

## ERGONOMÍA EN TAREAS DE HOSTELERÍA

- ❖ El puesto de *arreglo de habitaciones* tiene unas demandas físicas que incluyen varias tareas. Las demandas físicas dependen del tamaño de la habitación y del número de camas. En el tiempo de trabajo para cada habitación se incluyen las siguientes tareas: arreglo de camas, ordenar la habitación, limpieza y fregado de superficies (aseos, espejos, suelos y muebles) y aspirado, entre otros.

## PREPARACIÓN DE LA MUSCULATURA QUE PROTEGE TUS ARTICULACIONES

- ❖ Frente a estos riesgos, en los que se puede acumular fatiga que afecte a tus articulaciones, el entrenamiento en técnicas de levantamiento y de cuidado articular es una medida preventiva idónea. Te recomendamos la siguiente secuencia de EJERCICIOS:

### HOMBRO

- ❖ Sitúate de pie. Comprueba, frente a un espejo, o frente a una persona de las que trabajan contigo, qué hombro percibes más elevado.
- ❖ Comienza a estirar el lado que percibas más elevado. Con la muñeca estirada y los dedos abiertos, acerca la palma al suelo paulatinamente. Coloca el brazo a lo largo del cuerpo.



- ❖ Durante la limpieza, no eleves el hombro por encima de la altura de los ojos para evitar sobrecarga de esa articulación.

### CODO

- ❖ Asegura estirar la musculatura del codo manteniéndolo extendido. Recuerda que pasamos más tiempo con el codo doblado que extendido durante las tareas de fuerza.



Practica todos los estiramientos de antebrazo, mayoritariamente con el codo extendido. Este gesto te permitirá relajar los músculos del antebrazo, permitiéndote hacer los agarres de la ropa de cama de una forma más cómoda.

### MUÑECA

La articulación de la muñeca es una zona fundamental en los agarres de los equipos de trabajo del personal de hotel. Por ello, es importante dar elasticidad a la musculatura que rodea a esta articulación para evitar su deterioro:



## ESPALDA

- ❖ La columna tiene tres tramos vertebrales bien diferenciados, que se mueven de forma separada.

1. Gira el cuello a ambos lados, averiguando el lado hacia el que giras de manera más amplia.
2. Gira el dorso, colocando un hombro por delante del otro, alternando el giro de cada lado.
3. Gira la pelvis, manteniendo la cabeza y los hombros al frente.



*Estiramiento global en torsión por tramos (columna cervical)*

## ESTIRAMIENTOS EN DIAGONAL

↘ Las fibras musculares no se disponen en línea, sino que forman una espiral alrededor del hueso donde llegan. Por ello, la serie de ejercicios en diagonal permite un mejor alivio del dolor y mejora la flexibilidad articular.

- Estira el codo.
- Coloca la mano sobre la cadera contraria.
- Gira el hombro hacia dentro (posición de "sacar la espada").
- Mantén esta posición entre 8 y 15 segundos.

2ª diagonal:

- Estira el codo.
- Coloca la mano hacia arriba, abriendo el puño, y por encima de la cabeza. (diagonal contraria a la practicada anteriormente).
- Gira el hombro hacia fuera.
- Mantén esta posición entre 8 y 15 segundos.

## BREVE CUESTIONARIO PARA FIJAR EL EFECTO DE ESTOS ESTIRAMIENTOS

La musculatura y todo el tejido que la rodea (tendones, ligamentos, etc.) necesitan "grabar" la nueva posición que has logrado gracias a la secuencia que acabas de practicar. Puedes anotar en la tabla siguiente las mediciones realizadas:

	Previo	Después
Hombro	Elevado (izq./Dcho.)	Elevado (izq./Dcho.)
Codo	Giro (mayor hacia fuera o hacia dentro)	
Espalda	Torsión por tramos	

## BUENAS PRÁCTICAS QUE MEJORAN TU POSTURA

Postura durante ciclo de habitaciones	Recomendación
<b>Caminar/pararse</b>	Rodilla desbloqueada
<b>Encorvarse</b>	Elasticidad de la cadera
<b>Arrodillarse</b>	Flexibilidad en tobillos
<b>Estirarse (estantes)</b>	Hombro descendido
<b>Alcanzar</b>	Elasticidad en musculatura de antebrazo
<b>Curvarse</b>	Utilizar flexión de tobillo-rodilla-cadera
<b>Torsionarse</b>	Pivotar. Elasticidad de zona media de espalda
<b>Agacharse</b>	Elasticidad en la cadera (pliegue de la ingle)

**Puedes mejorar tu salud muscular**

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones de Seguridad y Salud en  
HOTELES

## -ERGONOMÍA-

## PREVENCIÓN LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN ARREGLO DE HABITACIONES

