



Recuerda...

Las lesiones musculoesqueléticas son muy frecuentes, pero pueden evitarse

Cambia de postura con frecuencia si estás mucho tiempo de pie

Informa si sientes molestias continuadas o si hay sobrecarga de trabajo

La ergonomía no es solo prevención, es salud, sostenibilidad y calidad en el empleo

UGT exige entornos laborales seguros, ergonómicos y saludables

¡Es tu derecho!

**925 25 25 18
608 12 26 61
dpri@clmancha.ugt.org**

Ergonomía en hostelería:

Protege tu cuerpo, protege tu salud



● Tus derechos:

En hostelería, la ergonomía no es un lujo, es una necesidad para evitar lesiones y trabajar con seguridad

Como persona trabajadora tienes derecho a:

- Realizar tus tareas en condiciones ergonómicas saludables.
- Recibir formación sobre posturas, movimientos y manipulación de cargas.
- Contar con herramientas y mobiliario adaptado al trabajo.
- Descansos adecuados según la jornada y el tipo de tareas.
- Informar sobre molestias físicas o fatiga sin miedo a represalias.

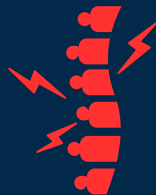


Buenas prácticas



Cuida tu cuerpo con gestos sencillos y efectivos

- Dobla las rodillas y mantén la espalda recta al levantar objetos.
- Evita cargar bandejas o cajas pesadas durante trayectos largos.
- Alterna tareas para no sobrecargar zonas concretas del cuerpo.
- Usa calzado antideslizante y con buena sujeción.
- Ajusta la altura de mesas y encimeras cuando sea posible.
- Evita giros bruscos, estiramientos excesivos o posturas forzadas.
- Si estás mucho tiempo de pie, usa alfombrillas ergonómicas o cambia de postura con frecuencia.



La empresa tiene la obligación de:

- Evaluar los riesgos ergonómicos del puesto.
- Organizar las tareas de forma que se minimice la sobrecarga física.
- Formar al personal sobre manipulación manual de cargas y posturas seguras.
- Dotar de medios mecánicos o ayudas para transportar objetos pesados.
- Facilitar pausas y descansos adecuados.

