

Universidad Empresarial Siglo 21



Licenciatura en Higiene Seguridad y Medio Ambiente del Trabajo.

Trabajo final de grado.

Reporte de caso.

Optimización de las Practicas Ergonómicas: Un enfoque para mejorar la Salud y el Rendimiento Laboral en el Hotel Howard Johnson Villa Carlos Paz.



Alumno: Manías María Virginia

Legajo: VHYS02098

DNI: 38.739.725

Profesor: Guillermo Donkin

Marzo 2023

## Contenido

<b>Resumen .....</b>	<b>4</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>5</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
Marco de referencia institucional .....	6
Descripción de la problemática y antecedentes .....	7
Relevancia del caso .....	11
<b>Análisis de situación .....</b>	<b>11</b>
Descripción física de la empresa.....	11
Descripción organizacional .....	12
Descripción del proceso productivo.....	12
Análisis legal .....	13
Análisis de riesgos .....	15
Análisis organizacional .....	16
Diagnóstico organizacional.....	18
<b>Marco teórico.....</b>	<b>18</b>
Riesgo de cortes.....	18
Riesgos de caídas igual o distinto nivel .....	19
Riesgo de contacto eléctrico.....	19
Riesgo ergonómico.....	20
Impacto económico y social de los riesgos.....	21
Impacto económico:.....	21
Impacto social: .....	21
Beneficios de la gestión en higiene y seguridad .....	22
<b>Discusión .....</b>	<b>23</b>
Riesgo de mayor relevancia en la empresa .....	23
¿Por qué es tan importante la ergonomía en el sector del hotelería? .....	24
¿A qué riesgos se enfrentan los trabajadores de este sector? .....	24
<b>Diagnóstico final.....</b>	<b>25</b>
Deficiencias en la gestión de riesgo ergonómico.....	25
Solución propuesta .....	25
<b>Plan ergonómico para mejorar la salud y bienestar de los trabajadores .....</b>	<b>26</b>

Objetivos generales.....	26
Objetivos específicos.....	27
Importancia .....	28
Alcance del plan .....	28
Actividades por desarrollar.....	29
Manual de buenas prácticas ergonómicas .....	29
Programas de capacitación.....	31
Seguimiento conductual.....	31
Diagrama de Gantt .....	31
Indicadores de gestión .....	33
Recursos .....	34
<b>Conclusión .....</b>	<b>36</b>
<b>Recomendaciones .....</b>	<b>37</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>39</b>
<b>Anexo I: Registro fotográfico.....</b>	<b>41</b>
<b>Anexo II: Croquis .....</b>	<b>45</b>
<b>Anexo IV: Descripción de puestos de trabajo .....</b>	<b>47</b>
<b>Anexo V: Diagrama de flujo.....</b>	<b>48</b>
<b>Anexo VI: RGRL.....</b>	<b>49</b>
<b>Anexo VII: Criterios de valoración de riesgos .....</b>	<b>63</b>
<b>Anexo VIII: Matriz IPER.....</b>	<b>65</b>
<b>Anexo IX: Cartelería.....</b>	<b>67</b>
<b>Anexo X: Capacitación .....</b>	<b>70</b>
<b>Anexo XI: Diagrama de Gantt .....</b>	<b>72</b>
<b>Anexo XII: Manual de Buenas Practicas.....</b>	<b>75</b>
<b>Anexo XIII: Check List .....</b>	<b>94</b>

## **Resumen**

Este trabajo de fin de grado se centra en el estudio y la aplicación de buenas prácticas ergonómicas en el entorno laboral del Hotel Howard Johnson Villa Carlos Paz, siendo la ergonomía una disciplina que busca adaptar las condiciones de trabajo a las características físicas y mentales de los trabajadores para optimizar su rendimiento, prevenir lesiones y mejorar su bienestar.

Se plantea instaurar un programa de mejoras ergonómicas que a través de intervenciones tanto preventivas como correctivas, permita mejorar la labor de los trabajadores, actuando sobre los riesgos propios de la actividad tales como las lesiones musculoesqueléticas, las cuales están producidas generalmente por la adopción de posturas forzadas, la realización de movimientos repetitivos, por la manipulación de cargas y por la aplicación de fuerzas durante la jornada laboral.

Palabras claves: Ergonomía, hotel, riesgos, estudio, prevenir

## **Abstract**

This end-of-degree project focuses on the study and application of good ergonomic practices in the working environment of the Howard Johnson Villa Carlos Paz Hotel, ergonomics being a discipline that seeks to adapt working conditions to the physical and mental characteristics of employees. workers to optimize their performance, prevent injuries and improve their well-being.

It is proposed to establish a program of ergonomic improvements that through both preventive and corrective interventions, allows to improve the work of the workers, acting on the risks of the activity such as musculoskeletal injuries, which are generally produced by the adoption of postures. forced, carrying out repetitive movements, by handling loads and by the application of forces during the working day.

Keywords: Ergonomics, hotel, risks, study, prevent

## Introducción

La gestión de la calidad y la seguridad son aspectos importantes en la operación de un hotel, es por esto por lo que el presente trabajo se enfocará en la identificación, evaluación y gestión de los potenciales riesgos de un establecimiento hotelero de la cadena Howard Johnson que pueden afectar tanto a huéspedes, empleados y activos del hotel.

### *Marco de referencia institucional*

La organización elegida para desarrollar el siguiente Trabajo Final de Grado (TFG) es el Hotel Howard Johnson Villa Carlos Paz, el cual forma parte de una cadena hotelera que inauguró su primer establecimiento en la ciudad de Buenos Aires en el año 1997, marcando con su llegada un hito en Argentina dado que se ubicó en diferentes localidades, acercando de esta forma la posibilidad de acceder a un hotel de renombre internacional en el mercado local.

Dos años más tarde la cadena empezó su despliegue en diferentes provincias del país, siendo el año 2011 cuando se inauguró el Howard Johnson Villa Carlos Paz, bajo la tutela de una empresa familiar que mantiene su impronta de pyme, cuya gestión está a cargo de dos hermanas y su padre, oriundos de Salta, quienes ya tenían experiencia en su ciudad natal en este tipo de negocios.

Actualmente el hotel se encuentra constituido por 127 habitaciones, un restaurante, piscinas, spa & health center, jacuzzi, sala de relax, salón de convenciones y salas de reuniones, ubicándose a solo a 40 minutos del Aeropuerto Internacional de Córdoba y a 5 minutos del centro de Villa Carlos Paz.

Cabe destacar que el Restaurante y Spa del establecimiento están concesionados, es decir que, si bien estos servicios cuentan con su propia gestión, el directorio de Howard Johnson mantiene la auditoría de todos los procesos para asegurarse de que se cumplan con los estándares de calidad propuestos en una cadena de esta envergadura.

### *Descripción de la problemática y antecedentes*

Existen peligros y riesgos en todas las actividades, tareas que se realizan dentro del hotel, por ello, una correcta identificación de peligros y evaluación de riesgos laborales es imprescindible. En el rubro hotelero existen diversos riesgos que pueden afectar a la operación y el desempeño del hotel. algunos de los riesgos pueden ser: Riesgos de caídas, Riesgos de cortes, Riesgo de quemaduras, etc.

Por medio del Informe provisorio de accidentabilidad laboral de Servicios de alojamiento y servicio de comida correspondiente a la Superintendencia de Riesgos de Trabajo del Año 2021 – 2022., se observa los factores relacionados a accidentes mediante la siguiente clasificación:

- Forma de ocurrencia del accidente y periodo.
- Tipo de lesión y periodo.
- Parte del cuerpo afectada y periodo.
- Agente material asociado y periodo.

### **Figura 1**

#### *Casos notificados según causas*

**Cuadro 6. Casos notificados según forma de ocurrencia del accidente y período. Servicios de alojamiento y servicios de comida. Enero a diciembre de 2021 y 2022**

	Enero a diciembre de 2021	Enero a diciembre de 2022	Var. %
Caídas de personas	3.449	4.712	36,6%
Caídas de objetos	414	566	36,7%
Pisadas, choques o golpes por objetos	2.416	3.269	35,3%
Atrapamiento por un objeto o entre objetos	307	459	49,5%
Esfuerzos excesivos	1.497	1.751	17,0%
Exposición a, o contacto con, temperaturas extremas	781	1.183	51,5%
Exposición a, o contacto con, la corriente eléctrica	43	58	34,9%
Exposición a, o contacto con, sustancias nocivas o radiaciones	117	230	96,6%
Otras formas de accidente	4.381	6.074	38,6%
Sin datos	284	330	16,2%
<b>Total</b>	<b>13.689</b>	<b>18.632</b>	<b>36,1%</b>

La categoría sin datos incluye el total de enfermedades profesionales, para las que no corresponde categorización dentro de esta variable.

Nota: Extraído de <https://www.srt.gob.ar/estadisticas/datos-provisorios/sector/rev4/>

En el ámbito de las buenas prácticas ergonómicas, es crucial destacar la atención en los factores más relevantes que afectan la salud y seguridad de los trabajadores. Entre ellos, las caídas de personas, los choques o golpes por objetos y los esfuerzos excesivos representan riesgos significativos en el entorno laboral.

Las caídas de personas son una de las principales causas de lesiones y accidentes laborales. Por lo tanto, es fundamental implementar medidas preventivas, como el uso de superficies antideslizantes, la señalización adecuada de áreas peligrosas y el mantenimiento regular de pasillos y escaleras.

Los choques o golpes por objetos, ya sea por caída de herramientas o por desplazamiento de materiales, pueden ocasionar lesiones graves. Es esencial fomentar el uso de equipos de protección personal, la delimitación de áreas de almacenamiento seguro y la capacitación en técnicas de manipulación y transporte adecuado.

Los esfuerzos excesivos, como levantar o mover cargas pesadas de forma inadecuada, pueden dar lugar a trastornos musculoesqueléticos y lesiones en la espalda. Es necesario promover la capacitación en técnicas ergonómicas de levantamiento y transporte.

## Figura 2

### Casos notificados según diagnóstico y periodo

Cuadro 10. Casos notificados según diagnóstico (grandes grupos) y periodo. Servicios de alojamiento y servicios de comida. Enero a marzo de 2022 y 2023

	Enero a marzo de 2022	Enero a marzo de 2023	Var. %
Ciertas enfermedades infecciosas y parasitarias	0	0	-
Tumores [neoplasias]	0	0	-
Enfermedades de la sangre y de los órganos hematopoyéticos	0	0	-
Enfermedades endocrinas, nutricionales y metabólicas	0	0	-
Trastornos mentales y del comportamiento	7	11	57,1%
Enfermedades del sistema nervioso	13	10	-23,1%
Enfermedades del ojo y sus anexos	8	23	187,5%
Enfermedades del oído y de la apófisis mastoides	2	3	50,0%
Enfermedades del sistema circulatorio	6	11	83,3%
Enfermedades del sistema respiratorio	1	1	0,0%
Enfermedades del sistema digestivo	11	6	-45,5%
Enfermedades de la piel y del tejido subcutáneo	9	9	0,0%
Enf. del sist. osteomuscular y del tejido conjuntivo	373	473	26,8%
Enfermedades del sistema genitourinario	0	1	-
Embarazo, parto y puerperio	0	0	-
Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal	0	1	-
Malformaciones congénitas, deform. y anomalías cromos.	0	0	-
Sínt., signos y hallazgos, no clasificados en otra parte	4	5	25,0%
Traumat., envenenam. y algunas otras consec. de causas ext.	3.478	4.555	31,0%
Causas externas de morbilidad y de mortalidad	22	26	18,2%
Fact. que inf. en el estado de S y contacto con los SS	2	5	150,0%
Sin datos	0	0	-
<b>Total</b>	<b>3.936</b>	<b>5.140</b>	<b>30,6%</b>

*Nota: extraído de*

<https://www.srt.gob.ar/estadisticas/datosprovisorios/sector/rev4/2023/BOLETIN%20I%20%20%20Servicios%20de%20alojamiento%20y%20servicios%20de%20comida1%C2%B0%20trimestre2023.pdf>

En el contexto de las enfermedades profesionales relacionadas con la ergonomía, existen tres causas principales que disminuyen al sistema nervioso, al sistema digestivo y al sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo.

Las enfermedades del sistema nervioso pueden ser causadas por la exposición a factores ergonómicos desfavorables, como posturas incorrectas o repetitivas, movimientos bruscos o vibraciones. Estas condiciones pueden dar lugar a trastornos neurológicos, síndrome del túnel carpiano o trastornos cervicales, que empeoran negativamente la función y la salud del sistema nervioso.

En cuanto a las enfermedades del sistema digestivo, estas pueden ser ocasionadas por factores ergonómicos como la postura inadecuada durante largos periodos de tiempo, la falta de movilidad o el estrés laboral. Estas condiciones pueden contribuir al desarrollo de trastornos gastrointestinales, como el síndrome del intestino irritable, la acidez estomacal crónica, etc. Que impactan en la calidad de vida y la salud digestiva.

Por último, las enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo son muy comunes en el ámbito laboral y están relacionadas con la exposición a esfuerzos físicos excesivos, posturas incorrectas y movimientos repetitivos. Estas condiciones pueden dar lugar a trastornos como la tendinitis, la lumbalgia, entre otros.

Mediante los datos recolectados se busca tener una valoración respecto a la siniestralidad en el rubro hotelero. Teniendo en cuenta estos datos, es de suma importancia lo propuesto en este informe para lograr ambientes de trabajos seguros y saludables, y contar con equipos de trabajos capacitados para poder intervenir en la prevención de accidentes y lograr los niveles más bajos posibles de siniestros laborales.

Con respecto a la seguridad e higiene y medio ambiente, la cadena aplica una política sólida de higiene y seguridad, la cual se ve reflejada en su compromiso de mantener los altos estándares a nivel hotelería y a su vez mantener los riesgos laborales dentro de niveles tolerables, es decir, en niveles controlados.

Sin embargo, al analizar el estado actual de la empresa, se identifican aspectos relevantes que requieren mejoras. En primer lugar, se observa la ausencia de documentación sobre análisis de riesgos y capacitaciones. Estos elementos son fundamentales para identificar y evaluar los peligros presentes en el entorno laboral, así como para proporcionar a los trabajadores el conocimiento necesario para prevenir accidentes y lesiones.

Además, se evidencia la falta de un programa de ergonomía específico para los distintos puestos de trabajo. Un enfoque ergonómico adecuado implica adaptar las condiciones laborales a las características individuales de los trabajadores, a fin de minimizar el riesgo de trastornos musculoesqueléticos y promover un entorno laboral seguro y saludable.

Por lo tanto, se recomienda a la empresa implementar una serie de acciones para mejorar esta situación.

Tal situación puede llevar a la materialización de los riesgos, produciendo impactos negativos a la empresa en dos dimensiones, en lo social y en lo económico, donde el primero implica un deterioro en la calidad de vida de la persona que lo padece o de la imagen de la empresa, como también un impacto negativo en el medio ambiente si el hotel no gestiona adecuadamente sus residuos, consume grandes cantidades de agua y energía, o contamina el agua y el aire.

El impacto económico negativo establecido por la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT) se deriva de la ocurrencia diaria de siniestros, lo que genera pérdidas económicas debido a los días de trabajo perdidos. Este impacto se acentúa aún más debido al riesgo de desempleo, ya que, si el hotel reduce su personal, los trabajadores pueden perder sus empleos, lo que a su vez puede tener un efecto negativo en el hotel y su rendimiento económico. En promedio, se estima que la pérdida económica por trabajador siniestrado, a valores de 2021, es de \$47.439 pesos y las lesiones suelen resultar en una pérdida promedio de 35 días de trabajo.

### *Relevancia del caso*

En base a lo expuesto el presente reporte de caso plantea la importancia de la evaluación de riesgos laborales junto con la planificación de acciones de combatirlos en su origen, para garantizar la seguridad y bienestar de los huéspedes, empleados y activos del hotel, logrando reducir el potencial de pérdidas y desarrollando una cultura nacional de prevención en materia de seguridad y salud que mejore además la calidad del servicio que ofrece.

### **Análisis de situación**

Tal como se mencionó previamente, es necesario identificar y abordar específicamente los peligros de los distintos sectores del hotel bajo estudio con el fin de valorar los riesgos que puedan desencadenar un accidente o enfermedad generando daños a las personas, instalaciones y el medio ambiente.

También una evaluación legal para identificar y minimizar no solo los incumplimientos de la normativa vigente en la materia, sino también ayudando al hotel a proteger su reputación, minimizar los costos y mantener relaciones positivas con sus clientes, empleados e inversionistas.

### *Descripción física de la empresa*

Como se detalló previamente, el hotel se encuentra emplazado a 40 minutos del aeropuerto internacional de Córdoba y a 5 minutos del centro de Villa Carlos Paz, en un barrio residencial a pocos metros del Lago San Roque. El ingreso principal es por calle Azopardo y su intersección con calle Artigas, donde en esta última también existen varios ingresos para la entrega de insumos o mantenimiento.

Las instalaciones poseen una superficie total de poco más de 30.000 m<sup>2</sup>, con una superficie cubierta de 10.700 m<sup>2</sup> tomando en cuenta los 2 niveles en altura. El hotel cuenta con restaurante, lobby, habitaciones, piscinas, salón de eventos, espacios de recreación y estacionamiento en una construcción multipropósito que posee 2 niveles en altura donde se disponen 127 habitaciones de aproximadamente 35 m<sup>2</sup> cubiertos, 42 m<sup>2</sup> cubiertos con balcón y 75 m<sup>2</sup> cubiertos con balcón, algunas con vista a la calle Azopardo y otras hacia el interior

del establecimiento. Todas equipadas con aire acondicionado, tv por cable, minibar y conexión WI-FI. Anexo 1 y 2.

Respecto a instalaciones de confort, el hotel cuenta con piscina al aire libre con solárium, piscina climatizada en el interior, un gimnasio, un spa con sauna, baño turco y servicio de masajes, una sala de juegos, un bar, estacionamiento y un restaurante de cocina local e internacional. Por otro lado, las instalaciones para eventos incluyen una sala de conferencias con capacidad para 100 personas y una sala de reuniones para grupos más pequeños.

#### *Descripción organizacional*

En el Anexo III se detalla la estructura organizacional de la empresa mediante un organigrama y en el Anexo IV podemos observar la descripción de los puestos de la empresa. Se destaca que el hotel está dirigido por un equipo de gerentes experimentados y cuenta con un personal altamente capacitado en todas las áreas, desde la recepción hasta la limpieza y el mantenimiento, contando con un personal de 80 trabajadores que realizan sus actividades de manera permanente en las instalaciones en la empresa.

#### *Descripción del proceso productivo*

Tal como se aprecia en el diagrama de flujo del Anexo IV, las actividades que se desarrollan parten de la recepción del hotel, donde se recibe al cliente y se le asigna la habitación correspondiente, se registra su información personal, de pago y se les informa los servicios que brinda el hotel.

Constantemente se realiza la planificación de los servicios que se ofrecerán, se determina la cantidad de habitaciones, se decide el estilo y decoración de las habitaciones, entre otras decisiones importantes. Las tareas previas son controladas en términos de costos, calidad, se realiza el seguimiento de reservas y de atención al cliente, entre otros.

### *Análisis legal*

Para apreciar la situación de la empresa se realiza el siguiente análisis legal tomando como herramienta para ello el formulario Relevamiento General de Riesgos Laborales (RGRL) expuesto en el Anexo V, establecido por la Resolución 463/09 y el Decreto 351/79. Tras ello, podremos observar incumplimientos como ser:

- Se evidencia incumplimientos en el servicio de higiene y seguridad en la documentación actualizada sobre análisis de riesgos y medidas preventivas en los puestos de trabajo. Establecido en el decreto 1338/96 art. 10.
- En el sector de máquinas se observa que no existe un lugar designado para la ubicación correcta de las herramientas, de acuerdo con el art 9 de la Ley 19587 y del decreto 351/79 art. 110 cap.15.
- Incumplimiento en el desarrollo de un programa ergonómico integrado para los distintos puestos de trabajo. Establecido en el art. 6 de la Ley 19587 y Resolución 295/03 anexo I.
- En cuanto a la protección contra incendios, no se ha llevado a cabo un estudio de carga de fuego para evaluar el nivel de riesgo y determinar las medidas de protección necesarias. Establecido en el Decreto 351/79. Cap 18 Art. 183
- La cantidad de extintores disponibles no se ajusta a la carga de fuego presente en el lugar, lo que podría comprometer la capacidad de respuesta en caso de un incendio. Ley 19587. Cap 18 Art. 175 y 176.
- Se evidencia la falta de registro y control en cuanto a mantenimiento y reparación de los extintores. Es crucial llevar un seguimiento para garantizar que los equipos esten en condiciones óptimas de funcionamiento en todo momento. Decreto 351/79 Cap 18. Art 183 a 186
- No se realiza un control periódico de la prueba hidráulica, lo que implica un riesgo potencial ya que esta prueba es fundamental para verificar la efectividad de los sistemas contra incendios. Decreto 351/79 Cap 18. Art 183 a 185
- No se ha acreditado la realización regular de simulacros de evacuación, los cuales son vitales para preparar y educar al personal en caso de una emergencia. Decreto 351/79 Cap 18. Art 187. Ley 19587. Art 9

- En relación al almacenaje de sustancias peligrosas, se observa que los productos incompatibles no se encuentran separados adecuadamente. Puede generar reacciones peligrosas, aumentando el riesgo de incendios, explosiones o liberación de gases tóxicos. Ley 19587 Art 9. Decreto 351/79 Cap 17. Art 145
- No se proporcionan los elementos de protección personal adecuados al personal que trabaja con sustancias peligrosas. Ley 19587. Art 8. Decreto 315/79 Cap 17 Art 145
- Falta de ducha de emergencia y lavabos oculares en los sectores donde se manipulan productos peligrosos. Ley 19587 Art 8 b) y 9 i). Decreto 351/79 Cap 5 Art 42.
- Se observa que no se lleva a cabo ni se registra el mantenimiento de las instalaciones eléctricas de acuerdo a programas confeccionados basados en las normas de seguridad. Decreto 351/79 Cap 14 Art 98. Ley 19587 Art 8.
- No se han adoptado medidas para eliminar la electricidad estática en todas las operaciones donde pueda generarse. Decreto 351/79 Cap 14. Art 101. Punto 3.6 anexo VI. Ley 19587 Art 8
- En cuanto a los equipos y elementos de protección personal, no se provee a todos los trabajadores los epp adecuados para los riesgos a los que están expuestos en sus áreas de trabajo. Ley 19587 Art 8. Decreto 351/79 Cap 19. Art 188 a 190
- No se verifica la existencia de un registro de entrega de EPP. Dto 170/96. Art 28 inc H)
- Falta de un estudio por puesto de trabajo que detalle los EPP correspondientes, cada puesto de trabajo debe ser evaluado individualmente para identificar los riesgos específicos asociados a las tareas realizadas. Decreto 351/79 Cap 19. Art 188
- En relación a la iluminación y el color, no se registran las mediciones de iluminación en los puestos de trabajo. Decreto 351/79 Art 10. Decreto 1338/96
- Las cañerías no se encuentran debidamente identificadas. Decreto 351/79 Cap 12. Art 82
- La provisión de agua, se ha identificado deficiencias significativas en la realización y registro de los análisis bacteriológicos y fisicoquímicos del agua de consumo humano. Decreto 351/79. Cap 6 Art 57 y 58. Res MTSS 523/95. Ley 19587 Art 8

- En cuanto a la capacitación, se ha observado que no se brinda capacitación a los trabajadores acerca de los riesgos específicos a los que están expuestos en sus puestos de trabajo. Decreto 351/79 Cap 21. Art 208 a 210. Ley 19587 Art 9 k)
- No existen programas de capacitación planificados de forma anual. Lo cual es fundamental para mantener actualizados los conocimientos y habilidades de los trabajadores. Decreto 351/79 Cap 22. Art 211. Ley 19587 Art 9 k)
- Falta de entrega por escrito de las medidas preventivas destinadas a evitar enfermedades profesionales y accidentes laborales. Decreto 351/79. Cap 21. Art 213. Decreto 1338/96. Ley 19587 Art 9 k)

#### *Análisis de riesgos*

Es imprescindible un análisis en profundidad de cada factor de riesgo, desarrollando para ello una matriz de identificación de peligros y evaluación de riesgos (IPER), herramienta contemplada por la norma BS 8800:1996 con la que podremos evaluar el riesgo mediante dos indicadores, donde uno es la probabilidad de que suceda el hecho y el otro es la consecuencia del daño disponiendo así de un nivel de tolerabilidad en función de ambos, parámetros expuestos en el Anexo VII. De esta manera se constituye la matriz expuesta en el anexo VIII, destacando en consecuencia los siguientes riesgos como los más relevantes:

- Caídas al mismo nivel: Pueden ocurrir debido a una serie de factores, como ser; pisos resbaladizos, alfombras mal colocadas, superficies irregulares o desniveles, iluminación deficiente, entre otros.
- Caídas a diferente nivel: Ocurren cuando una persona se cae desde una altura superior a un nivel inferior, algunas situaciones pueden ser; escaleras, terrazas, balcones, aberturas, superficies inestables, etc.
- Quemaduras por contacto térmico: Mayormente se dan en el ámbito de la cocina, provocando contacto con agua caliente, superficies calientes, vapor o líquidos a temperaturas elevadas.
- Sobrecarga física: Se da por medio del sobreesfuerzo al que está expuesto el trabajador al momento de ejecutar tareas, como ser posturas forzadas, movimientos repetitivos y posturas prolongadas de pie.

- **Contacto con agentes químicos:** Ocurre por el contacto con productos de limpieza, que pueden contener sustancias químicas irritantes o tóxicas, la exposición puede ocurrir tanto para los trabajadores del hotel como para los huéspedes.
- **Inhalación de productos químicos:** Ocurre cuando hay sustancias químicas tóxicas en el aire, principalmente vapores y gases de productos químicos de limpieza.
- **Cortes:** Pueden ocurrir en diversas situaciones como ser el uso de objetos afilados, equipos de cocinas, vidrios rotos, superficies ásperas o dañadas y representa un riesgo tanto para la seguridad de los huéspedes como para los trabajadores.
- **Contacto eléctrico directo e indirecto:** Representa un grave riesgo para los huéspedes y los trabajadores por la eventual exposición a cables eléctricos, enchufes, electrodomésticos defectuosos, etc. Lo anterior puede resultar en lesiones graves, quemaduras o la muerte.

#### *Análisis organizacional*

El análisis FODA es una herramienta de análisis visual ampliamente utilizada para evaluar la situación de una organización. Esta metodología permite identificar y analizar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas específicas que enfrenta la organización.

Al comprender estos factores, se facilita la toma de decisiones estratégicas y se crea la base para que la organización pueda posicionarse de manera favorable frente a las oportunidades y amenazas externas, así como aprovechar sus fortalezas y abordar sus debilidades internas.

Se presenta visualmente en forma de un cuadro que divide los factores en cuatro categorías distintas: Fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. La figura 3 ilustra claramente como se organizan y representan estos elementos en la matriz.

**Figura 3***Matriz FODA*

<b>Factores internos</b>          <b>Factores externos</b>	<b>Fortalezas (F)</b>	<b>Debilidades (D)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cumplimiento de normativas.</li> <li>-Programa de sustentabilidad</li> <li>-Cuenta con responsable de Higiene y Seguridad.</li> <li>-Compromiso con la sustentabilidad y reducción del impacto ambiental.</li> <li>-Sistema de gestión de administración.</li> <li>-Infraestructura de alto nivel.</li> <li>-Capacitación del personal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Caída de la ocupación en temporada baja.</li> <li>- Restaurant y spa concesionados con su propia visión y sus propósitos específicos.</li> <li>- Políticas y Normas específicas de Higiene y Seguridad.</li> <li>- Capacitación, Campañas de seguridad y Simulacros.</li> </ul>
<b>Oportunidades (O)</b>	<b>Estrategias FO</b>	<b>Estrategias DO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adaptación a nuevas normativas y regulaciones.</li> <li>-Alianzas estratégicas.</li> <li>-Ciudad con concurrencia turística todo el año.</li> <li style="background-color: yellow;">-Mayor demanda de higiene y seguridad por parte de los huéspedes.</li> <li style="background-color: yellow;">-Mayor demanda de personal capacitado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fomentar capacitaciones a todas las áreas, relacionado con la detección y evaluación de riesgos como herramienta de gestión y trabajo.</li> <li>-Comprometer a la gerencia en el proceso de implementación de un sistema de gestión de riesgos.</li> <li>-Comunicar de manera efectiva las medidas de higiene y seguridad implementadas, tanto en su sitio web como en las instalaciones del hotel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elaborar mapa de riesgo para realizar planes de acciones a los más significativos y urgentes.</li> <li>-Dar a conocer a la gerencia la importancia que conlleva trabajar en un mercado más concientizados en el área de seguridad</li> </ul>
<b>Amenazas (A)</b>	<b>Estrategias (FA)</b>	<b>Estrategias (DA)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Inestabilidad económica</li> <li>-Competencia con servicios más económicos.</li> <li>- Nuevas competencias con mismas o superiores prestaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implantar mecanismos de auditoría que permitan detectar las condiciones de riesgos.</li> <li>- Cumplimentación de legislaciones, resoluciones, ordenanzas y decretos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implantar indicadores de medición para evaluar y detectar oportunamente las condiciones de riesgos.</li> </ul>

### *Diagnóstico organizacional*

Podemos observar que la empresa tiene un gran compromiso en cuanto a calidad hotelera, compromiso con la sustentabilidad y reducción del impacto ambiental, pero en lo que respecta a la Seguridad e Higiene, no cumple con todas las obligaciones legales ni lleva adelante la aplicación de medidas de control adecuadas.

En el análisis FODA podemos observar como principal amenaza la falta de auditorías que permitan detectar las condiciones de riesgos, cumplimiento de legislaciones, resoluciones, ordenanzas y decretos. Además, se destaca como debilidad más relevante la elaboración de mapa de riesgo para realizar planes de acciones a los más significativos y urgentes.

Además, mediante el análisis de matriz IPER efectuado logro determinarse como riesgos más relevantes a: El riesgo de cortes, el riesgo de caídas, el riesgo de contacto eléctrico y el riesgo ergonómico en todas sus formas.

Esto nos demuestra que en cuanto a materia de Seguridad e Higiene no está siendo eficiente en el momento de cumplimiento de aspectos legales y la evaluación de los riesgos con su probabilidad y gravedad.

### **Marco teórico**

En primer lugar, es crucial reconocer el papel fundamental que se desempeña en el sector hotelero en la industria del turismo al brindar alojamiento y servicios a una gran cantidad de personas. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que los hoteles están expuestos a diversos riesgos que pueden afectar la seguridad y la salud tanto de los huéspedes como del personal.

A fin de mejorar la comprensión del contenido de este informe de caso sobre el Hotel Howard Johnson Villa Carlos Paz, es importante abordar algunos conceptos clave que se centran en las causas de los riesgos y la prevención dentro de la organización. Para respaldar nuestra argumentación, nos apoyaremos en referencias bibliográficas.

#### *Riesgo de cortes*

El uso de máquinas y de utensilios manuales expone al riesgo de cortes. La clave para evitar este tipo de riesgos es mantener la concentración en el trabajo realizado con el

objeto cortante, sin distracciones de ningún tipo. Asimismo, es fundamental verificar que las maquinas cuenten con protección de las partes móviles, jamás usar utensilios defectuosos y seguir los procedimientos de trabajo.

Las medidas de prevención para evitar cortes:

- Selección y cuidado de los utensilios manuales adecuados.
- Realizar una revisión periódica de los dispositivos de bloqueo y enclavamiento.
- Emplear elementos auxiliares cuando sea necesario.
- Utilizar los elementos de protección personal necesarios en cada operación.
- Generar y seguir procedimientos de trabajo seguros.

#### *Riesgos de caídas igual o distinto nivel*

Los riesgos de caídas en el mismo nivel se refieren a las situaciones en las que una persona se cae al mismo nivel del suelo en el que se encuentra. Estos riesgos pueden estar asociados a factores como superficies resbaladizas o mojadas, alfombras mal colocadas, pisos irregulares, falta de iluminación adecuada, etc.

Por otro lado, los riesgos de caídas desde diferentes niveles se producen cuando una persona se cae desde una altura superior a un nivel inferior. Esto puede incluir caídas desde escaleras, plataformas elevadas, terrazas, balcones, etc. Representando un mayor riesgo de lesiones graves, dependiendo de la altura y la circunstancia de la caída.

Es importante abordar tanto los riesgos de caídas en el mismo nivel como en los riesgos de caídas desde diferentes niveles en los entornos laborales. Se deben implementar medidas de prevención adecuadas, como mantener los pisos limpios y secos, utilizar señalización de advertencia, proporcionar iluminación adecuada, ofrecer capacitación sobre seguridad en altura y promover una cultura de seguridad en general.

#### *Riesgo de contacto eléctrico*

En un entorno hotelero, el riesgo de contacto eléctrico puede estar presente en varias situaciones, como el uso de equipos eléctricos, iluminación, sistema de calefacción y aire acondicionado y sistemas de distribución eléctrica. Para prevenir el riesgo de contacto eléctrico y garantizar la seguridad de los huéspedes y el personal del hotel se deben tomar las siguientes medidas de seguridad:

- Alejamiento de las partes activas Mancera (2012): consiste en alejar las partes activas a distancias que no puedan ser alcanzadas por las personas o por los elementos conductores que ellas manipulen. Existe una normativa al respecto que especifica las distancias a las cuales deben encontrarse los elementos energizados del personal laboral.
- Protección adicional con interruptores diferenciales de alta sensibilidad Mancera (2012): Estos dispositivos permiten garantizar una rápida desconexión de la instalación, disminuyendo significativamente la posibilidad de lesiones graves en el evento de contacto eléctrico.
- Capacitación del personal: Brindar capacitación adecuada al personal del hotel sobre los riesgos eléctricos, las precauciones a tomar y las medidas de seguridad a seguir al manipular equipos o trabajar cerca de instalaciones eléctricas.
- Protección de áreas de acceso restringido: Limitar el acceso a áreas donde se encuentran equipos eléctricos de alta tensión o sistemas de distribución eléctrica complejos. Estas áreas deben estar debidamente señalizadas y solo accesibles para personal autorizado.
- Cumplimiento de normativas y regulaciones: Seguir las normativas y estándares de seguridad eléctrica establecidos por las autoridades competentes y asegurarse que el hotel cumpla con todas las inspecciones y requisitos legales relacionados con la seguridad eléctrica.

### *Riesgo ergonómico*

Como refiere Mancera (2012) la ergonomía es la ciencia del trabajo humano y busca adaptar el entorno al hombre, a sus características físicas, psicológicas y sociales, con el fin de generar bienestar y satisfacción e incrementar la calidad y la productividad.

Sin embargo, son aquellos que pueden dar lugar a trastornos musculoesqueléticos en la persona trabajadora y se derivan de posturas forzadas, aplicación continua fuerzas, movimientos repetitivos y manipulación de cargas.

Posturas forzadas: En las tareas de limpieza de cristales o mobiliarios (partes altas o bajas) o cuando se arreglan las camas podemos observar flexiones de espalda, elevación de los brazos por encima de los hombros o colocarse de cuclillas o de rodillas.

Movimientos repetitivos: Principalmente en las tareas de limpieza (limpiar cristales, mobiliario, baños o fregar suelos, pasar mopa, aspirar, etc.) se realizan movimientos repetitivos empleando las extremidades superiores (mano-brazo-hombro).

Manipulación manual de cargas: Cuando se levantan los laterales de los colchones al arreglar las camas, se manipulan las bolsas de residuos o el cubo de fregar se sostienen pesos mayores a 3kg. También en las tareas de empuje o arrastre de los carros de lencería o los carros de limpieza.

#### *Impacto económico y social de los riesgos*

Los riesgos en el sector hotelero, tanto en términos económicos como sociales pueden tener un impacto significativo en la operación del hotel y en la comunidad en general. Algunos aspectos importantes relacionados con el impacto económico y social de los riesgos en el rubro hotelero, son:

##### *Impacto económico:*

- Costos financieros: Los accidentes laborales, como las lesiones o enfermedades relacionadas con el trabajo, puede generar costos significativos en términos de atención médica, indemnizaciones laborales y gastos de reemplazo de personal.
- Daños a la propiedad: Incidentes como incendios, inundaciones o daños estructurales pueden resultar en costos de reparación y pérdida de ingresos debido a la interrupción de las operaciones.
- Disminución de la productividad: Los riesgos laborales, como la fatiga, el estrés o las lesiones, pueden afectar la productividad de los empleados, lo que puede resultar en una menor eficiencia y calidad en los servicios brindados.

##### *Impacto social:*

- Seguridad y bienestar de los empleados: Los riesgos laborales pueden afectar la salud de los empleados del hotel, lo que puede generar tensiones en el ambiente laboral y disminuir la satisfacción y el compromiso de los trabajadores.
- Experiencia del cliente: Los incidentes negativos, como problemas de seguridad o servicios deficientes, pueden afectar la experiencia de los huéspedes y su percepción

del hotel, lo que puede repercutir en la reputación y el éxito a largo plazo del establecimiento.

Es importante que el hotel adopte medidas para identificar, evaluar y mitigar los riesgos tanto desde el punto de vista económico como social. Esto implica implementar políticas y prácticas de gestión de riesgos afectivas, capacitación y concientización sobre seguridad laboral, promoción de un ambiente de trabajo saludable, cumplimiento de las normas y regulaciones relevantes y monitoreo constante de los riesgos emergentes.

Al abordar adecuadamente los riesgos, los hoteles pueden proteger su reputación, garantizar la seguridad y bienestar de sus empleados, mejorar la satisfacción de los huéspedes y contribuir al desarrollo económico.

#### *Beneficios de la gestión en higiene y seguridad*

La gestión de higiene y seguridad en el rubro hotelero ofrece una serie de beneficios para este sector. Algunos de los beneficios más destacados pueden ser:

- Higiene postural Mancera (2012): El ser humano es activo por naturaleza y su conformación biológica está hecha para producir movimientos. Estar de pie es propio del ser humano, al punto de incidir en su morfología; no obstante, mantener por un buen tiempo esta posición, exige un esfuerzo considerable y los músculos pueden resentirse. Por todo lo anterior, la higiene postural proporciona pautas para realizar los esfuerzos de la vida diaria de la forma más adecuada y así reducir el riesgo de padecer afecciones óseas y musculares. Saber cómo usar el cuerpo en las actividades cotidianas ayuda a romper las limitaciones que el trabajo impone.
- Satisfacción y seguridad de los huéspedes: La higiene y seguridad son aspectos fundamentales para los huéspedes al elegir el hotel. Una gestión adecuada en estos ámbitos garantiza que los huéspedes se sientan seguros y protegidos durante su estadía.
- Prevención de enfermedades y contagios: La gestión de higiene y seguridad en hoteles incluye medidas preventivas para evitar la propagación de enfermedades. La implementación de protocolos de limpieza, desinfección y control de infecciones

contribuye a proteger tanto a los huéspedes como al personal del hotel, reduciendo la probabilidad de contagios y garantizando un ambiente saludable.

- Reducción de riesgos y accidentes: Los hoteles presentan diversos potenciales, como accidentes en áreas comunes, incendios, caídas, entre otros. Una gestión adecuada de la seguridad identifica y evalúa los riesgos, implementando medidas preventivas y protocolos de respuesta en caso de emergencia. Esto ayuda a minimizar la posibilidad de accidentes y a mantener un entorno seguro para los huéspedes y el personal.
- Ahorro de costos a largo plazo: Una gestión efectiva de la higiene y seguridad puede ayudar a reducir los costos asociados con reclamos de indemnización por accidentes, enfermedades ocupacionales o daños a la propiedad. Además, de prevenir problemas de salud y accidentes, se evitan interrupciones en la operación del hotel y se minimizan los costos derivados de cierres temporales o de la pérdida de clientes debido a problemas.

## **Discusión**

### *Riesgo de mayor relevancia en la empresa*

El riesgo ergonómico es una de las principales preocupaciones en el sector hotelero debido a las características propias de esta industria y las actividades realizadas en su entorno. Se refiere a la interacción entre el trabajo desempeñado, el entorno físico y las capacidades físicas y mentales de los individuos, y como esta interacción puede afectar la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores.

En un hotel, las labores pueden implicar levantar y transportar objetos pesados, estar de pie durante largos periodos de tiempo, movimientos repetitivos, posturas incómodas y otras demandas físicas, además, las presiones de tiempo y el ritmo acelerado de trabajo son comunes en este entorno, todo esto puede contribuir al desarrollo de lesiones musculoesqueléticas, fatiga, estrés y otros problemas de salud relacionados.

Al prestar atención a la ergonomía, los hoteles pueden mejorar la salud y el bienestar de sus empleados, reducir el absentismo laboral y aumentar la productividad. Asimismo, se fomentará un entorno de trabajo seguro y saludable que brinde experiencias positivas tanto para los trabajadores como para los huéspedes.

*¿Por qué es tan importante la ergonomía en el sector del hotelería?*

No tener en cuenta la ergonomía en el sector de la hostelería significa contar en la empresa con trabajadores con menos salud, más infelices y menos motivados. Sin embargo, la ergonomía no solo beneficia a los trabajadores, lo hace también a la empresa, que obtiene mayores beneficios cuando sus empleados son más eficientes. Por estos motivos es imprescindible que las empresas inviertan en adaptar el entorno laboral en favor de la comodidad y la seguridad.

*¿A qué riesgos se enfrentan los trabajadores de este sector?*

Los riesgos a los que se enfrentan cada día los trabajadores de la hostelería son numerosos y variados. Dependen, en parte, del área específica en la que se trabaje. Por ejemplo, en las cocinas se da la manipulación manual de cargas, se realizan movimientos repetitivos y existe riesgo de resbalones y caídas. Además, se suele trabajar a altas temperaturas, lo que eleva la presión y termina aumentando los niveles de estrés. También se pueden producir accidentes como cortes y quemaduras.

En cuanto a las zonas de lavado de las cocinas, además del evidente riesgo de caída, la exposición a las sustancias químicas de los detergentes utilizados puede ocasionar problemas de piel. La carga y descarga de los lavavajillas, así como las posturas en las que se trabaja, pueden provocar también problemas reumatológicos.

Por su parte, los camareros sufren las consecuencias de pasar buena parte de la jornada laboral de pie. Esto provoca cansancio y trastornos en todo el cuerpo.

Otros riesgos asociados a esta profesión son el cansancio provocado por los horarios y muchas veces otros trastornos asociados a las condiciones de los locales, como la exposición al ruido.

Finalmente, en el área de la limpieza destacan como riesgos más habituales los trastornos musculoesqueléticos (dolores de espalda, de cuello, de articulaciones...). Sus causas son claras: movimientos repetitivos y grandes esfuerzos físicos durante muchas horas.

## **Diagnóstico final**

### *Deficiencias en la gestión de riesgo ergonómico*

Si los empleados y los responsables de la gestión de la organización no están capacitados en la identificación y gestión de los riesgos ergonómicos, la organización puede enfrentar varios desafíos en su enfoque de prevención y corrección de estos riesgos. La falta de conocimiento y habilidades en la evaluación y abordaje de los factores ergonómicos en el lugar de trabajo pueden limitar significativamente la capacidad de la organización para gestionar eficazmente estos riesgos.

Es importante destacar que estas deficiencias en la gestión de riesgos ergonómicos pueden tener consecuencias negativas tanto para los empleados como para la organización en términos de lesiones, enfermedades, ausentismo laboral, disminución de la productividad, entre otros. Por lo tanto, es fundamental que los hoteles reconozcan la importancia de la ergonomía y desarrollen una gestión adecuada de los riesgos ergonómicos para proteger la salud y el bienestar de sus empleados y promover un entorno laboral seguro y saludable.

La falta de una cultura de seguridad y salud ocupacional puede contribuir a la mala gestión del riesgo ergonómico. Si no se promueve activamente la importancia de la ergonomía y la prevención de lesiones relacionadas, los empleados pueden no darles la debida atención a estos temas y no reportar los problemas ergonómicos que encuentren.

### *Solución propuesta*

Para abordar el riesgo ergonómico en la industria hotelera, se propone la implementación de diversas medidas, con especial énfasis en los puestos de trabajo de las camareras de piso. Una solución efectiva es realizar estudios ergonómicos detallados de los diferentes puestos, centrándose en la identificación de factores de riesgo y la propuesta de medidas preventivas.

Para llevar a cabo estos estudios ergonómicos, en primer lugar, se realizarán entrevistas con los responsables de la empresa, los representantes de los trabajadores y los propios trabajadores para recopilar información sobre las tareas y las preocupaciones específicas relacionadas con la ergonomía.

Además, se realizará una observación directa in situ, utilizando fotografías y grabaciones de videos durante la realización de las tareas, lo que permitirá capturar la realidad de las condiciones de trabajo.

Se utilizarán dinamómetros ergonómicos para medir las fuerzas aplicadas durante los empujes y arrastres, se analizarán los desplazamientos realizados a lo largo de la jornada laboral mediante el uso de podómetros u otras herramientas de medición adecuadas. Estos datos objetivos proporcionaran una base sólida para evaluar los riesgos ergonómicos existentes y diseñar soluciones especifica.

Una vez finalizado el estudio ergonómico, se elaborará un manual de buenas prácticas que incluya recomendaciones claras y prácticas para minimizar los riesgos ergonómicos. Este manual servirá como guía para el personal y proporcionará pautas sobre cómo realizar las tareas de manera segura y ergonómica.

Por último, se llevará a cabo una capacitación para todos los empleados, donde se abordarán los conceptos y principios básicos de la ergonomía, se presentarán las medidas preventivas propuestas y se enseñarán técnicas adecuadas para realizar las tareas de manera segura y eficiente.

### **Plan ergonómico para mejorar la salud y bienestar de los trabajadores**

Teniendo en consideración lo expuesto anteriormente, resaltando la importancia de tener en cuenta los riesgos ergonómicos a los que está expuesto el personal y la necesidad de un adecuado control de estos, se plantea la siguiente propuesta

#### *Objetivos generales*

Implementar un plan ergonómico cumpliendo con las disposiciones legales vigentes, buscando disminuir la carga física durante el desarrollo de las tareas a realizar y la debida capacitación para el manejo de herramientas y posturas correctas de trabajo, preservando la salud, seguridad y bienestar de los mismos, al tiempo que se maximiza la eficacia y productividad en todas las áreas de trabajo.

### *Objetivos específicos*

- Identificar y corregir los riesgos ergonómicos a través de evaluaciones detalladas de los diferentes puestos de trabajo en el hotel, con el fin de identificar y abordar de manera precisa los riesgos ergonómicos.
- Establecer un manual de buenas prácticas en ergonomía, que contendrá directrices claras y prácticas para minimizar los riesgos ergonómicos en el hotel. Este manual será una herramienta de referencia para el personal, promoviendo la adopción de prácticas seguras y ergonómicas en todas las áreas de trabajo. (véase Anexo XII)
- Capacitar a los empleados en prácticas ergonómicas y concientización sobre ergonomía, que incluyan técnicas de levantamiento seguro, posturas correctas, uso adecuado de equipos y herramientas.
- Minimizar los riesgos y desafíos involucrados en el desarrollo de TME mediante la implementación de estrategias de gestión de riesgos y mejores prácticas de seguridad.
- Identificar y categorizar de manera precisa los síntomas asociados al desarrollo de TME, con el fin de facilitar su diagnóstico temprano y la implementación de medidas preventivas y correctivas.
- Establecer y aplicar un conjunto de medidas y procedimientos efectivos para prevenir el desarrollo de TME, a fin de reducir la incidencia de enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo, garantizando un entorno laboral seguro y saludable para todos los trabajadores.
- Promover y fomentar la adopción de posturas ergonómicamente adecuadas y la implementación de técnicas de levantamiento seguro, con el objetivo de prevenir lesiones musculoesqueléticas y reducir la fatiga física en los trabajadores, mejorando así su bienestar y rendimiento laboral.
- Identificar y mitigar los factores que generan una carga excesiva tanto a nivel mental como físico en los trabajadores, a través de la implementación de estrategias y medidas que promuevan un equilibrio adecuado entre las demandas laborales y las capacidades de los trabajadores, con el fin de

prevenir el agotamiento, el estrés y las lesiones asociadas, y promover la salud y el bienestar en el entorno laboral.

- Implementar cartelerías informativas (véase Anexo IX) como parte de las medidas ergonómicas y las buenas prácticas a seguir.
- Controlar los resultados de las medidas implementadas, haciendo un debido seguimiento del plan de acción mediante listas de chequeo para su determinado puesto de trabajo. (véase Anexo XIII)
- Presentación de los resultados de forma comprensible, la identificación de hallazgos relevantes y la provisión de recomendaciones o acciones a seguir, con el objetivo de maximizar el valor y la utilidad de los resultados para el beneficio de todos los involucrados.

#### *Importancia*

La implementación eficaz de un plan ergonómico promoverá la salud y seguridad de los empleados, mejora la productividad y la calidad del servicio, reduce los costos y ayuda al cumplimiento normativo. Al crear un entorno de trabajo ergonómicamente favorable, el hotel puede mejorar tanto el bienestar y la productividad de sus empleados como la experiencia de sus huéspedes.

#### *Alcance del plan*

Mediante el desarrollo de este programa, se busca estimular el interés de todo el personal sobre los beneficios de aplicar mejoras ergonómicas, incentivar la participación en las diferentes actividades sobre autocuidado y condiciones inseguras, busca mejorar el clima laboral, la salud física y mental, y mejorar la capacidad de los empleados para identificar y reportar factores de riesgos presentes en su labor.

La siguiente propuesta aplica a todo el personal y procesos de la organización, es decir actividades rutinarias y no rutinarias. Es importante destacar que el alcance del plan ergonómico puede variar dependiendo del tamaño del hotel, el número de empleados, las actividades realizadas y los recursos disponibles.

### *Actividades por desarrollar*

A continuación, se establecen las acciones para cumplir los objetivos específicos y concretar esta propuesta, las cuales son las siguientes:

- Reunión de presentación y evaluación: Se solicitará una reunión con la dirección de la organización para presentar la propuesta y se acordará un plazo de una semana para su evaluación. Posteriormente, se llevará a cabo el análisis y aceptación del proyecto, estimando un tiempo de tres semanas para completar esta etapa. Esta actividad se reflejará en el diagrama de Gantt, que mostrará el cronograma de ejecución del proyecto.
- Implementación del Manual de Buenas Prácticas Ergonómicas: Se llevará a cabo mediante la divulgación, el funcionamiento y el control del manual. Además, se capacitará al personal sobre su contenido y se proporcionaran los recursos necesarios para su aplicación.
- Capacitación del personal: Se acordará con la dirección para realizar capacitaciones un día a la semana para garantizar que todos los trabajadores reciban la formación necesaria, teniendo en cuenta las operaciones continuas del hotel.
- Implementar cartelería informativa:
- Realizar control de las medidas adoptadas

Estas acciones contribuirán a la implementación efectiva del procedimiento de identificación y evaluación de riesgos, así como a la difusión del Manual de Ergonomía entre los empleados.

### *Manual de buenas prácticas ergonómicas*

El presente manual tiene como objetivo promover un entorno laboral seguro y a través de la implantación de buenas prácticas ergonómicas en el ámbito hotelero. La ergonomía se centra en la adaptación del trabajo del individuo, considerando sus capacidades físicas y mentales, y busca prevenir lesiones y mejorar el bienestar de los trabajadores. A continuación, se presentarán una serie de recomendaciones y directrices para promover una correcta ergonomía en el lugar de trabajo. (Véase Anexo XII)

- Capacitaciones: Se proporcionará información y formación a los empleados sobre los principios básicos de la ergonomía, las posturas correctas, el uso adecuado de equipos y herramientas, así como la importancia de mantener la una buena salud ergonómica en el entorno laboral.
- Promoción y prevención de la salud: Se fomentará la adopción de hábitos saludables, como la correcta alimentación, la hidratación adecuada, la actividad física regular y el descanso suficiente. Además, se promoverá la conciencia sobre la importancia de la prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo.
- Planificación del trabajo: Se promoverá una adecuada planificación del trabajo, teniendo en cuenta la distribución de las tareas a lo largo del día y la asignación equitativa de cargas de trabajo. Esto ayudara a evitar la sobrecarga y la fatiga, mejorando la productividad y reduciendo los riesgos ergonómicos.
- Factores de organización del trabajo: Se abordarán los aspectos relacionados con la organización del trabajo, como la distribución de tareas, los horarios de descanso, la rotación de tareas y la adaptación de los puestos de trabajo a las necesidades individuales de los empleados.
- Ejercicios de entrada y calentamiento: Se fomentará la realización de ejercicios de estiramiento y calentamiento al inicio de la jornada laboral, con el objetivo de preparar el cuerpo para las tareas físicas y reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
- Limpiadores de piso: Se proporcionarán directrices específicas para los trabajadores encargados de la limpieza de pisos, incluyendo el uso adecuado de equipos de limpieza, posturas correctas durante el trabajo y técnicas seguras para la manipulación de productos químicos.
- Uso de productos químicos: Se brindarán instrucciones claras sobre el manejo seguro de productos químicos, incluyendo el uso de equipos de protección personal, la ventilación adecuada de los espacios de trabajo y la manipulación segura y almacenamiento adecuado de los productos químicos.

- Bolsas de residuos: Se establecerán pautas para la manipulación y disposición adecuada de las bolsas de residuos, teniendo en cuenta el peso máximo recomendado.

Al incluir estos elementos en el Manual de Buenas Prácticas Ergonómicas, se proporcionará una guía completa y clara para promover la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores en el entorno hotelero, minimizando los riesgos ergonómicos asociados a las diferentes tareas y actividades realizadas.

#### *Programas de capacitación*

En este programa, nos enfocaremos en proporcionarles los conocimientos y herramientas necesarias para promover un entorno de trabajo seguro, saludable y eficiente a través de la aplicación de principios ergonómicos para prevenir lesiones y mejorar el bienestar de los empleados al optimizar la relación entre el trabajo, el entorno y las capacidades humanas. (Véase Anexo X)

#### *Seguimiento conductual*

El seguimiento conductual en un hotel implica observar y evaluar los comportamientos y posturas de los empleados en relación con la ergonomía. El seguimiento a través de un check list con lineamientos ergonómicos es una práctica efectiva para evaluar y monitorear las distintas áreas y actividades. (Véase Anexo XIII)

#### *Diagrama de Gantt*

Para comenzar con la tarea de reunión de presentación y evaluación que se llevara a cabo en la primera semana, se comenzara estableciendo el propósito de la reunión, explicando el objetivo de la evaluación y que esperamos lograr con este inicio. Luego en las siguientes dos semanas se identificará y se va a corregir los riesgos ergonómicos ya que son esenciales para salvaguardar la salud y bienestar de los trabajadores. Al abordar estos riesgos, se busca minimizar la posibilidad de lesiones y mejorar las condiciones de trabajo.

Siguiendo por identificar los tipos de tareas a realizar y los factores de riesgos ergonómicos, reconoceremos que cada tarea tiene sus propias características y demandas físicas y es crucial comprender los riesgos ergonómicos que pueden surgir.

Luego durante los seis meses se llevará a cabo la implementación del Manual de Buenas Prácticas Ergonómicas, basándose en las mejoras de prácticas y estándares reconocidos en el campo de la ergonomía. Su objetivo principal es brindar a los trabajadores las herramientas y el conocimiento necesario para identificar y mitigar los riesgos ergonómicos asociados a sus tareas diarias. El manual abarca los siguientes aspectos claves:

- Capacitación.
- Promoción y prevención de la salud
- Planificación del trabajo
- Factores de organización del trabajo
- Ejercicios de entrada y calentamiento
- Limpiadores de piso
- Uso de productos químicos
- Bolsas de residuos

Posterior, se brindará capacitación durante los seis meses de programación en el diagrama de Gantt. La capacitación tiene como objetivo aumentar la conciencia y comprensión de los trabajadores sobre la ergonomía en su trabajo diario. Al capacitar al equipo en buenas prácticas ergonómicas, estamos empoderándolos para identificar y abordar los riesgos ergonómicos, promoviendo así la prevención y lesiones y el bienestar general.

El programa de capacitación incluirá los siguientes aspectos:

- El riesgo que tiene la tarea de desarrollar TME
- Identificación de síntomas relacionados con el desarrollo de TME
- Medidas y/o procedimientos para prevenir el desarrollo de TME
- Posturas inadecuadas y sobreesfuerzos
- Carga física y mental

Por último, se llevará un seguimiento conductual y una devolución de resultados, entendiendo que el seguimiento conductual es una herramienta importante para evaluar y monitorear el cumplimiento de las buenas prácticas ergonómicas por parte de los trabajadores el cual nos permitirá evaluar mediante check list ergonómicos si los trabajadores aplican las buenas prácticas ergonómicas en su trabajo o no. Nos ayuda a identificar áreas de mejora y

brindar retroalimentaciones específicas para fomentar comportamientos seguros y saludables.

La devolución de los resultados refleja los esfuerzos y el compromiso de todos los trabajadores para promover un entorno laboral seguro y saludable. Durante el proceso de seguimiento, se realizaron observaciones y evaluaciones para medir el cumplimiento de las buenas prácticas ergonómicas. Los datos recopilados nos brindan una visión clara sobre los logros alcanzados y las áreas en las que se pueden implementar mejoras. ANEXO XI

### *Indicadores de gestión*

Indicador	Objetivo	Forma de Calculo	Periodicidad
Avance	Evaluar la propuesta en términos de avance.	$\frac{\text{Tareas alcanzadas} \times 100}{\text{Tareas Totales}}$	Mensual.
Costo-Beneficio	Evaluar la rentabilidad del proyecto.	$\frac{\sum \text{Beneficios descontados}}{\sum \text{Costos descontados}}$	Al presentar el proyecto.
Progreso	Evaluar la efectividad de las capacitaciones al personal.	$\frac{\text{Actividades planificadas} \times 100}{\text{Actividades realizadas}}$	Mensual.
Impacto	Evaluar el impacto de la propuesta.	$\frac{\text{Trabajadores aprobados} \times 100}{\text{Total de Trabajadores}}$	Mensual.
Eficacia	Inspecciones sistemáticas de lugares de trabajo y ejecución de tareas.	Check list de verificación	Mensual.

El índice beneficio-costo se utiliza para determinar la viabilidad de un proyecto al comparar los beneficios y los costos asociados. Este indicador se aplica durante la presentación de la propuesta y se calcula dividiendo la suma de los beneficios descontados entre la suma de los costos descontados.

El indicador de avance o eficiencia se utiliza para evaluar si las tareas planificadas y realizadas se están llevando a cabo de manera satisfactoria. Se calcula dividiendo el número de tareas alcanzadas entre el total de tareas en un corto plazo.

Para medir el progreso en las capacitaciones al personal sobre buenas prácticas ergonómicas, se utiliza el indicador de progreso. Este indicador se calcula dividiendo las actividades realizadas entre las actividades planificadas, y se expresa como un porcentaje. Estas capacitaciones se desarrollan en tres meses de manera consecutiva.

El índice de impacto se utiliza para evaluar el nivel de aprobación de los trabajadores en las evaluaciones realizadas. Se calcula dividiendo el número de trabajadores aprobados entre el total de trabajadores y se realiza cada seis meses.

La eficacia se evalúa mediante la realización de un checklist trimestral. Este checklist permite verificar si se están cumpliendo los estándares y procedimientos establecidos, asegurando un desempeño óptimo.

### *Recursos*

<b>Recursos involucrados</b>	
Humanos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordinador para el desarrollo e implementación del proyecto.</li> <li>- Auxiliar para el desarrollo e implementación del proyecto.</li> <li>- Gerencia y jefaturas de las áreas.</li> <li>- Personal operativo de todas las áreas de trabajo.</li> </ul>
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de capacitación.</li> <li>- Computadora y proyector.</li> <li>- Archivos físicos y digitales.</li> <li>- Método ergonómico para identificar los riesgos ergonómicos en los diferentes puestos de trabajo del hotel.</li> <li>- Información de salud y seguridad ocupacional.</li> </ul>
Técnicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guías técnicas relacionadas con ergonomía.</li> <li>- Normativa y regulaciones.</li> <li>- Entrevistas y observaciones directas en los diferentes puestos de trabajo para recopilar información.</li> <li>- Expertos en ergonomía.</li> </ul>
Económicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presupuestos económicos para afrontar los costos necesarios para llevar adelante el desarrollo del proyecto.</li> <li>- Adecuación de salas de capacitación y recursos didácticos.</li> <li>- Inversión para adquisición de equipos, herramientas y mobiliarios ergonómicos.</li> <li>- Reducción de costos a largo plazo. Una mayor productividad y satisfacción laboral puede conducir a una mejora en la eficiencia y calidad del servicio.</li> </ul>



## Conclusión

Después de realizar un análisis de Higiene y Seguridad en el Hotel Howard Johnson, se ha determinado que existen deficiencias en el control de diversos riesgos en las áreas de trabajo.

Dentro de la cadena hotelera, el factor humano se destaca como el mayor activo, ya que permite alcanzar los objetivos establecidos. Es fundamental para la organización que los empleados estén satisfechos, ya que esto impulsa su eficiencia, productividad y les brinda un sentido de pertenencia al equipo.

Uno de los principales problemas identificados se encuentra en la ergonomía de los puestos de trabajo, especialmente en el área de limpieza y mantenimiento, donde se realizan tareas con posturas incorrectas que pueden tener consecuencias graves a largo plazo. Además, en el área de mantenimiento se enfrentan exposiciones a cambios climáticos, manipulación de herramientas y trabajos en altura.

La falta de una cultura de seguridad y salud ocupacional puede contribuir a una gestión deficiente del riesgo ergonómico. Si no se promueve activamente la importancia de la ergonomía y la prevención de lesiones relacionadas, es posible que los trabajadores no presten atención sobre los problemas ergonómicos que encuentren.

Tras realizar una investigación para el informe de caso de una empresa de gran envergadura, se ha logrado obtener una visión amplia de las operaciones y la identificación de riesgos. La aplicación de marcos legales y normativas de higiene y seguridad laboral ha proporcionado un conocimiento valioso y enriquecedor, otorgando al profesional la capacidad de sugerir mejoras continuas y la implementación de diversas normas.

Se ha comprobado que la implementación de un Manual de Buenas Prácticas Ergonómicas es un método efectivo para prevenir los riesgos presentes. Este manual tiene como objetivo capacitar a los trabajadores en la adquisición de conceptos, conductas y procedimientos necesarios para llevar a cabo su labor de manera segura.

## Recomendaciones

Las siguientes recomendaciones ergonómicas se establecen con el fin de mejorar y contribuir a la optimización de las condiciones laborales, mejorando la salud y el bienestar de los trabajadores. La ergonómica, como disciplina centrada en adaptar el trabajo a las capacidades y necesidades de las personas, desempeña un papel fundamental en la prevención de lesiones y el fomento del bienestar en la industria hotelera.

En el marco de este estudio, se plantea la implementación de un cronograma de capacitaciones anuales para actualizar conocimientos de los empleados y mejorar su desempeño laboral. Este enfoque permitirá abordar las falencias identificadas y avanzar progresivamente en el ámbito de la prevención. Además, se propone incluir a los jefes de inspecciones de seguridad en este proceso, buscando mejorar la seguridad y salud en el trabajo mediante su participación activa.

Se pretende que los estudios y revisiones se apliquen a todas las áreas y niveles del hotel, de manera que la organización en su conjunto se beneficie de las medidas ergonómicas implementadas. Para lograr esto, se diseñarán manuales de procedimientos específicos para cada sector, teniendo en cuenta sus particularidades y necesidades.

Es importante destacar que, al finalizar este trabajo, se ha visualizado la importancia de enfocarse en los sectores laborales más vulnerables, como el área de cocina y el sector de limpieza. Estas áreas suelen enfrentar desafíos específicos en cuanto a ergonomía, por lo que se requiere una atención especial para garantizar la seguridad y el bienestar de los trabajadores involucrados.

En el marco legal, se considerarán las normativas vigentes que son relevantes para la seguridad y la salud laboral en el sector hotelero.

Ley 19587/72 (Ley de Higiene y Seguridad)

Ley 24557/96 (Ley de Riesgos de Trabajo)

Decreto 1338/96 (Servicio de Higiene, Seguridad y Medicina Laboral)

Resolución 295/04 (Ergonomía)

Resolución 886/15 (Protocolo de ergonomía)

Resolución 3345/15 (Valor límite de empuje y arrastre)

En conclusión, este trabajo tiene como objetivo implementar medidas ergonómicas en un hotel para mejorar la seguridad y salud laboral. Se plantea un cronograma de

capacitaciones, la participación de los jefes de inspecciones de seguridad, el diseño de procedimiento específicos, implementar el Manual de Buenas Prácticas Ergonómicas, seguimiento conductual y la consideración de normativas legales pertinentes. Estas acciones contribuirán a crear un entorno laboral seguro, saludable y eficiente en el hotel, beneficiando a todos los trabajadores y mejorando la calidad del servicio ofrecido.

## Bibliografía

- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos -Decreto 1338/96-Servicios de Medicina y de Higiene y Seguridad en el Trabajo. Trabajadores equivalentes. Deróganse los Títulos II y VIII del Anexo I del Decreto N° 351/79.  
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/40000-44999/40574/texact.htm>
- Superintendencia de Riesgos del Trabajo – SRT. Subgerencia de Planificación. Gerencia Técnica. (2023). Informe provisorio de accidentabilidad laboral.  
<https://www.srt.gob.ar/estadisticas/datos-provisorios/sector/rev4/>
- MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL- HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO. Resolución 295/2003. Especificaciones técnicas sobre ergonomía y levantamiento manual de cargas.  
<https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-295-2003-90396/texto>
- LEY N° 19.587-HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO (1972).  
<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/15000-19999/17612/norma.htm>
- Superintendencia de Riesgos del Trabajo SRT. (2019)– Manual de buenas prácticas hotelería-  
[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021.pdf)
- HOSTELERÍA DE ESPAÑA e Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) (2019) - Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales.  
<https://www.hosteleriadigital.es/2019/12/20/materiales-didacticos-y-divulgativos-para-la-prevencion-de-riesgos-ergonomicos-en-las-actividades-propias-de-los-restaurantes-bares-y-cafeterias/>
- Instituto Nacional de Seguridad, Salud en el Trabajo (INSST- (2020) GUÍA DEL MONITOR EN ERGONOMÍA. Capítulo VI: El trabajo físico: los esfuerzos, las posturas y los movimientos repetitivos <https://prevencionar.com/2020/03/04/ergonomia-guia-del-monitor-2/>

-Federación Empresarial Hotelera Gastronómica de la República Argentina y el Consejo Federal de Inversiones (2003)- Manual de Seguridad e Higiene en Hotelería y Gastronomía-<https://higieneysseguridadlaboralcv.files.wordpress.com/2012/04/manual-seguridad-e-higiene.pdf>

-Google EARTH- Imagen Satelital (2023)-  
[https://earth.google.com/web/search/Hotel+Howard+Johnson+carlos+paz,+C%  
 c3%b3rdoba/@31.40846737,64.4858625,654.51768483a,460.58933373d,35y,71.56556136h,0.11411898t,0r/data=CigiJgokCSXK8ggTaT\\_AEQtACHOrbD\\_AGY2UO1jKDK\\_AIdAv4RtiEU\\_A](https://earth.google.com/web/search/Hotel+Howard+Johnson+carlos+paz,+C%c3%b3rdoba/@31.40846737,64.4858625,654.51768483a,460.58933373d,35y,71.56556136h,0.11411898t,0r/data=CigiJgokCSXK8ggTaT_AEQtACHOrbD_AGY2UO1jKDK_AIdAv4RtiEU_A)

-Universidad Siglo 21 (2023)- Canvas Siglo 21– Seminario Final “Hotel Howard Johnson”

-Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. Superintendencia de Riesgos del Trabajo – SRT. Protocolo de Ergonomía. Resolución SRT N° 886/15.  
[https://www.argentina.gob.ar/srt/prevencion/publicaciones/protocolos/ergonomia.](https://www.argentina.gob.ar/srt/prevencion/publicaciones/protocolos/ergonomia)

<https://www.uso.es/cuales-son-los-riesgos-para-la-salud-laboral-para-trabajadores-de-hoteles/>

## Anexo I: Registro fotográfico

### Imagen 1

*Vista panorámica del emplazamiento*



*Nota:* Extraído de Google.com

### Imagen 2

*Interior del local (habitaciones)*



*Nota:* Extraído de Google.com

**Imagen 3**

*Vista panorámica zona pileta del hotel*



*Nota:* Extraído de Google.com

**Imagen 4**

*Ingreso sala de eventos*



*Nota:* Extraído de Google.com

### **Imagen 5**

*Salón de desayuno*



*Nota:* Extraído de Google.com

### **Imagen 6**

*Recepción del hotel*



*Nota:* Extraído de Google.com

### **Imagen 7**

*Vista aérea ingreso del hotel*



*Nota:* Extraído de Google.com

### **Imagen 8**

*Vista salón principal y recepción del hotel*

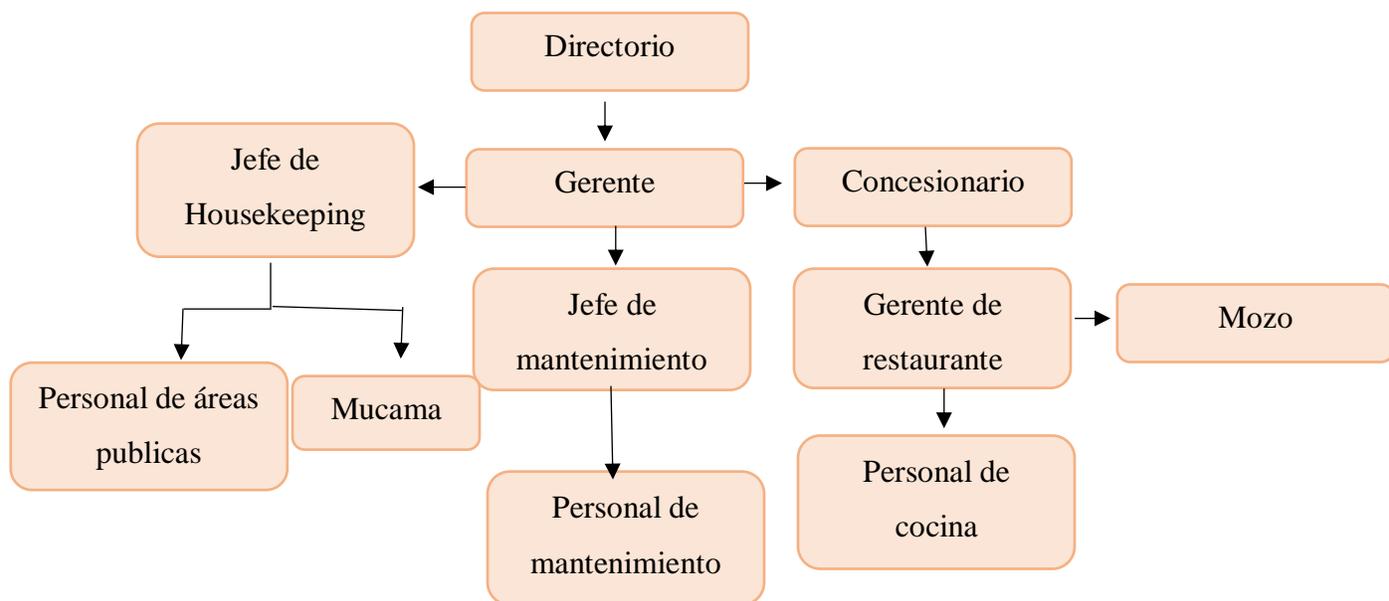


*Nota:* Extraído de Google.com

## Anexo II: Croquis

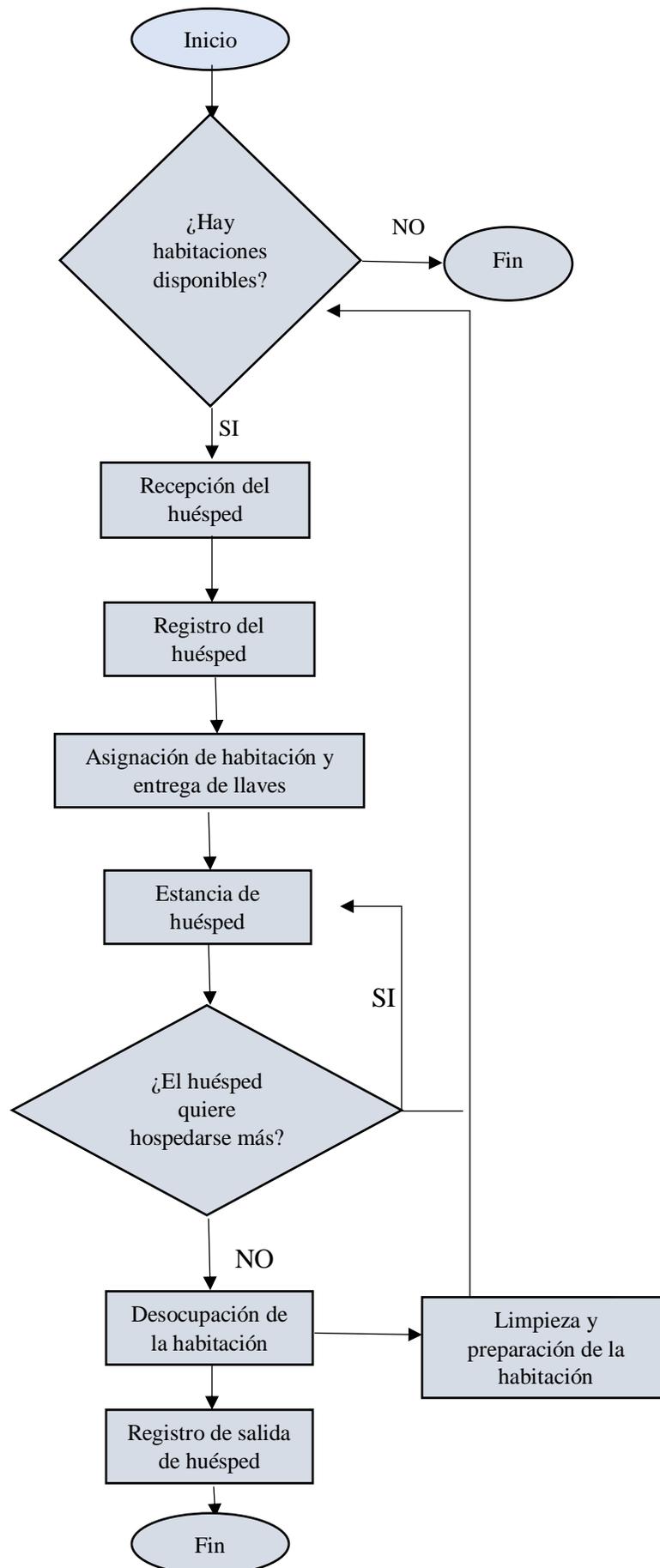


### Anexo III: Organigrama



### Anexo IV: Descripción de puestos de trabajo

PUESTO DE TRABAJO	TAREA
<b>Personal de áreas publicas</b>	Encargados de la limpieza y acondicionamiento de los espacios comunes y armados del salón según cada evento.
<b>Mucama</b>	Responsable de la limpieza, servicio y atención de las habitaciones del sector a su cargo.
<b>Personal de mantenimiento</b>	Responsables de ejecutar el plan correctivo y preventivo de mantenimiento. Pudiendo cubrir más de una especialidad de acuerdo a las necesidades del establecimiento.
<b>Personal de cocina</b>	Encargado de la preparación de menús, controlar y almacenar suministros, mantener e inspeccionar la limpieza del sector.
<b>Mozo/a</b>	Presentar la oferta del establecimiento, recibir, tomar solicitudes y pedidos y atender al cliente conforme sus necesidades.

**Anexo V: Diagrama de flujo**

## Anexo VI: RGRL

### ESTADO DE CUMPLIMIENTO EN EL ESTABLECIMIENTO DE LA NORMATIVA VIGENTE (DECRETO 351/79)

DATOS GENERALES DEL ESTABLECIMIENTO						
Nombre de la Empresa: <b>Hotel Howard Johnson</b>						
CUIT/ CUIP N°: <b>30-71465738-7</b>			Póliza: <b>N/P</b>			
Domicilio completo: <b>Azopardo Esquina</b>			Provincia: <b>Córdoba</b>			
<b>Artigas</b>						
Localidad: <b>Villa Carlos Paz</b>			CP/CPA: <b>X5152</b>			
N° de Establecimiento: <b>3</b>						
Actividad Económica - Rev.3: <b>Franquicia Hotelería</b>						
Superficie del Establecimiento en metros cuadrados: <b>14mil Metros Cuadrados (9500 Ms2 Cubiertos)</b>						
Cantidad de Trabajadores en el Establecimiento: <b>80 Colaboradores</b>						
Número Total de Establecimientos: <b>Franquicia de 800 Hoteles</b>						
N°	EMPRESAS: CONDICIONES A CUMPLIR	SI	NO	N / A	Fecha Regul.	NORMATIVA VIGENTE
SERVICIO DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO						
1	¿Dispone del Servicio de Higiene y Seguridad?	X				Art. 3, Dec. 1338/96
2	¿Cumple con las horas profesionales según Decreto 1338/96 ?	X				Dec. 1338/96
3	¿Posee documentación actualizada sobre análisis de riesgos y medidas preventivas, en los puestos de trabajo?		X			Art. 10, Dec. 1338/96
SERVICIO DE MEDICINA DEL TRABAJO						
4	¿Dispone del Servicio de Medicina del Trabajo?		X			Art. 3, Dec. 1338/96
5	¿Posee documentación actualizada sobre acciones tales como de educación sanitaria, socorro, vacunación y estudios de ausentismo por morbilidad?					Art. 5, Dec. 1338/96
6	¿Se realizan los exámenes periódicos?		X			Res. 43/97 y 54/98      Art. 9 a) Ley 19587
HERRAMIENTAS						
7	¿Las herramientas están en estado de conservación adecuado ?	X				Cap.15 Art.110 Dec. 351/79      Art.9 b) Ley 19587
8	¿La empresa provee herramientas aptas y seguras ?	X				Cap. 15 Arts. 103 y 110 Dec. 351/79      Art.9 b) Ley 19587

9	¿Las herramientas cortopunzantes poseen fundas o vainas?	X				Cap.15 Art.110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
10	¿Existe un lugar destinado para la ubicación ordenada de las herramientas?		X			Cap.15 Art.110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
11	¿Las portátiles eléctricas poseen protecciones para evitar riesgos ?	X				Cap. 15 Arts. 103 y 110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
12	¿Las neumáticas e hidráulicas poseen válvulas de cierre automático al dejar de accionarla?	X				Cap. 15 Arts. 103 y 110 Dec. 351/79	Art.9 b) Ley 19587
<b>MÁQUINAS</b>							
13	¿Tienen todas las máquinas y herramientas, protecciones para evitar riesgos al trabajador?	X				Cap. 15 Arts. 103, 104,105, 106, 107 y 110 Dec. 351/79	Art.8 b) Ley 19587
14	¿Existen dispositivos de parada de emergencia?	X				Cap. 15 Arts. 103 y 104 Dec. 351/79	Art.8 b) Ley 19587
15	¿Se han previsto sistema de bloqueo de la máquina para operaciones de mantenimiento?			X		Cap. 15 Arts. 108 y 109 Dec. 351/79	Art.8 b) Ley 19587
16	¿Tienen las máquinas eléctricas, sistema de puesta a tierra?			X		Cap.14 Anexo VI Pto 3.3.1 Dec. 351/79	Art.8 b) Ley 19587
17	¿Están identificadas conforme a normas IRAM todas las partes de máquinas y equipos que en accionamiento puedan causar daño a los trabajadores?	X				Cap. 12 Arts. 77, 78 y 81 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
<b>ESPACIOS DE TRABAJO</b>							
18	¿Existe orden y limpieza en los puestos de trabajo?	X				Cap. 5 Art. 42 Dec. 351/79	Art. 8 a) y Art. 9 e) Ley 19587
19	¿Existen depósito de residuos en los puestos de trabajo?	X				Cap. 5 Art. 42 Dec. 351/79	Art.8 a) y Art.9 e) Ley 19587
20	¿Tienen las salientes y partes móviles de máquinas y/o instalaciones, señalización y protección ?			X		Cap. 12 Art. 81 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
<b>ERGONOMÍA</b>							
21	¿Se desarrolla un Programa de Ergonomía Integrado para los distintos puestos de trabajo?		X			Anexo I Resolución 295/03	Art. 6 a) Ley 19587
22	¿Se realizan controles de ingeniería a los puestos de trabajo?	X				Anexo I Resolución 295/03	Art. 6 a) Ley 19587

23	¿Se realizan controles administrativos y seguimientos a los puestos de trabajo?	X				Anexo I Resolución 295/03	Art. 6 a) Ley 19587
<b>PROTECCION CONTRA INCENDIOS</b>							
24	¿Existen medios o vías de escape adecuadas en caso de incendio?	X				Cap.12 Art. 80 y Cap. 18	Art. 172 Dec. 351/79
25	¿Cuentan con estudio de carga de fuego?		X			Cap.18 Art.183, Dec.351/79	
26	¿La cantidad de matafuegos es acorde a la carga de fuego?		X			Cap.18 Art.175 y 176	Art. 9 g) Ley 19587
27	¿Se registra el control de recargas y/o reparación ?		X			Cap.18 Art. 183 a 186 Dec.351/79	
28	¿Se registra el control de prueba hidráulica de carros y/o matafuegos?		X			Cap.18 Art.183 a 185, Dec.351/79	
29	¿Existen sistemas de detección de incendios?	X				Cap.18 Art.182, Dec.351/79	
30	¿Cuentan con habilitación, los carros y/o matafuegos y demás instalaciones para extinción?	X				Cap. 18, Art.183, Dec 351/79	
31	¿El depósito de combustibles cumple con la legislación vigente?			X		Cap.18 Art.164 a 168	
32	¿Se acredita la realización periódica de simulacros de evacuación ?		X			Cap.18 Art.187 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
33	¿Se disponen de estanterías o elementos equivalentes de material no combustible o metálico?			X		Cap.18 Art.169 Dec.351/79	Art. 9 h) Ley 19587
34	¿Se separan en forma alternada, las de materiales combustibles con las no combustibles y las que puedan reaccionar entre si?		X			Cap.18 Art.169 Dec.351/79	Art.9 h) Ley 19587
<b>ALMACENAJE</b>							
35	¿Se almacenan los productos respetando la distancia mínima de 1 m entre la parte superior de las estibas y el techo?	X				Cap.18 Art.169 Dec.351/79	Art.9 h) Ley 19587
36	¿Los sistemas de almacenaje permiten una adecuada circulación y son seguros?	X				Cap. 5 Art. 42 y 43 Dec. 351/79	Art. 8 d) Ley 19587
37	¿En los almacenajes a granel, las estibas cuentan con elementos de contención?	X				Cap. 5 Art. 42 y 43 Dec. 351/79	Art. 8 d) Ley 19587

ALMACENAJE DE SUSTANCIAS PELIGROSAS						
38	¿Se encuentran separados los productos incompatibles?		X			Cap. 17 Art.145 Dec. 351/79 Art. 9 h) Ley 19587
39	¿Se identifican los productos riesgosos almacenados?	X				Cap. 17 Art.145 Dec. 351/79 Art. 9 h) y Art.8 d) Ley 19587
40	¿Se proveen elementos de protección adecuados al personal ?		X			Cap. 17 Art.145 Dec. 351/79 Art. 8 c) Ley 19587
41	¿Existen duchas de emergencia y/o lava ojos en los sectores con productos peligrosos?		X			Cap. 5 Art. 42 Dec. 351/79 Art. 8 b) y 9 i) Ley 19587
42	¿En atmósferas inflamables la instalación eléctrica es antiexplosiva?	X				Cap. 18 Art. 165,166 y 167, Dec. 351/79
43	¿Existe un sistema para control de derrames de productos peligrosos?	X				Cap. 17 Art.145 y 148 Dec. 351/79 Art. 8 a) Ley 19587
SUSTANCIAS PELIGROSAS						
44	¿Su fabricación y/o manipuleo cumplimenta la legislación vigente?			X		Cap. 17 Art. 145 y 147 a 150 Dec. Art. 8 d) Ley 19587
45	¿Todas las sustancias que se utilizan poseen su respectivas hojas de seguridad?			X		Cap. 17 Art. 145 y 147 a 150 Dec. 351/79 Art. 8 d) Ley 19587
46	¿Las instalaciones y equipos se encuentran protegidos contra el efecto corrosivo de las sustancias empleadas?			X		Cap. 17 Art.148 Dec. 351/79 Art. 8 b) y d) Ley 19587
47	¿Se fabrican, depositan o manipulan sustancias explosivas, teniendo en cuenta lo reglamentado por Fabricaciones Militares ?			X		Cap. 17 Art 146 Dec. 351/79 Art. 8 a), b), c) y d) Ley 19587
48	¿Existen dispositivos de alarma acústico y visuales donde se manipulen sustancias infectantes y/o contaminantes?			X		Cap. 17 Art. 149 Dec. 351/79 Art. 8 a) b) y d) Ley 19587
49	¿Se ha señalizado y resguardado la zona o los elementos afectados ante casos de derrame de sustancias corrosivas?	X				Cap. 17 Art. 148 Dec. 351/79 Art. 8 a) b) y d) Ley 19587

50	¿Se ha evitado la acumulación de desechos orgánicos en estado de putrefacción, e implementado la desinfección correspondiente?	X				Cap. 17 Art. 150 Dec. 351/79	Art. 9 e) Ley 19587
51	¿Se confeccionó un plan de seguridad para casos de emergencia, y se colocó en lugar visible?					Cap. 17 Art. 145 Dec. 351/79	Art. 9 j) y k) Ley 19587
<b>RIESGO ELÉCTRICO</b>							
52	¿ Están todos los cableados eléctricos adecuadamente contenidos?	X				Cap. 14 Art. 95 y 96 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
53	¿ Los conectores eléctricos se encuentran en buen estado?	X				Cap. 14 Art. 95 y 96 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
54	¿ Las instalaciones y equipos eléctricos cumplen con la legislación?	X				Cap. 14 Art. 95 y 96 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
55	¿ Las tareas de mantenimiento son efectuadas por personal capacitado y autorizado por la empresa?	X				Cap. 14 Art. 98 Dec. 351/79	Art. 8 d) Ley 19587
56	¿ Se efectúa y registra los resultados del mantenimiento de las instalaciones, en base a programas confeccionados de acuerdo a normas de seguridad?		X			Cap. 14 Art. 98 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
57	¿ Los proyectos de instalaciones y equipos eléctricos de más de 1000 voltios cumplimentan con lo establecido en la legislación vigente y están aprobados por el responsable de Higiene y Seguridad en el rubro de su competencia?			X		Cap. 14 Art. 97 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587
58	¿Se adoptan las medidas de seguridad en locales donde se manipule sustancias corrosivas, inflamables y/o explosivas ó de alto riesgo y en locales húmedos ?	X				Cap. 14 Art. 99 Dec. 351/79	Art. 9 d) Ley 19587

59	Se han adoptado las medidas para la protección contra riesgos de contactos directos e indirectos?	X				Cap. 14 Art. 100 Dec. 351/79 y punto 3.3.2. Anexo VI	Art 8 b) Ley 19587
60	¿Se han adoptado medidas para eliminar la electricidad estática en todas las operaciones que pueda producirse?		X			Cap. 14 Art. 101 Dec. 351/79 y punto 3.6 Anexo VI	Art 8 b) Ley 19587
61	¿Posee instalación para prevenir sobretensiones producidas por descargas atmosféricas (pararrayos)?	X				Cap. 14 Art. 102 Dec. 351/79	Art 8 b) Ley 19587
62	¿Poseen las instalaciones tomas a tierra independientes de la instalada para descargas atmosféricas?	X				Cap. 14 Art. 102 y Anexo VI, pto. 3.3.1 Dec. 351/79	Art 8 b) Ley 19587
63	¿Las puestas a tierra se verifican periódicamente mediante mediciones?	X				Anexo VI pto. 3,1, Dec. 351/79	Art 8 b) Ley 19587
<b>APARATOS SOMETIDOS A PRESIÓN</b>							
64	¿Se realizan los controles e inspecciones periódicas establecidos en calderas y todo otro aparato sometido a presión?	X				Cap. 16 Art 140 Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587
65	¿Se han fijado las instrucciones detalladas con esquemas de la instalación, y los procedimientos operativos?		X			Cap. 16 Art 138 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
66	¿Se protegen los hornos, calderas, etc., para evitar la acción del calor?	X				Cap. 16 Art 139 Dec. 351/79	Art. 8 b) Ley 19587
67	¿Están los cilindros que contengan gases sometidos a presión adecuadamente almacenados?	X				Cap. 16 Art. 142 Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587
68	¿Los restantes aparatos sometidos a presión, cuentan con dispositivos de protección y seguridad?	X				Cap. 16 Art. 141 y Art. 143	Art. 9 b) Ley 19587
69	¿Cuenta el operador con la capacitación y/o habilitación pertinente?	X				Cap. 16 Art. 138 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
70	¿Están aislados y convenientemente ventilados los aparatos capaces de producir frío, con posibilidad de desprendimiento de contaminantes?	X				Cap. 16 Art. 144 Dec. 351/79	Art. 8 b) Ley 19587

EQUIPOS Y ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (E.P.P.)							
71	¿Se provee a todos los trabajadores, de los elementos de protección personal adecuado, acorde a los riesgos a los que se hallan expuestos?		X			Cap.19 Art. 188 a 190 Dec. 351/79	Art. 8 c) Ley 19587
72	¿ Existen señalizaciones visibles en los puestos y/o lugares de trabajo sobre la obligatoriedad del uso de los elementos de protección personal?	X				Cap. 12 Art 84 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
73	¿Se verifica la existencia de registros de entrega de los E.P.P.?		X				Art. 28 inc. h) Dto. 170/96
74	¿Se realizó un estudio por puesto de trabajo o sector donde se detallen los E.P.P. necesarios?		X			Cap. 19, Art. 188, Dec. 351/79	
ILUMINACION Y COLOR							
75	¿ Se cumple con los requisitos de iluminación establecidos en la legislación vigente?	X				Cap. 12 Art. 71 Dec. 351/79	Art. 8 a) Ley 19587
76	¿Se ha instalado un sistema de iluminación de emergencia, en casos necesarios, acorde a los requerimientos de la legislación vigente?	X				Cap. 12 Art. 76 Dec. 351/79	
77	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		X			Cap. 12 Art. 73 a 75	Dec. 351/79 y Art. 10 Dec. 1338/96
78	¿Los niveles existentes cumplen con la legislación vigente?	X				Cap. 12 Art. 73 a 75 Dec. 351/79	Art. 8 a) Ley 19587
79	¿Existe marcación visible de pasillos, circulaciones de tránsito y lugares de cruce donde circulen cargas suspendidas y otros elementos de transporte?			X		Cap. 12 Art. 79 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
80	¿Se encuentran señalizados los caminos de evacuación en caso de peligro e indicadas las salidas normales y de emergencia?	X				Cap. 12 Art. 80 y Cap. 18 Art. 172 inc.2 Dec. 351/79	Art. 9 j) Ley 19587
81	¿Se encuentran identificadas las cañerías?		X			Cap. 12 Art. 82 Dec. 351/79	

CONDICIONES HIGROTÉRMICAS							
82	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		X			Cap. 8 Art. 60 Dec. 351/79 Anexo III Res. 295/03 y Art. 10 Dec. 1338/96	Art. 8 inc. a) Ley 19587
83	¿El personal sometido a estrés por frío, está protegido adecuadamente?	X				Cap. 8 Art. 60 Dec. 351/79 y Anexo III Res. 295/03	Art. 8 inc. a) Ley 19587
84	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo del personal sometido a estrés por frío?	X				Cap. 8 Art. 60 Dec. 351/79 y Anexo III Res. 295/03	Art. 8 inc. a) Ley 19587
85	¿El personal sometido a estrés térmico y tensión térmica, está protegido adecuadamente?		X			Cap. 8 Art. 60 Dec. 351/79 y Anexo III Res. 295/03	Art. 8 inc. a) Ley 19587
86	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo del personal sometido a estrés térmico tensión térmica?	X				Cap. 8 Art. 60 inc. 4 Dec. 351/79	Art. 8 inc. a) Ley 19587
RADIACIONES IONIZANTES							
87	¿En caso de existir fuentes generadoras de radiaciones ionizantes (Ej. Rayos X en radiografías), los trabajadores y las fuentes cuentan con la autorización del organismo competente?			X		Cap. 10 Art. 62, Dec. 351/79	
88	¿Se encuentran habilitados los operadores y los equipos generadores de radiaciones ionizantes ante el organismo competente?			X		Cap. 10 Art. 62 Dec. 351/79	
89	¿Se lleva el control y registro de las dosis individuales?			X		Art. 10 - Dto. 1338/96 y Anexo II, Res. 295/03	
90	¿Los valores hallados, se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?			X		Anexo II, Res. 295/03	
LÁSERES							
91	¿Se han aplicado las medidas de control a la clase de riesgo?			X		Anexo II, Res. 295/03	
92	¿Las medidas aplicadas cumplen con lo establecido en la normativa vigente?			X		Anexo II, Res. 295/03	

RADIACIONES NO IONIZANTES						
93	¿En caso de existir fuentes generadoras de radiaciones no ionizantes (Ej. Soldadura), que puedan generar daños a los trabajadores, están éstos protegidos?			X		Cap. 10 Art. 63 Dec. 351/79 Art. 8 inc. d) Ley 19587
94	¿Se cumple con la normativa vigente para campos magnéticos estáticos?			X		Anexo II, Res. 295/03
95	¿Se registran las mediciones de radiofrecuencia y/o microondas en los lugares de trabajo?			X		Cap. 9 Art. 63 Dec. 351/79, Art. 10- Dec. 1338/96 y Anexo II, Res. 295/03 Art. 10- Dec. 1338/96 y Anexo II,
96	¿Se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?			X		Anexo II, Res. 295/03
97	¿En caso de existir radiación infrarroja, se registran las mediciones de la misma?		X			Art. 10 - Dec. 1338/96 y Anexo II, Res. 295/03
98	¿Los valores hallados, se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?	X				Anexo II, Res. 295/03
99	¿En caso de existir radiación ultravioleta, se registran las mediciones de la misma?		X			Art. 10 - Dec. 1338/96 y Anexo II, Res. 295/03
100	¿Los valores hallados, se encuentran dentro de lo establecido en la normativa vigente?	X				Anexo II, Res. 295/03
PROVISIÓN DE AGUA						
101	¿Existe provisión de agua potable para el consumo e higiene de los trabajadores?	X				Cap. 6 Art. 57 Dec. 351/79 Art. 8 a) Ley 19587
102	¿Se registran los análisis bacteriológico y físico químico del agua de consumo humano con la frecuencia requerida?			X		Cap. 6 Art. 57y 58, Dec. 351/79 y Res. MTSS 523/95 Art. 8 a) Ley 19587
103	¿Se ha evitado el consumo humano del agua para uso industrial?	X				Cap. 6 Art. 57 Dec. 351/79 Art. 8 a) Ley 19587
DESAGÜES INDUSTRIALES						
104	¿Se recogen y canalizan por conductos, impidiendo su libre escurrimiento?			X		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79

105	¿Se ha evitado el contacto de líquidos que puedan reaccionar originando desprendimiento de gases tóxicos ó contaminantes?			X		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79	
106	¿Son evacuados los efluentes a plantas de tratamiento?			X		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79	
107	¿Se limpia periódicamente la planta de tratamiento, con las precauciones necesarias de protección para el personal que efectúe estas tareas?			X		Cap. 7 Art. 59 Dec. 351/79	
BAÑOS, VESTUARIOS Y COMEDORES							
108	¿Existen baños aptos higiénicamente?	X				Cap. 5 Art. 46 a 49 Dec. 351/79	
109	¿Existen vestuarios aptos higiénicamente y poseen armarios adecuados e individuales?	X				Cap. 5 Art. 50 y 51  Dec. 351/79	
110	¿Existen comedores aptos higiénicamente?	X				Cap. 5 Art. 52 Dec. 351/79	
111	¿La cocina reúne los requisitos establecidos?	X				Cap. 5 Art. 53 Dec. 351/79	
112	¿Los establecimientos temporarios cumplen con las exigencias de la legislación vigente?	X				Cap. 5 Art. 56 Dec. 351/79	
APARATOS PARA IZAR, MONTACARGAS Y ASCENSORES							
113	¿Se encuentra identificada la carga máxima en dichos equipos?			X		Cap. 15 Art. 114 y 122  Dec. 351/79	
114	¿Poseen parada de máximo nivel de sobrecarga en el sistema de fuerza motriz?			X		Cap. 15 Art. 117 Dec. 351/79	
115	¿Se halla la alimentación eléctrica del equipo en buenas condiciones?			X		Cap. 14 Art. 95 y 96  Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587
116	¿Tienen los ganchos de izar traba de seguridad?			X		Cap. 15 Art 126 Dec. 351/79	Art. 9 b) Ley 19587
117	¿Los elementos auxiliares de elevación se encuentran en buen estado (cadenas, perchas, eslingas, fajas etc.)?			X		Cap. 15 Art. 122, 123, 124 y 125, Dec. 351/79	
118	¿Se registra el mantenimiento preventivo de estos equipos?		X			Cap. 15 Art. 116 Dec. 351/79, Art. 10 Dec. 1338/96	Art. 9 b) Ley 19587

119	¿Reciben los operadores instrucción respecto a la operación y uso correcto del equipo de izar?			X		Cap. 21 Art. 208 a 210 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
120	¿Los ascensores y montacargas cumplen los requisitos y condiciones máximas de seguridad en lo relativo a la construcción, instalación y mantenimiento?	X				Cap. 15 Art. 137 Dec. 351/79	
121	¿Los aparatos para izar, aparejos, puentes grúa, transportadores cumplen los requisitos y condiciones máximas de seguridad ?			X		Cap. 15 Art. 114 a 132 Dec. 351/79	
<b>CAPACITACIÓN</b>							
122	¿Se capacita a los trabajadores acerca de los riesgos específicos a los que se encuentren expuestos en su puesto de trabajo?		X			Cap. 21 Art. 208 a 210 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
123	¿Existen programas de capacitación con planificación en forma anual?		X			Cap. 21 Art. 211 Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
124	¿Se entrega por escrito al personal las medidas preventivas tendientes a evitar las enfermedades profesionales y accidentes de trabajo?		X			Cap. 21 Art. 213 Dec. 351/79, Art. Dec. 1338/96	Art. 9 k) Ley 19587
<b>PRIMEROS AUXILIOS</b>							
125	¿Existen botiquines de primeros auxilios acorde a los riesgos existentes?	X					Art. 9 i) Ley 19587
<b>VEHÍCULOS</b>							
126	¿Cuentan los vehículos con los elementos de seguridad?	X				Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
127	¿Se ha evitado la utilización de vehículos con motor a explosión en lugares con peligro de incendio o explosión, ó bien aquellos cuentan con dispositivos de seguridad apropiados para evitar dichos riesgos?			X		Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
128	¿ Disponen de asientos que neutralicen las vibraciones, tengan respaldo y apoya pies?			X		Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
129	¿Son adecuadas las cabinas de protección para las inclemencias del tiempo?			X			Art. 8 b) Ley 19587

130	¿Son adecuadas las cabinas para proteger del riesgo de vuelco?			X		Cap. 15, Art. 103 dec. 351/79	Art. 8 b) Ley 19587
131	¿Están protegidas para los riesgos de desplazamiento de cargas?	X				Cap. 15 Art. 134 Dec. 351/79	
132	¿Poseen los operadores capacitación respecto a los riesgos inherentes al vehículo que conducen?	X				Cap. 21 Art. 208 y 209, Dec. 351/79	Art. 9 k) Ley 19587
133	¿Están los vehículos equipados con luces, frenos, dispositivo de aviso acústico-luminosos, espejos, cinturón de seguridad, bocina y matafuegos?			X		Cap.15 Art.134 Dec. 351/79	
134	¿Se cumplen las condiciones que deben reunir los ferrocarriles para el			X		Cap.15, Art.136, Dec. 351/79	
CONTAMINACIÓN AMBIENTAL							
135	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?		X			Cap. 9 Art. 61 incs. 2 y 3, Dec. 351/79 Anexo IV Res. 295/03 Art. 10 Dec. 1338/96	
136	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?			X		Cap. 9 Art. 61 Dec. 351/79	Art. 9 c) Ley 19587
RUIDOS							
137	¿Se registran las mediciones de nivel sonoro continuo equivalente en los puestos y/o lugares de trabajo?	X				Cap. 13 Art. 85 y 86 Dec. 351/79 Anexo V Res. 295/03 Art.10	
138	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	X				Cap. 13 Art. 87 Dec. 351/79 Anexo V Res. 295/03	Art.9 f) Ley 19587
ULTRASONIDOS E INFRASONIDOS							
139	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	X				Cap. 13 Art. 93, Dec. 351/79 Anexo V Res. 295/03 Art. 10 Dec. 1338/96	
140	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	X				Cap. 13 Art. 93, Dec. 351/79 Anexo V Res. 295/03 Art. 10 Dec. 1338/96	Art.9 f) Ley 19587

VIBRACIONES						
141	¿Se registran las mediciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	X				Cap. 13 Art. 94 Dec 351/79 Anexo V Res. 295/03 Art. 10 Dec. 1338/96
142	¿Se adoptaron las correcciones en los puestos y/o lugares de trabajo?	X				Cap. 13 Art. 94 Dec 351/79 Anexo V Res. 295/03 Art. 10 Dec. 1338/96 Art.9 f) Ley 19587
UTILIZACIÓN DE GASES						
143	¿Los recipientes con gases se almacenan adecuadamente?			X		Cap. 16, Art. 142, Dec. 351/79
144	¿Los cilindros de gases son transportados en carretillas adecuadas?	X				Cap. 16, Art. 142, Dec. 351/79
145	¿Los cilindros de gases almacenados cuentan con el capuchón protector y tienen la válvula cerrada?			X		Cap. 16, Art. 142, Dec. 351/79
146	¿Los cilindros de oxígeno y acetileno cuentan con válvulas antirretroceso de llama?			X		Cap. 17, Art. 153, Dec. 351/79
SOLDADURA						
147	¿Existe captación localizada de humos de soldadura?			X		Cap. 17, Art. 152 y 157, Dec. 351/79
148	¿Se utilizan pantallas para la proyección de partículas y chispas?			X		Cap. 17, Art. 152 y 156, Dec. 351/79
149	¿Las mangueras, reguladores, manómetros, sopletes y válvulas antirretornos se encuentran en buen estado?			X		Cap. 17, Art. 153 , Dec. 351/79
ESCALERAS						
150	¿Todas las escaleras cumplen con las condiciones de seguridad?	X				Anexo VII Punto 3 Dec. 351/79
151	¿Todas las plataformas de trabajo y rampas cumplen con las condiciones de seguridad?			X		Anexo VII Punto 3.11 .y 3.12. Dec. 351/79
MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE LAS MAQUINAS, EQUIPOS E INSTALACIONES EN GENERAL						
152	¿Posee programa de mantenimiento preventivo, en base a razones de riesgos y otras situaciones similares, para máquinas e instalaciones, tales como?:	X				Art. 9 b) y d) Ley 19587
153	Instalaciones eléctricas	X				Cap. 14 Art. 98 Dec. 351/79 Art. 9 b) y d) Ley 19587
154	Aparatos para izar	X				Cap. 15 Art. 116 Dec. 351/79 Art. 9 b) y d) Ley 19587

155	Cables de equipos para izar	X				Cap. 15 Art. 123 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
156	Ascensores y Montacargas	X				Cap. 15 Art. 137 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
157	Calderas y recipientes a presión	X				Cap. 16 Art. 140 Dec. 351/79	Art. 9 b) y d) Ley 19587
158	¿Cumplimenta dicho programa de mantenimiento preventivo?	X					Art. 9 b) y d) Ley 19587
<b>OTRAS RESOLUCIONES LEGALES RELACIONADAS</b>							
159	¿El establecimiento se encuentra comprendido dentro de la Resolución 415/02 Registro de Agentes Cancerígenos?(Actualmente Res. 81/19 "SISTEMA DE VIGILANCIA Y CONTROL DE SUSTANCIAS Y AGENTES CANCERIGENOS")			X			
160	¿El establecimiento se encuentra comprendido dentro de la Resolución 497/03 Registro de PCBs? (Derogada por Res.81/19)			N/A			
161	¿El establecimiento se encuentra comprendido dentro de la Resolución 743/03 Registro de Accidentes Mayores?			X			

yo

---

 Firma y Sello del Responsable de los  
 Datos Declarados

---

 Firma y Aclaración del Responsable de Higiene y Seguridad

## Anexo VII: Criterios de valoración de riesgos

*Tabla valoración de Consecuencia del daño*

Nivel de Consecuencia de daño CD	Valor	Descripción
Ligeramente Dañino	2	-Esguinces, desgarros o distensiones musculares. -Afecciones de origen ergonómicos. -Quemaduras de primer grado.
Dañino	4	-Fracturas menores, luxaciones, golpes. -Quemaduras de segundo grado.
Extremadamente Dañino	8	-Incendios. -Quemaduras de tercer grado.

*Tabla valoración probabilidad del daño*

Nivel de Probabilidad de ocurrencia PO	Valor	Descripción
Baja	2	La probabilidad de que ocurra un riesgo, es decir, que se materialice es demasiado baja, casi nula.
Media	4	La probabilidad de que ocurra es baja, aunque puede presentarse.
Alta	8	Es muy alta la probabilidad de ocurrencia del riesgo.

*Tabla valoración de riesgos*

Consecuencia Probabilidad	Ligeramente Dañino (2)	Dañino (4)	Extremadamente Dañino (8)
Baja (2)	Riesgo tolerable (4)	Riesgo tolerable (8)	Riesgo moderado (16)
Media (4)	Riesgo tolerable (8)	Riesgo moderado (16)	Riesgo intolerable (32)
Alta (8)	Riesgo moderado (16)	Riesgo intolerable (32)	Riesgo intolerable (32)

*Tabla nivel de riesgo*

Nivel de riesgo	Acción y cronograma
Tolerable (4)	No requiere acción específica Ejecutar acciones sencillas para eliminar o neutralizar el riesgo, un tiempo flexible.
Moderado (16)	Reducir el riesgo determinado en un lapso de tiempo definido (5 – 10 días). Se requieren controles específicos
Intolerable (32)	No debe comenzar el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Si no es posible de reducir el mismo, el trabajo queda prohibido.

### Anexo VIII: Matriz IPER

Identificación del puesto		Identificación del peligro		Evaluación del riesgo		
Puesto del trabajo	Actividad	Peligro	Tipo de riesgo	NP	NC	Nivel de riesgo
Directorio	Administrativo	Fatiga postural	Afecta a la circulación sanguínea y puede provocar fatiga y problemas musculoesqueléticos	4	2	RT
		Fatiga mental	Fatiga visual, estrés.	2	2	RT
Jefe de Housekeeping	Administrativo	Postura sedentaria	Sobrecarga de miembros inferiores	8	2	RM
			Sobrecarga dorsolumbar	8	2	RM
		Uso prolongado de pc	Sobrecarga miembro superior	8	2	RM
			Sobrecarga dorsolumbar	8	2	RM
Mucama/o	Limpieza de habitaciones	Estrés	Sobrecarga de trabajo	2	2	RT
		Posturas prolongadas de pie	Trastornos musculoesqueléticos	4	2	RT
		Uso de productos químicos	Contacto dérmico con productos químicos	4	4	RM
Personal de mantenimiento	Mantenimiento en general	Falta de orden y limpieza	Caída en misma altura	4	2	RT
		Uso de herramientas	Caída de objetos	4	4	RM
			Contacto eléctrico	4	4	RM

		Manipulación de carga	Sobrecarga zona dorsal	4	2	RT
		Trabajo en alturas	Caída a distinto nivel	4	4	RM
Personal de áreas publicas	Administración de espacios comunes	Limpieza y acondicionamiento de salón	Sobrecarga zonal dorsal	4	2	RT
		Posturas prolongadas de pie	Trastornos musculoesqueléticos	4	2	RT
Ayudante de limpieza	Lavandería	Posturas prolongadas de pie	Lesiones musculoesqueléticas	4	2	RT
		Exposición a altas temperaturas	Quemaduras por calor	4	2	RT
Cocinero/a	Trabajo en cocina	Objetos filosos	Cortes y pinchazos	4	2	RT
		Caídas o resbalones	Caídas al mismo nivel.	4	2	RT
		Exposición a altas temperaturas	Quemaduras por calor	4	2	RT
		Caídas de objetos	Lesiones/Traumatismos.	4	2	RT
		Estrés térmico	Sobrecarga de trabajo	4	2	RT
		Posturas prolongadas de pie	Lesiones musculoesqueléticas	4	2	RT
		Líquidos y sólidos inflamables.	Incendios	4	8	RI
Recepcionista	Recepción de los huéspedes	Posturas ergonómicas sedentaria	Sobrecarga miembro inferiores y sobrecarga zona lumbar	8	2	RM
		Estrés y fatiga	Sobrecarga de trabajo	2	2	RT
		Uso prolongado de pc	Sobrecarga miembro superiores	8	2	RM

## Anexo IX: Cartelería

### Cartelería Carga Física

### COCINERO CARGA FÍSICA

#### POSTURAS FORZADAS



**Alcanzar elementos situados en altura**



**Remover contenido grandes ollas**



**Posturas de rodillas  
Coger objetos situados en estantes muy bajos y profundos**

#### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



**Manipular cubos, ollas pesadas...**



**Volcar recipientes pesados**



**Manipular en almacén y cámaras**

#### REPETITIVIDAD MANO-MUÑECA



**Cortar verduras, uso de ralladores, loncheadoras...**



**Limpiar banco de trabajo**



**Amasar**

FINANCIADO POR: AS2018/0122






### HOSTELERÍA: CARGA FÍSICA

#### POSTURAS FORZADAS

Posiciones de inclinación del cuello, flexión de espalda, elevación de brazos por encima de los hombros, flexiones y giros de muñeca, etc. Asociadas fundamentalmente a la colocación de elementos en alturas y/o profundidades inadecuadas.




#### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Asociada al levantamiento, transporte, empuje y/o arrastre de elementos o materias primas pesadas, voluminosas o difíciles de asir. Manipulación de mobiliario de terraza, cajas y bidones de bebida, etc.




#### MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se producen cuando se realizan movimientos continuos de brazos y manos en posturas inadecuadas y mantenidas, y en ocasiones con aplicación de fuerza. Tareas de corte, troceado, despiece, limpieza, etc.




FINANCIADO POR: AS2018/0122






*Cartelería Camarero de Sala: Riesgo ergonómico*

### CAMARERO DE SALA: RIESGOS ERGONÓMICOS

**POSTURAS FORZADAS**



Llevar bandeja



Limpiar



Montar terraza



Montar mesas

**MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**



Transportar bandejas



Montar terraza



Transportar platos



Transportar platos

**MOVIMIENTOS REPETITIVOS**



Limpiar mesas



Preparar mesas



Reparar la vajilla



Reparar la vajilla

FINANCIADO POR: AS2018/0122






*Cartelería Camarero de barra: Carga física*

### CAMARERO DE BARRA: CARGA FÍSICA



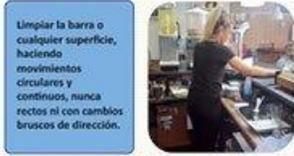
No bloquear excesivamente la maneta del filtro de café para evitar la realización de fuerzas de impacto.



Mantener las cámaras llenas para no tener que alcanzar en profundidad. Si no es posible, colocar un falso fondo para elevar la altura.



Limpiar la barra o cualquier superficie, haciendo movimientos circulares y continuos, nunca rectos ni con cambios bruscos de dirección.



Procurar mantener una actitud corporal correcta, manteniendo siempre la espalda recta.



Mantén los codos cerca del cuerpo y evita elevar los hombros al servir las bebidas.



Evitar alcances en estantes elevados para coger botellas, utilizar una escalera o taburete, o colocar las bebidas de uso habitual a una altura cómoda de manejo.



Cambiar de posición con frecuencia. Alternar siempre que sea posible el trabajo de pie/sentado y sentado/ andando. Utilizar un taburete alto o reposapiés para apoyarse en cuanto el trabajo lo permita.



Limpiar los derrames de bebidas o comida de inmediato. Mantener el suelo limpio y seco. Utilizar señalización adecuada para indicar el estado del suelo y evitar caídas.

FINANCIADO POR: AS2018/0122






Carteleria Manipulacion manual de cargas

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN HOSTELERÍA

La manipulación de cargas es una de las principales causas de lesiones y molestias en la espalda.

Una correcta técnica de levantamiento puede ayudarte a reducir la incidencia de lesiones.



❌



✅

No flexionar la espalda, doblar las piernas manteniendo la espalda recta.

#### LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS



Transportar la carga cerca del cuerpo y con una buena visibilidad del recorrido.



Realizar un agarre firme con ambas manos y un levantamiento suavemente extendiendo las piernas, con la espalda recta y los brazos estrados.

FINANCIADO POR: AS2018/0122



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE TRABAJO, FORMACIÓN Y SEGURIDAD SOCIAL



HOSTELERÍA DE ESPAÑA

Carteleria postura correcta frente al computador



✅



✅



❌



❌

prevencionar.com  
lo primero, tu seguridad

### Anexo X: Capacitación

N°	Tema	Descripción	Duración	Fecha	Participantes
1	El riesgo que tiene la tarea de desarrollar TME.	Espalda, el cuello, los hombros y extremidades, tanto superiores como inferiores. Daño o trastorno de las articulaciones u otros tejidos. Posturas inadecuadas y sobreesfuerzos frecuentes en los puestos de trabajo de recepción, servicio de limpieza y servicio de comidas	2 h	23/08/23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisores.</li> <li>- Trabajadores del hotel.</li> </ul>
2	Identificación de síntomas	dolor, rigidez, hinchazón, adormecimiento y cosquilleo.	2 h	19/09/23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisores.</li> <li>- Trabajadores del hotel.</li> </ul>
3	Relacionados con el desarrollo de TME	<p>Lesiones de la espalda y otros trastornos musculoesqueléticos.</p> <p>Grupo de enfermedades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Factores de riesgos biomecánicos.</li> <li>-Factores de riesgos físicos.</li> <li>-Factores de riesgos organizacionales.</li> <li>-Factores de riesgo psicosocial</li> </ul>	2hs	20/10/23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisores</li> <li>- Trabajadores del hotel</li> </ul>

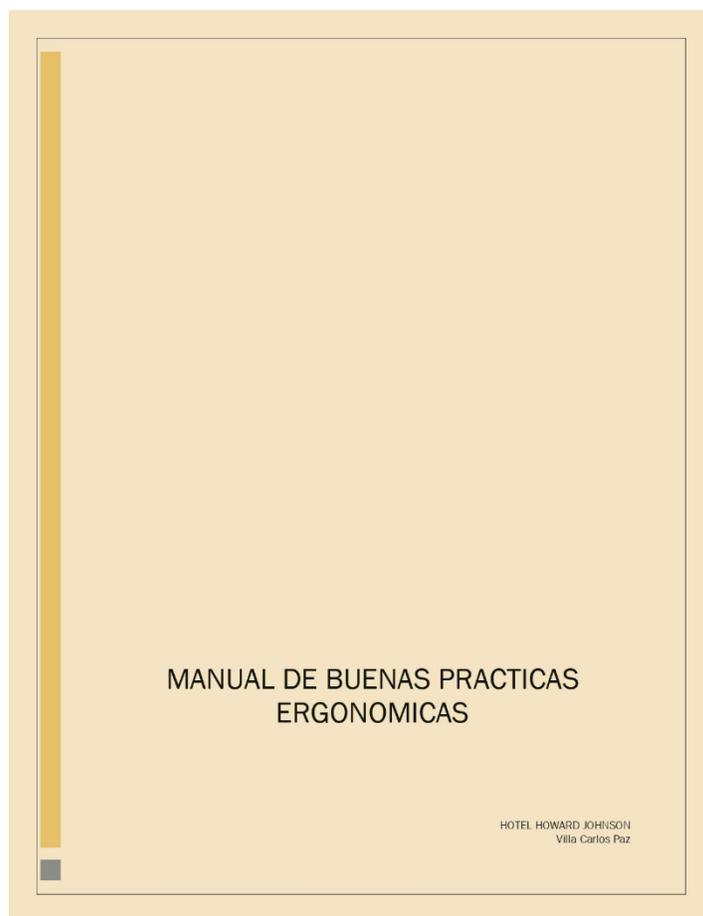
4	Medidas y/o procedimientos para prevenir el desarrollo de TME.	<p>-Aplicación de IEC (Identifico Evalúo y Controló).</p> <p>-Lista de medidas de prevención.</p> <p>-Plan de acción.</p> <p>-Seguimiento a las acciones</p>	3 hs	07/11/23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisores.</li> <li>- Trabajadores del hotel.</li> </ul>
5	Posturas inadecuadas y sobreesfuerzos.	Posturas inadecuadas y sobreesfuerzos frecuentes en los puestos de trabajo de recepción, servicio de limpieza y servicio de comidas.	2 hs	13/12/23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisores.</li> <li>- Trabajadores del hotel</li> </ul>
6	Carga física y carga mental.	Peligros inherentes a la carga del trabajo	2hs	16/01/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Supervisores.</li> <li>- Trabajadores del hotel.</li> </ul>





<p>su determinado puesto de trabajo. (véase Anexo XIII)</p>																											
<p>Presentación de los resultados de forma comprensible, la identificación de hallazgos relevantes y la provisión de recomendaciones o acciones a seguir, con el objetivo de maximizar el valor y la utilidad de los resultados para el beneficio de todos los involucrados.</p>	<p>Devolución de resultados</p>	<p>20/12/23</p>	<p>03/01/24</p>																								

## Anexo XII: Manual de Buenas Practicas



**INDICE****3 Capacitación****5 Promoción y prevención de la salud****7 Planificación del trabajo****8 Factores de organización del trabajo****9 Ejercicios de entrada y calentamiento****14 Limpiadores de piso****18 Uso de productos químicos****19 Bolsas de residuos**

### **Capacitación**

*Marco normativo. Por qué capacitar*

#### **LEY DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO LEY N° 19.587**

Art. 9° — Sin perjuicio de lo que determinen especialmente los reglamentos, son también obligaciones del empleador;

k) promover la capacitación del personal en materia de higiene y seguridad en el trabajo, particularmente en lo relativo a la prevención de los riesgos específicos de las tareas asignadas;

*Adoptar una forma de trabajo segura*

A veces puede ser más simple adoptar posturas incorrectas por malos hábitos adquiridos en el tiempo. Sin embargo, es necesario resaltar que el cuerpo está diseñado para realizar esfuerzos con los músculos y se deben asegurar prácticas adecuadas en la manera de inclinarse, levantar objetos, etc.

Se instará a los empleados a adoptar una forma de trabajo segura, lo cual implica seguir las prácticas y procedimientos establecidos en el manual, utilizar los equipos de protección personal proporcionados, respetar las normas de seguridad y reportar cualquier incidente o riesgo identificado. La responsabilidad de mantener un entorno laboral seguro recae en todos los miembros del equipo.

- Comunicación y participación: Se fomentará una comunicación abierta y efectiva entre los trabajadores y la dirección promoviendo la participación activa de los empleados en la identificación y solución de problemas ergonómicos. Se establecerán canales de retroalimentación y se animará a los empleados a reportar cualquier situación que pueda comprometer la seguridad o la salud en el lugar de trabajo.
- Evaluación y mejora continua: Se realizarán evaluaciones periódicas para identificar posibles áreas de mejora en términos de ergonomía. Se recopilarán comentarios y sugerencias de los empleados y se implementarán acciones correctivas para abordar los problemas identificados. La mejora continua será un enfoque constante para garantizar un entorno laboral seguro y saludable.

*Promoción y prevención de la salud*

**Automedicación**

¿Sabes lo que es la automedicación?

La automedicación es el uso de medicamentos sin la intervención médica. Si estás tomando un medicamento sin realizar una consulta médica previa, sin un diagnóstico de la enfermedad o sin la prescripción y seguimiento del tratamiento. ¡Te estás automedicando! Cada persona puede responder diferente a los medicamentos y es importante que, aunque:

- Tengas síntomas similares a los de cierta enfermedad.
- Te hayan aconsejado tomar un medicamento para esa dolencia.
- En el pasado te hizo efecto.
- En los medios de comunicación digan que es una cura mágica.

**¡No se automedique!**

Es importante que antes de tomar un medicamento por tu cuenta consultes al centro de salud.

¿Sabes cuales son los riesgos de la automedicación?

- Agravar la enfermedad.
- Tener efectos adversos o indeseados.
- Riesgo de intoxicación.

- Ocultar otro problema más grave y perder la oportunidad de tratarlo adecuadamente.
- Crear asistencia a un antibiótico.

Adquirir hábitos saludables puede prevenir el desarrollo de enfermedades y evitar la utilización de medicamentos.

- Comer sano.
- Hacer ejercicio.
- No fumar.

#### **Alimentación Saludable**

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente.
- Vivir con salud.
- Aprender y trabajar mejor.
- Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad.
- Diabetes.
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares.
- Hipertensión arterial.
- Osteoporosis.
- Anemia.
- Infecciones.

Para comer sano se recomienda:

- Modere el tamaño de las porciones.
- Consuma por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas.
- En el almuerzo y en la cena, la mitad del plato que sean verduras y de frutas.
- Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.
- Cocine sin sal. Reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Evite el uso del salero en la mesa.
- Limite el consumo de azúcar y alcohol.

#### *Planificación del trabajo*

En toda esta labor de gestión organizativa, el empleador cumple un papel fundamental. El sector de habitaciones constituye una de las áreas más importantes del hotel a nivel operacional, es un sector multifuncional cuyo objetivo general es el de mantener disponibles para su oferta las habitaciones y las áreas públicas del establecimiento.

Esto incluye la organización general y la supervisión del estado de las habitaciones, áreas públicas, limpieza e higiene y sector de lavandería correspondiente. Debería ser prioritario la incorporación y el seguimiento de las buenas prácticas en Salud y Seguridad brindando acceso a la información para lograr un ambiente de trabajo sano y seguro mediante la ejecución de un trabajo ergonómico enfocado en la prevención y promoción de la salud de los trabajadores del sector. El personal de piso deberá seguir la línea de procedimientos indicada por el establecimiento y ser consciente que las buenas posturas y los movimientos correctos implican unos segundos más, sin modificar a lo largo del día el tiempo utilizado en cada habitación. La planificación y el realizar una tarea por vez es la mejor manera para continuar realizando nuestras tareas de forma saludable y segura.

**Con pequeñas mejoras aplicadas a lo largo del tiempo, se notan grandes mejorías en el cuerpo.** (Superintendencia de Riesgo de Trabajo, Manual de Buenas Prácticas)

*Factores de organización del trabajo*

Los factores que derivan de la organización del trabajo se encuentran ponderados en diferentes magnitudes en los distintos países ya sea en cuanto a la normativa para su diagnóstico, reparación y prevención, como en la posibilidad que los actores sociales relacionen ciertas patologías con la organización.

Dentro de las condiciones y medio ambiente de trabajo, la organización del trabajo es una dimensión importante ya que refiere a la modulación del empleador sobre el contenido de las tareas y el contexto en el que deben llevarse a cabo.

Los factores de la organización del trabajo pueden tener efectos tanto positivos como negativos. Cuando se considera que pueden alterar la salud, se conceptualizan como factores de riesgos.

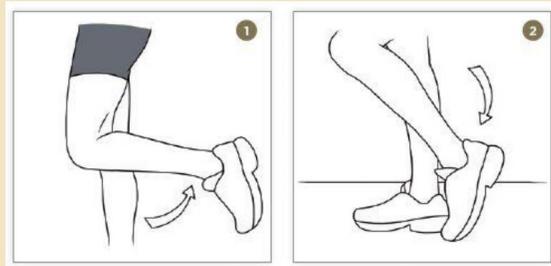
Sin desconocer las características individuales que pueden preexistir al trabajador en el marco de su situación de trabajo, cuando la influencia de un factor psicosocial es intensa, es mejor la importancia de la variabilidad individual.

Cuando los factores de riesgo superan los recursos que a manera de defensa sostienen los trabajadores, generan efectos negativos en ellos y en la organización y producen alteraciones a la salud, los cuales tienen efectos a nivel fisiológico, emocional, cognoscitivo del comportamiento social y laboral.

### *Ejercicios de entrada y calentamiento*

Las imágenes que se muestran son orientativas. Se sugiere para la entrada en calor elegir dos ejercicios que involucren miembros superiores y miembros inferiores. En las pausas activas el trabajador podrá elegir el ejercicio mas adecuada a la necesidad de su cuerpo.

#### **1 Ejercicios de movilidad articular de rodilla.**



*Extraído de: <https://www.doctorponce.com/ejercicios-para-la-artrosis-de-rodilla/>*

#### **2 Ejercicios de movilidad articular de hombros.**



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)

### 3 Ejercicios de elongación de brazos y tronco



Extraído de: <https://es.wikihow.com/estirarse>

### 4 Ejercicio de movilidad de tronco y cadera



Extraído de: <https://siliciung5.com/blog/ejercicios-de-movilidad-articular/>

##### 5 Ejercicio de fortalecimiento de piernas



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)

##### 6 Ejercicio de movilidad articular y elongación de cuello



Extraído de: <https://www.onlinepersonaltrainer.es/entrenamiento/estiramientos-cuello/>

### 7 Ejercicios de elongación de muslos y piernas



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)

### 8 Ejercicios de movilidad articular y elongación de antebrazos-manos-dedo



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)

### *Limpiadores de piso*

Sin importar el motivo de la estadía del huésped, el personal de piso es aquel que brinda la calidez de una habitación prolija, higiénica y los detalles para que el servicio del hotel este orientado a la satisfacción del cliente. La foto y la impresión que el pasajero se lleva es el resultado de la labor de todos los trabajadores del hotel.

En la actividad hotelera, el personal de piso esta encargada de la limpieza, servicio y atención de las habitaciones y del sector designado, junto al supervisor u otro personal jerárquico, trabajan para la mantención de salones, oficinas administrativas, etc. También se atienden los pedidos de artefactos, ropa blanca y todo elemento indispensable para desarrollar sus tareas.

#### **1 Ropa de trabajo**

La ropa de trabajo debe ser cómoda, permitir la movilidad acorde a las tareas y ajustarse a la circunstancia y tiempo de trabajo. Se recomiendan escotes cerrados, pantalón y casaca, y/o delantal. En el caso de utilizar faldas, que no incomoden a la camarera de piso al agacharse y al realizar otras posturas.



Extraído de: [https://www.freepik.es/vector-premium/limpieza-habitaciones-hotel-color-plano-personajes-dibujos-animados-2d-amaz-casa-profesionales-dormitorio-fondo-camareras-cambiando-sabanas-agarando-servicio-limpieza\\_10436896.htm](https://www.freepik.es/vector-premium/limpieza-habitaciones-hotel-color-plano-personajes-dibujos-animados-2d-amaz-casa-profesionales-dormitorio-fondo-camareras-cambiando-sabanas-agarando-servicio-limpieza_10436896.htm)

## 2 Calzado de trabajo

Es recomendable utilizar un calzado cómodo, con horma amplia que se adapte al pie, suela antideslizante, taco bajo, ancho y que no supere los 4 cm.



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)

### 3 Elementos de protección personal

Cuando se manipulen productos de limpieza no agresivos deben utilizarse guantes de látex y/o aquellos que considere apropiados el profesional de higiene y seguridad. Los guantes de polietileno son recomendables para el retiro de ropa de blanco o de cama, pero no para realizar la limpieza con líquidos, franelas, etc.



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)

#### 4 Armado del carro o elementos sueltos

Es recomendable el uso de carros de limpieza en aquellos establecimientos donde la distancia a recorrer y el espacio disponible permita su uso.

- El carro debe llenarse sin que afecte el campo visual del personal de limpieza, evitando así posibles choques contra objetos, personas, caídas y tropiezos en su traslado.
- Es recomendable recargar y descargar el carro varias veces para evitar sobreesfuerzos en el arrastre o empuje por el aumento de peso.
- Cuando el espacio no permita transitar con carros de limpieza, se recomienda que el personal de piso traslade sus elementos y ropa sucia con otro medio adecuado de transporte con ruedas.
- En aquellos casos que los productos de limpieza sean fraccionados para reducir su volumen y su peso, los envases deberán identificarse de forma visible, tomando precauciones en su traslado para evitar derrames o caídas.



Extraído de: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019\\_mbp\\_hoteleria\\_mod\\_ago\\_2021%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2019_mbp_hoteleria_mod_ago_2021%20(7).pdf)

#### *Uso de productos químicos*

Es recomendable el uso de productos y materiales de limpieza inocuos para la salud, junto a la provisión de elementos de protección personal.

- Se debe colocar en las cercanías del lugar de acopio las Fichas de Datos de Seguridad (FDS) y considerar lo especificado en el producto respecto a los elementos de protección personal, por ejemplo, tipo de guantes, uso de antiparras y/o protección de las vías respiratorias.
- Cuando se produzca el fraccionado del producto químico en otro envase, este deberá ser rotulado de forma visible identificando el producto.
- Se debe tener especial cuidado en los productos de limpieza a granel cuando se reproduzca el fraccionamiento o dilución del mismo, ya que el producto diluido puede tener condiciones de manejo seguro distintas al producto listo para utilizar. Además, debe considerarse el peso y la forma en la que se debe proceder para su manipulación.
- Cuando se utilizan líquidos en atomizadores y aerosoles las sustancias quedan suspendidas en el aire. Por ello, es necesario respetar las fichas de datos de seguridad y utilizar protección correspondiente.
- Se deberá mantener el orden y la limpieza del lugar destinado al almacenaje de productos químicos, resguardado de la luz y altas temperaturas. No utilizar dicho espacio para guardar los alimentos.



*Bolsas de residuos*

Para el retiro de las bolsas de residuos se debe agarrar desde la parte superior para sacar del contenedor y no aproximar al cuerpo ni sujetar desde la base. El uso de bolsas transparentes da visibilidad al contenido.



## Anexo XIII: Check List

INFORME DE CONDICIONES Y ACTOS INSEGUROS						
Formulario a Completar por el denunciante						
FECHA			HORA		SECTOR	
Día	Mes	Año	Hora	Min.	N°	
LUGAR DEL HECHO						
PERSONAL INVOLUCRADO						
Nombre			Puesto		Empresa	
EVALUACION				DAÑO A LA PROPIEDAD DE TERCEROS		
ACTO INSEGURO <input type="checkbox"/>	CONDICION INSEGURO <input type="checkbox"/>		GRAVEDAD		Propietario: _____	
			ALTA <input type="checkbox"/>		Descripción del daño: _____	
			MEDIA <input type="checkbox"/>		_____	
			BAJA <input type="checkbox"/>		_____	
DESCRIPCION DEL ACCIDENTE/INCIDENTE						
DESCRIPCION DE LAS ACCIONES INMEDIATAS						
OTRA INFORMACION ADJUNTA						
FOTOS <input type="checkbox"/>		REPORTES <input type="checkbox"/>		PUBLIC. EXTERNAS <input type="checkbox"/>		OTROS <input type="checkbox"/>
TESTIGOS						
Nombre			Empresa		Teléfono (si es externo a UT)	
INFORME ELABORADO POR						
Nombre: _____				Fecha: _____		
Comentarios: _____				Firma: _____		
ACCIONES CORRECTIVAS PROPUESTAS POR EL SECTOR						
PERSONAL QUE DEBE IMPLEMENTAR LAS ACCIONES PROPUESTAS						
FIRMA: _____						