

Estudio de la Siniestralidad

Sector de actividad: Servicios de alojamiento. Grupo 55 CNAE 2009

Período: 2017-2021



SECRETARÍA DE ESTADO DE SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS 2022



DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN

INDICE

1. Objeto del estudio

2. Datos generales

2.1. Datos básicos

3. Análisis de los accidentes

3.1. Índices

3.2. Tramos de duración

3.3. Grado de la lesión

3.4. Jornadas perdidas

3.5. Duración media (en días)

3.6. Lugar donde se produjo el accidente

3.7. Tipo de lesión producida en el accidente

3.8. Forma en que se produjo el accidente

3.9. Parte del cuerpo lesionada

3.10. Agente material causante

3.11. Ocupación

3.12. Tipo de contrato

3.13. Edad y sexo de las personas accidentadas

3.14. Día y mes de mayor incidencia

3.15. Hora de trabajo y hora del día con mayor incidencia

3.16. Estimación del coste directo de la siniestralidad

4. Conclusiones



Imagen de Thomas Ulrich en Pixabay

OBJETO DEL ESTUDIO

El departamento de Prevención de Mutua de Andalucía y de Ceuta, Mutua colaboradora con la Seguridad Social , nº 115, en adelante CESMA, consciente del problema social que suponen los daños derivados del trabajo, entre los que se encuentra los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, hasta tal punto de poder afirmar que nos encontramos con uno de los principales problemas sociales de nuestro país, ha realizado un análisis estadístico relacionado con la accidentalidad laboral acaecida en el periodo de tiempo comprendido entre los años 2017-2021, en los sectores de aquellas empresas asociadas a CESMA que han tenido más siniestros en el período analizado. Este estudio está encuadrado como una más, de las distintas actividades que el departamento de Prevención de CESMA viene realizando en su contribución a la prevención de los riesgos en el trabajo y como desarrollo del Plan general de actividades preventivas contempladas en la Resolución de 29 de abril de 2022, de la Secretaria de Estado de la Seguridad Social.

Es importante señalar que las cifras barajadas en el presente estudio son referidas a la información que consta en la base de datos de la mutua sobre accidentalidad laboral de sus empresas asociadas.

El presente informe tiene como objeto analizar en el sector de **Servicios de alojamiento (Sector CNAE09 nº 55)** de las empresas asociadas a CESMA, el impacto que las condiciones de trabajo ocasionan en sus personas trabajadoras, a través de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, de cara a identificar los factores determinantes en el resultado de la siniestralidad laboral.



Es también objeto de este estudio el sensibilizar a las personas empresarias del sector que tengan acceso al mismo, para que puedan comparar los índices de su Empresa con los reflejados en este informe y con los del sector a nivel nacional. Canalizando esta información a través de las personas que ejercen como delegados de prevención y/o técnicos de prevención, podrán establecer diferentes acciones en la estrategia de la empresa, encaminadas a la reducción de la siniestralidad.

DATOS GENERALES

Se denomina “**Servicios de alojamiento**” aquellos que se prestan en establecimientos de uso público, en forma habitual o temporaria, por una tarifa y un período determinado, al que pueden sumarse otros servicios complementarios, siempre que las personas alojadas no constituyan domicilio permanente en ellos.

Las empresas seleccionadas para el estudio son las correspondientes al sector que tiene el Código Nacional de Actividades Económicas del año 2009 (**CNAE 09: 55**). Dentro de esta clasificación se encuentran las siguientes actividades entre otras:

- **Servicios de alojamiento.**

- 551 Hoteles y alojamientos similares

- 552 Alojamientos turísticos y otros alojamientos de corta estancia

- 553 Campings y aparcamientos para caravanas

- 559 Otros alojamientos

El período analizado corresponde al comprendido entre el 1 de Enero de 2017 y el 31 de Diciembre de 2021 y hace referencia a los accidentes y enfermedades profesionales que han originado lesiones personales a la persona trabajadora, accidentes y enfermedades profesionales con baja, incluyendo los accidentes “in-itínere”. No se contemplan los accidentes que ocasionaron solo daños materiales.

Para el cálculo de los días de baja, se han considerado los realmente perdidos en el periodo 2017-2021, aunque el accidente hubiera ocurrido en años anteriores.

DATOS BÁSICOS

En el periodo analizado 2017-2021, se han estudiado a 110 empresas asociadas a CESMA pertenecientes al Sector con CNAE 55 Servicios de alojamiento. Se han producido un total de 311 accidentes laborales en una población media de 1305 personas trabajadoras.

Período analizado	2016-2020
Nº de empresas estudiadas	110
Nº total de accidentes (*)	311
Nº de accidentes con baja	253
Nº de accidentes sin baja	138
Días perdidos por baja por A.T.	6.841
Nº de accidentes in itinere con baja	58
Nº de accidentes in itinere sin baja	16
Días perdidos por baja por A.T. itinere	2.587
Enfermedad Profesional con baja	5
Enfermedad Profesional sin baja	0
Días perdidos por E.P.	792
Nº de personas trabajadoras (**)	1.305
Nº de horas trabajadas por persona (**)	8.164

(*) No incluidos los AT in itinere ni las recaídas.

(**) El total de personas trabajadoras y número de horas trabajadas es una media ponderada en función del tamaño de la empresa y de los meses en los que ésta ha tenido cobertura en el periodo seleccionado.



ANÁLISIS DE LOS ACCIDENTES

Servicios de alojamiento



Imagen de Peter H en Pixabay

Imagen de AgE Global Group en Pixabay

Análisis de los accidentes

Índices de siniestralidad

En la tabla se indican los índices de siniestralidad que son usados normalmente y que pueden ser comparados con los índices de siniestralidad de una empresa concreta.

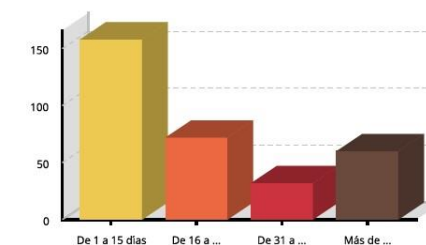
Indicador	Empresas del Sector	Descripción
Índice de Incidencia	193,82	$I_i = \frac{\text{Accidentes con baja}}{\text{Trabajadores}} \times 1.000$ Número de procesos de contingencia profesional con baja, excluidos accidentes in itinere y recaídas, acaecidos durante la jornada de trabajo, por cada 1000 trabajadores expuestos al riesgo. Accidentes con baja: 253/Trabajadores: 1.305
Índice de Frecuencia	23,74	$I_f = \frac{\text{Accidentes con baja}}{\text{Trabajadores} \times \text{Horas trabajadas}} \times 10^6$ Número de procesos de contingencia profesional con baja, excluidos accidentes in itinere y recaídas, acaecidos durante la jornada de trabajo, por cada millón de horas trabajadas de los trabajadores expuestos al riesgo. Accidentes con baja: 253/Trabajadores: 1.305/Horas trab.: 8.164
Índice de Gravedad	0,64	$I_g = \frac{\text{Jornadas perdidas en el período}}{\text{Trabajadores} \times \text{Horas trabajadas}} \times 1.000$ Número de días perdidos por cada 1000 horas de trabajo. Se incluyen las recaídas y se excluyen los procesos in itinere. Jornadas perdidas: 6.841/Trabajadores: 1.305/Horas trab.: 8.164
Duración Media	27,04	$D_M = \frac{\text{Jornadas perdidas en el período}}{\text{Accidentes con baja}}$ Número de días no trabajados en el período de estudio por cada accidente ocurrido durante la jornada de trabajo. Se incluyen también las jornadas perdidas de las recaídas y se excluyen las de los procesos in itinere. Jornadas perdidas: 6.841/Accidentes con baja: 253

Tramos de duración

La duración de las bajas entre 2017-2021 se ha clasificado en los diferentes tramos, entre 1 a 15 días, de 16 a 30 días, de 31 a 45 días y de más de 46 días.

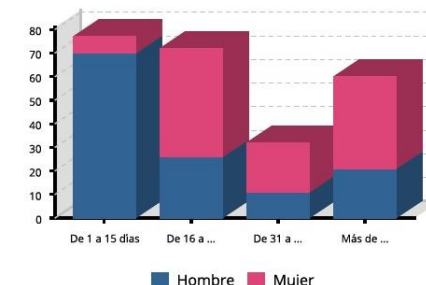
Por tramos de duración

	Accidente de Trabajo				Enf. Profesional	
	En jornada laboral		In itinere		Procesos	Recaídas
	Procesos	Recaídas	Procesos	Recaídas		
Con Baja	253	6	58	1	5	0
De 1 a 15 días	139	2	17	0	0	0
De 16 a 30 días	57	1	14	0	0	0
De 31 a 45 días	21	2	9	0	0	0
Más de 46 días	36	1	18	1	5	0
Sin Baja	138	1	16	0	0	0



Por género

	Accidente de Trabajo								Enf. Profesional			
	En jornada laboral				In itinere				Procesos		Recaídas	
	Procesos		Recaídas		Procesos		Recaídas		Procesos		Recaídas	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
Con Baja	98	155	1	5	29	29	0	1	0	5	0	0
De 1 a 15 días	58	1	0	1	12	5	0	0	0	0	0	0
De 16 a 30 días	18	39	1	0	7	7	0	0	0	0	0	0
De 31 a 45 días	7	14	0	2	4	5	0	0	0	0	0	0
Más de 46 días	15	21	0	1	6	12	0	1	0	5	0	0
Sin Baja	57	81	1	0	5	11	0	0	0	0	0	0



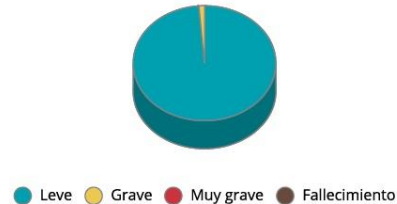
Análisis de los accidentes

Grado de la lesión

Se agrupan los procesos de contingencia profesional ocurridos entre 2017-2021, según los daños provocados al trabajador, en la siguiente clasificación: leve, grave, muy grave y fallecimiento.

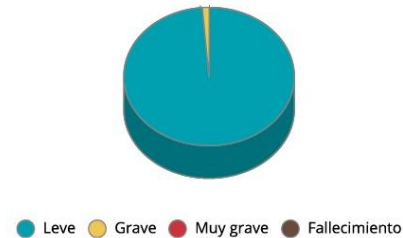
Por nivel de gravedad

	Accidente de Trabajo				Enf. Profesional			
	En jornada laboral		In itinere		Procesos		Recaídas	
	Procesos	Recaídas	Procesos	Recaídas				
Leve	250	6	57	1	5	0		
Grave	3	0	1	0	0	0		
Muy grave	0	0	0	0	0	0		
Fallecimiento	0	0	0	0	0	0		



Desglosados por género

	Accidente de Trabajo								Enf. Profesional							
	En jornada laboral				In itinere				Procesos				Recaídas			
	Procesos		Recaídas		Procesos		Recaídas									
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M		
Leve	97	153	1	5	28	29	0	1	0	5	0	0	0	0		
Grave	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Muy grave	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fallecimiento	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		



Jornadas perdidas

Se incluyen las jornadas laborales perdidas por procesos de contingencia profesional, así como las recaídas en el período 2016-2020.

Desglosados por género

	Accidente de Trabajo										Enfermedad Profesional							
	En jornada laboral						In itinere				Procesos				Recaídas			
	Procesos		Recaídas		Total		Procesos		Recaídas									
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M				
Jornadas perdidas hasta el 31/12/2021	2.298	4.267	29	247	2.327	4.514	1.355	1.232	0	97	0	792	0	0	0	792		

Duración media

Se cuantifica el tiempo medio de duración de las bajas por procesos de contingencia profesional en el período 2016-2020.

Desglosados por género

	Accidente de Trabajo										Enfermedad Profesional							
	En jornada laboral						In itinere				Procesos				Recaídas			
	Procesos		Recaídas		Total		Procesos		Recaídas									
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M				
Duración media hasta el 31/12/2021	23,45	27,53	29,00	49,40	23,51	28,21	46,72	42,48	0,00	97,00	0,00	158,40	0,00	0,00	0,00	158,40		

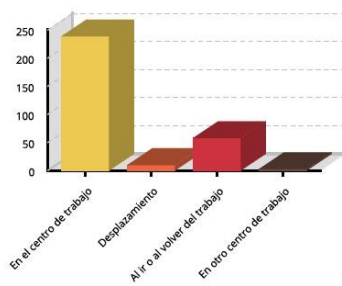


Análisis de los accidentes

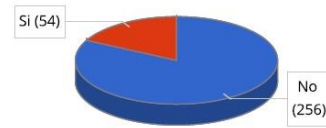


Lugar donde se produjo

Descripción	N° Casos	Porcentaje
En el centro de trabajo	239	77,10%
Desplazamiento	10	3,23%
Al ir o al volver del trabajo	58	18,71%
En otro centro de trabajo	3	0,97%



Accidente de Tráfico

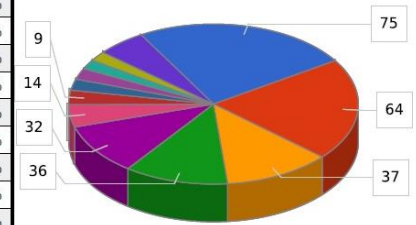


Forma en que se produjo

Descripción	N° Casos	Porcentaje
31 - Golpe sobre o contra resultado de una caída del trabajador	75	24,19%
71 - Sobreesfuerzo físico - sobre el sistema musculoesquelético	64	20,65%
45 - Colisión con un objeto, vehículo o persona - trabajador en movimiento	37	11,94%
32 - Golpe resultado de un tropiezo sobre o contra un objeto inmóvil	36	11,61%
51 - Contacto con un Agente material cortante - cuchillo, hoja, etc.	32	10,32%
44 - Choque o golpe contra un objeto, incluidos los vehículos - trabajador	14	4,52%
42 - Choque o golpe contra un objeto - que cae o se desprende	9	2,90%
43 - Choque o golpe contra un objeto - en balanceo o giro	7	2,26%
39 - Otro Contacto conocido del grupo 3 no mencionado anteriormente	7	2,26%
13 - Contacto con llamas directas u objetos o entornos con elevadas	6	1,94%
83 - Golpes, patadas, cabezazos, estrangulamiento, etc.	6	1,94%
Otros	17	5,48%

Forma con mayor incidencia

24,19% 31 - Golpe sobre o contra resultado de una caída del trabajador

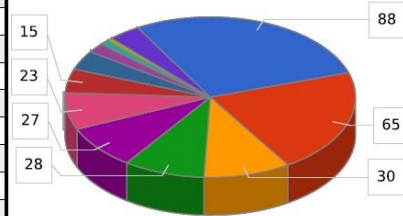


Tipo de lesión

Descripción	N° Casos	Porcentaje
32 - Esguinces y torceduras	88	28,39%
19 - Otros tipos de heridas y lesiones superficiales	65	20,97%
52 - Lesiones internas	30	9,68%
12 - Heridas abiertas	28	9,03%
39 - Otros tipos de dislocaciones, esguinces y distensiones	27	8,71%
21 - Fracturas cerradas	23	7,42%
31 - Dislocaciones y subluxaciones	15	4,84%
11 - Lesiones superficiales y cuerpos extraños en los ojos	12	3,87%
120 - Lesiones múltiples	6	1,94%
69 - Otros tipos de quemaduras, escaldaduras y congelación	3	0,97%
0 - Lesión desconocida	2	0,65%
Otros	11	3,55%

Lesión con mayor incidencia

28,39% 32 - Esguinces y torceduras

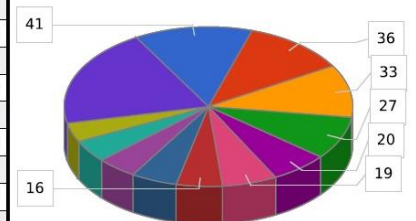


Parte del cuerpo lesionada

Descripción	N° Casos	Porcentaje
54 - Dedo(s)	41	13,23%
62 - Pierna, incluida la rodilla	36	11,61%
63 - Tobillo	33	10,65%
31 - Espalda, incluida la columna y las vértebras dorsolumbares	27	8,71%
53 - Mano	20	6,45%
55 - Muñeca	19	6,13%
78 - Múltiples partes del cuerpo afectadas	16	5,16%
51 - Hombro y articulaciones del húmero	16	5,16%
41 - Caja torácica, costillas, incluidos omoplatos y articulaciones	14	4,52%
39 - Espalda, otras partes no mencionadas anteriormente	14	4,52%
21 - Cuello, incluida la columna y las vértebras cervicales	12	3,87%
Otros	62	20,00%

Parte del cuerpo con mayor incidencia

20,00% Otros



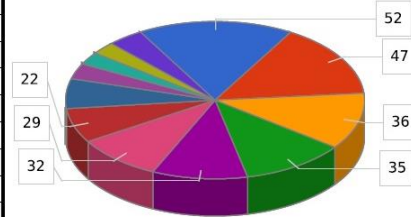
Análisis de los accidentes

Agente material causante

Descripción	Nº Casos	Porcentaje
01 - Edificios, superficies al mismo nivel (interior o exterior, fijas o móviles),	52	16,77%
12 - Vehículos terrestres - sin especificar	47	15,16%
17 - Objetos personales, prendas de vestir	36	11,61%
14 - Materiales, objetos, productos, elementos constitutivos de máquina o de	35	11,29%
02 - Edificios, construcciones, superficies en altura (interior o exterior) - sin	32	10,32%
99 - Otros agentes materiales no citados en esta clasificación	29	9,35%
06 - Otras herramientas manuales para tallar...	22	7,10%
00 - Ningún agente material o ninguna información	19	6,13%
11 - Dispositivos de traslado, transporte y almacenamiento - sin especificar	10	3,23%
10 - Desfondadora	8	2,58%
18 - Organismos vivos y seres humanos - sin especificar	8	2,58%
Otros	12	3,87%

Agente material con mayor incidencia

16,77%
01 - Edificios, superficies al mismo nivel (interior o exterior, fijas o móviles,

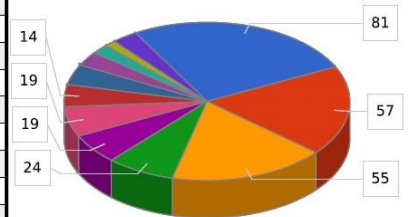


Tipo de contrato

Descripción	Nº Casos	Porcentaje
100 - Contrato indefinido sin clave específica: A tiempo completo	81	26,13%
402 - Contrato EVENTUAL por circunstancias de la producción tiempo	57	18,39%
300 - Contrato indefinido sin clave específica: Fijo discontinuo	55	17,74%
189 - Contrato indefinido por conversión de un contrato temporal a tiempo	24	7,74%
200 - Contrato indefinido sin clave específica: A tiempo parcial	19	6,13%
502 - Contrato EVENTUAL por circunstancias de la producción tiempo parcial	19	6,13%
401 - Contrato duración determinada por OBRA O SERVICIO a tiempo	14	4,52%
289 - Contrato indefinido por conversión de un contrato temporal a tiempo	13	4,19%
389 - Contrato indefinido por conversión de un contrato temporal fijo	9	2,90%
501 - Contrato duración determinada por OBRA O SERVICIO a tiempo parcial	6	1,94%
109 - Contrato indefinido. Conversión de contrato temporal a tiempo	4	1,29%
Otros	9	2,90%

Tipo de contrato con mayor incidencia

26,13%
100 - Contrato indefinido sin clave específica: A tiempo completo

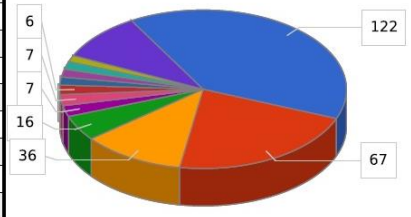


Ocupación

Descripción	Nº Casos	Porcentaje
921 - Personal de limpieza de oficinas, hoteles y otros establecimientos	122	39,35%
512 - Camareros asalariados	67	21,61%
511 - Cocineros asalariados	36	11,61%
442 - Empleados de agencias de viajes, recepcionistas de hoteles y telefonistas	16	5,16%
719 - Otros trabajadores de las obras estructurales de construcción	7	2,26%
589 - Otros trabajadores de servicios personales	7	2,26%
922 - Limpiadores de vehículos, ventanas y personal de limpieza a mano	6	1,94%
819 - Otros operadores de instalaciones y maquinaria fijas	5	1,61%
949 - Otras ocupaciones elementales	5	1,61%
712 - Albañiles, canteros, tronzadores, labrantes y grabadores de piedras	5	1,61%
500 - Camareros y cocineros propietarios	4	1,29%
Otros	30	9,68%

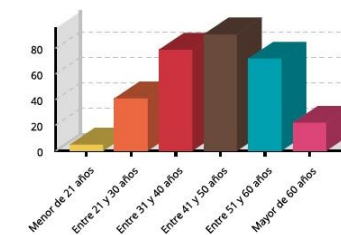
Ocupación con mayor incidencia

39,35%
921 - Personal de limpieza de oficinas, hoteles y otros establecimientos similares



Edad y sexo

Descripción	Nº Casos	Porcentaje
Menor de 21 años	5	1,61%
Entre 21 y 30 años	41	13,23%
Entre 31 y 40 años	79	25,48%
Entre 41 y 50 años	91	29,35%
Entre 51 y 60 años	72	23,23%
Mayor de 60 años	22	7,10%

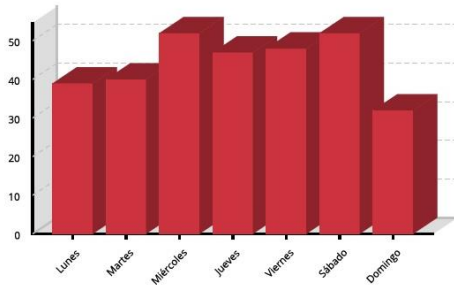


Análisis de los accidentes

Análisis temporal

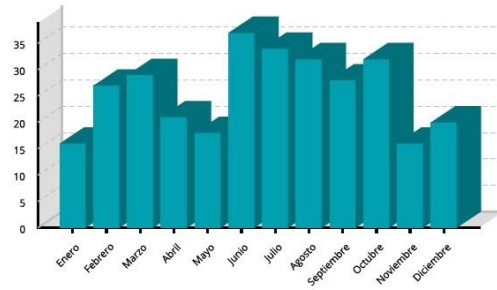
Día de la semana con mayor incidencia

- Más de un elemento prevalente



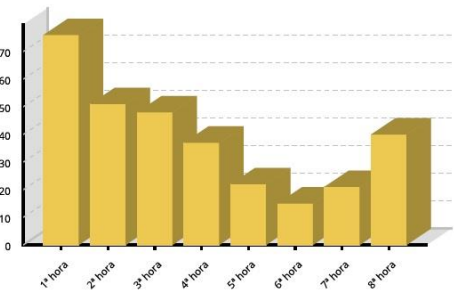
Mes con mayor incidencia

11,94% Junio



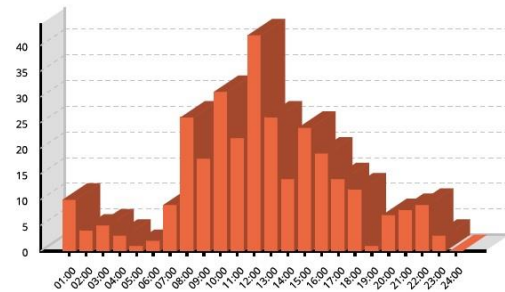
Hora de trabajo con mayor incidencia

24,52% 1ª hora



Hora del día con mayor incidencia

13,55% 12:00



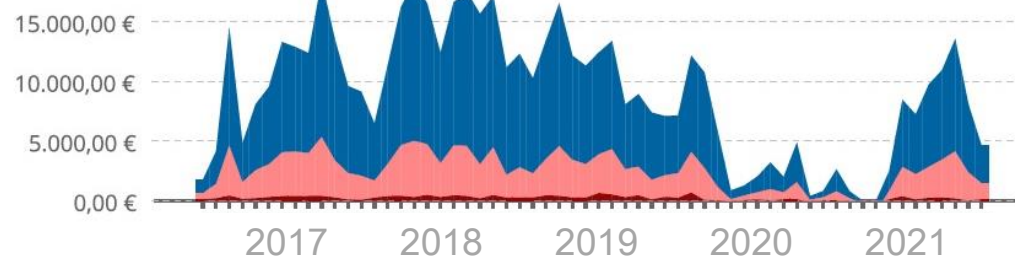
Análisis de los accidentes

Imagen de M. H. en Pixabay



Estimación del coste directo de la siniestralidad

Coste Empresa	155.621,22 €
Coste de la prestación	16.611,27 €
(1) Coste de cotización	139.009,95 €
(2) Mejora por convenio	0,00 €
Coste Mutua	389.184,56 €
Coste Total	544.805,75 €



■ Coste IT ■ Coste Mejora Voluntaria ■ Coste Cotización ■ Coste Mutua

(1) Coste estimado para un contrato indefinido a jornada completa

(2) No se han definido mejoras voluntarias

CONCLUSIONES

Imagen de Engin Akyurt en Pixabay



En este apartado se analizan las características de los accidentes en el período de estudio. Se analizan diferentes variables como la duración media de los procesos, grado de la lesión, formas en que se producen, partes del cuerpo afectadas, tipos de lesión, ... y se realiza una comparativa con el sector a nivel nacional utilizando fuentes estadísticas oficiales (Ministerio de Trabajo y Economía Social).

Es importante destacar dos aspectos importantes, como son: la incorporación a la cobertura del accidente de trabajo de los trabajadores autónomos desde del año 2019 y la disminución de afiliación debido a la pandemia del coronavirus SARS-CoV-2.

En los servicios de alojamiento, más de un 55% de los accidentes con baja tienen una duración comprendida entre 1 y 15 días. Lo cual refleja que la gran mayoría de accidentes son de una gravedad leve. Solamente se contabilizan tres accidentes graves y desafortunadamente un fallecimiento.

La duración media de las bajas en el sector estudiado tiene valores similares a los valores nacionales del sector, en torno a los 26 días.

Prácticamente el 82,5% de los accidentes ocurre en el centro de trabajo, ya que son empresas normalmente cuentan con instalaciones fijas.

Las formas de accidente más comunes son: golpes como resultado de caídas (24,19%), sobreesfuerzos físico (20,65%) y colisión con objetos en movimiento (11,94%). Las medidas preventivas a adoptar, para reducir la siniestralidad, deben incidir en estos puntos.

Los esguinces, heridas y lesiones superficiales tienen relación directa con las condiciones de los lugares de trabajo, por lo que se debe extremar el orden y limpieza, estado de los pavimentos, uso de escaleras portátiles homologadas y el uso de calzado antideslizante. El sobreesfuerzo físico tiene relación directa con la manipulación manual de cargas, posturas forzadas, ritmos de trabajo y condiciones de trabajo.

CONCLUSIONES

Con respecto a los golpes con objetos en movimiento, es necesario establecer acciones de formación en materia de seguridad vial.

Las partes principales del cuerpo afectadas por los accidentes son las extremidades inferiores (21,26%) y los dedos-manos (19,68%).

En las superficies al mismo nivel es donde se producen el mayor número de accidentes (16,77%). Se deben chequear los lugares de trabajo para la identificación de los peligros existentes.

El mayor porcentaje de los accidentes (29,35%) le ocurre a personas de entre 41 y 50 años.

No existe un día de la semana que destaque por la incidencia. Es de destacar que las primeras horas de trabajo aglutinan el mayor número de accidentes (1ª hora 24,52%).

Con respecto a los meses del año, durante la temporada estival se observa un aumento significativo.

Con respecto a los índices de siniestralidad (índice de incidencia, de frecuencia y de gravedad), se mantienen constantes en el período de estudio.

Las medidas preventivas a implantarse deberán tener en cuenta las particularidades de cada empresa en cuanto a tamaño y actividad.

Para tener éxito en las medidas preventivas a implantar, se recomienda que todas las personas de la empresa estén implicadas en las decisiones a adoptar, desde dirección a las propias personas trabajadoras y representantes de las mismas.



CONCLUSIONES

A continuación se indican algunas medidas preventivas de carácter general para los evitar los accidentes más comunes:

CAÍDAS AL MISMO NIVEL:

1. Mantener las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
2. Si hay objetos que no pueden ser eliminados se deben señalar.
3. Para evitar tropiezos, se debe eliminar la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de trabajo. Los objetos innecesarios, como envases y herramientas que no se están utilizando, deben ser retirados.
4. Tener cuidado de no dificultar la visión al transportar cargas.
5. Utilizar calzado apropiado con suela antideslizante y llevar los cordones debidamente anudados.
6. No correr, caminar despacio.
7. Limpiar inmediatamente los derrames o goteos de líquidos sobre todo en zonas de paso.
8. Al fregar el suelo advierte de que está mojado colocando la señal indicadora.



MANIPULACION MANUAL DE CARGAS:

1. Reducir o rediseñar, en la medida de lo posible, la carga: peso, agarre, dimensión, etc.
2. Establecer medidas organizativas para evitar en lo posible la manipulación manual de cargas y, especialmente, que una persona sola deba mover cargas excesivamente pesadas.
3. Proporcionar a los trabajadores ayudas mecánicas o medios auxiliares para facilitar el transporte de cargas (carretillas, carros, etc.).
4. Establecer una correcta planificación de la tarea de almacenamiento de cargas.
5. Evitar manipular cargas por encima del hombro.
6. Mejorar las condiciones de trabajo teniendo en cuenta las capacidades individuales de las personas implicadas.
7. Los equipos de protección individual deberán ajustarse a las características de las personas que los van a emplear.



CONCLUSIONES

POSTURA Y REPETITIVIDAD:

1. Realizar un diseño ergonómico del puesto de trabajo.
2. Adquirir equipos de trabajo y herramientas considerando las características individuales de los trabajadores y con especial atención a las características antropométricas.
3. Establecer una correcta organización del trabajo introduciendo pausas, variedad y alternancia de tareas, rotación de puestos de trabajo, posibilidad de cambiar de posturas, etc.,
4. Evitar las restricciones de espacio en los lugares de trabajo.
5. Promover la adopción de buenas posturas durante el trabajo. Para ello, evitar las posturas incorrectas de la extremidad superior, evitar las inclinaciones y giros de espalda y posibilitar la alternancia de brazos.
6. Disponer y emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles para evitar torsiones forzadas de la muñeca. Efectuar un buen mantenimiento de equipos y herramientas.
7. Disponer de una buena iluminación general y específicamente adecuada para cada puesto, sin reflejos, sin deslumbramientos ni sombras.
8. Fomentar la realización de ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular.
9. Automatizar las tareas más repetitivas.





HOTEL

“ Con la prevención de riesgos laborales, ganamos todos ”