacuación Anual Implementación de elementos de emergencia interna y externa.	Socialización de plan de emergencias. Socialización de planes operativos normalizados enfocados en el tipo de emergencia (Sismo, Incendi, Emergencia medica,) Simulacros de evacuación con apoyo de	2	1	2	BAJO	100	200	II Corregir y adoptar medidas de control inmediato. Sin embargo, suspenda actividades si el nivel de consecuencia está por encima de 60.	No aceptable o aceptable con control específico	N/A	N/A	Se recomienda la instalación de alarma de Emergencia que se escuche en todas las áreas de los restaurantes	Plan de emergencias actualizado Trimestralmente. Capacitación constante en preparación de simulacros y evacuación con la Brigada de Emergencia . Socialización de plan de emergencia s. Socialización de planes operativos	Dotación y uso adecuado de EPP para los brigadistas como chalecos reflectivos, botiquín, camillas.

PELIGROS Y RIESGOS ASOCIADOS AL CARGO DE MESERO DE RESTAURANTE