

Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

Introducción

El sector HORECA (hostelería, restauración y catering) da empleo a aproximadamente 7,8 millones de personas en la Unión Europea. Se caracteriza por una elevada proporción de pequeñas empresas, jóvenes trabajadores, mujeres e inmigrantes¹. Las condiciones de trabajo pueden ser difíciles y con unas importantes exigencias (en especial debido al contacto directo con los clientes), unas elevadas cargas de trabajo y jornadas de trabajo irregulares y con temporalidad². La consecuencia es un grave riesgo de problemas de salud relacionados con el trabajo, entre ellos los TME.

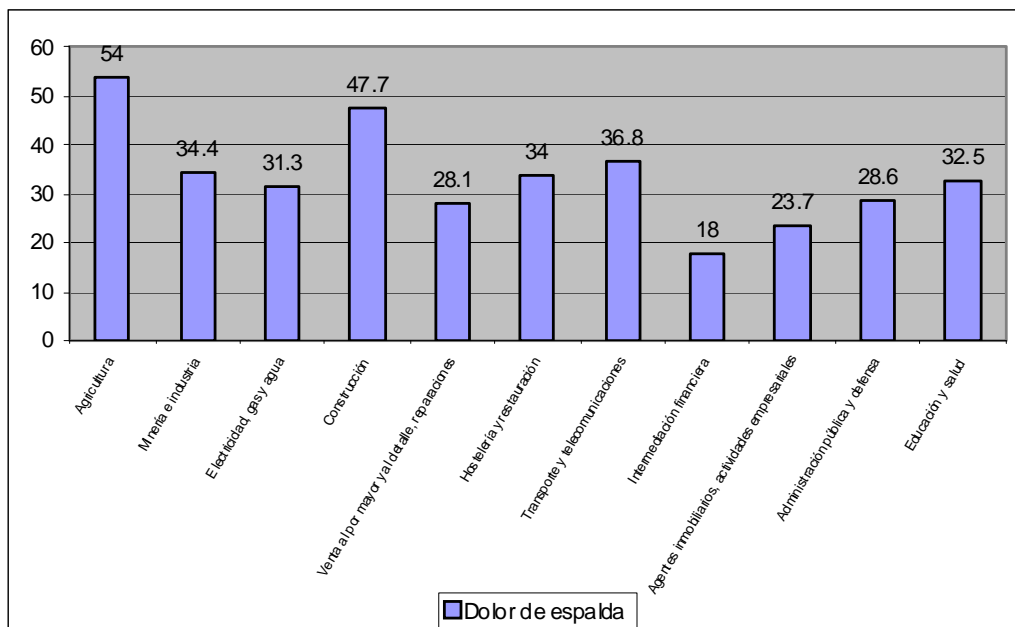
Imagen estadística: Trastornos musculoesqueléticos en el sector HORECA

La carga de trabajo físico es elevada. En 2000, casi el 55 % de los trabajadores de la UE-15 mencionaban que en su trabajo tenía que adoptar posturas de trabajo dolorosas o cansadas, en comparación con el 45 % en el resto de sectores. Alrededor del 43 % decía que su trabajo suponía desplazar o mover cargas pesadas (en comparación con el 36 % del total) y el 64 % indicaba que tenía que realizar movimientos repetitivos del brazo o la mano (en comparación con el 56 % general)³. En consecuencia, los trastornos musculoesqueléticos son comunes en el sector HORECA: aproximadamente el 33 % de los trabajadores de la UE-15 aludían sufrir dolores de espalda. Alrededor del 20,3 % hablan de dolores musculares en el cuello, aproximadamente el 11,5 % en las extremidades superiores y el 17,6 % en las inferiores⁴. En los países en vías de adhesión y países candidatos, el 34 % de los trabajadores del sector HORECA informan de dolores de espalda⁵. Los dolores musculares en las extremidades inferiores son más habituales en el sector HORECA que en cualquier otro sector.



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

Ilustración: % de trabajadores que dan parte de dolores de espalda relacionados con su trabajo, UE-15, ESWC 2000 (Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo).



¿Qué son los TME?

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son afecciones de las estructuras corporales, como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema de circulación sanguínea localizado, que están causadas o se agravan básicamente por el trabajo y por los efectos del entorno inmediato en el que se realiza el trabajo.

En su mayor parte, son trastornos acumulativos resultantes de una manipulación repetida de cargas incómodas o pesadas durante un periodo prolongado. No obstante, también pueden deberse a traumatismos agudos, como fracturas, producidos en caso de accidente.

Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, y con menos frecuencia a las extremidades inferiores. Algunos trastornos musculoesqueléticos, como el síndrome del túnel carpiano en la muñeca, son específicos dados sus signos y síntomas bien definidos. Pero otros no son específicos ya que solo aparece dolor o incomodidad sin evidencias de un trastorno específico claro. Esto no quiere decir, sin embargo, que esos síntomas no existan.

Los trastornos musculoesqueléticos se pueden caracterizar como trastornos episódicos ya que el dolor suele desaparecer y reaparecer tras un par de



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

meses o de años. No obstante, otros trastornos musculoesqueléticos pueden hacerse irreversibles o persistentes.

¿Por qué los trabajadores de HORECA están especialmente expuestos?

Los trabajadores del sector HORECA pueden estar más expuestos a desarrollar estos trastornos porque:

- su trabajo suele suponer permanecer de pie durante tiempo prolongado y trabajar en posturas extrañas
- una gran parte de sus tareas son físicamente exigentes, resultan estresantes y requieren largas jornadas de trabajo.
- el sector da empleo a muchos trabajadores estacionales, que no disponen de tiempo para adaptarse al puesto
- se emplea a muchos jóvenes, que no están acostumbrados a las dificultades de su trabajo o aún no han desarrollado las habilidades necesarias.

Factores de riesgo

Existen diversos factores de riesgo que pueden contribuir a desarrollar TME. Los factores físicos más importantes tienen que ver con las posturas adoptadas, el nivel de fuerza ejercida, la repetición necesaria y el trabajo durante largos periodos sin descanso. Si cualquiera de estos factores de riesgo carga el sistema musculoesquelético, ya sea por sí solo o en combinación con otros, pueden aparecer trastornos.

1. Postura es la posición del cuerpo, incluidas piernas y brazos, durante el trabajo. Malas posturas, o extrañas, quieren decir que las articulaciones se han de extender más allá de su posición neutra y cómoda, y cerca del extremo máximo alcance de movimiento. Tampoco es aconsejable permanecer en la misma postura durante un periodo muy largo. Entre los ejemplos de malas posturas se incluyen:

- brazos elevados por encima de los hombros
- muñecas dobladas
- espalda flexionada o torcida
- cuello doblado o cabeza girada
- largos periodos de permanencia en pie.

Estas posturas están asociadas con un mayor riesgo de lesiones y se deberían evitar siempre que fuera posible.



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

Cuadro 1: Ejemplos específicos en HORECA

Lugar/tarea/trabajador	Postura extraña
Personal de barra / de sala	Estirarse sobre las mesas para servir y elaborar los platos; trabajar en espacios pequeños.
Personal de cocina	Mantener la cabeza inclinada para cocinar los alimentos; estirarse para preparar los platos; coger suministros; cocinas mal diseñadas; espacios de trabajo pequeños.
Personal de habitaciones	Posturas retorcidas y estiramientos; por ejemplo, trabajar inclinándose hacia adelante, estirarse, agacharse para hacer las camas y limpiar la habitación.
Personal general de hostelería	Mal diseño de las oficinas, trabajo con ordenadores mientras se permanece de pie.

2. Durante el trabajo se ejerce **fuerza**; por ejemplo, al levantar una caja pesada o mantener el control de una herramienta manual. Cuanta más fuerza emplea un trabajador, mayor es el riesgo de lesión. La cantidad de fuerza depende de muchos factores como:

- el peso, forma y agarre (manual) del objeto que se manipula manualmente
- la posición de un objeto con respecto al cuerpo; por ejemplo, requiere más esfuerzo trasladar una caja con los brazos extendidos y lejos del cuerpo que estrechándola contra el cuerpo.



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

Cuadro 2: Ejemplos específicos en HORECA

Lugar/tarea/trabajador	Fuerza/levantamiento
Personal de barra / de sala	Llevar bandejas de servicio; llevar platos; mover mesas y sillas; llevar suministros del restaurante; llevar suministros de bebidas y cajas vacías.
Personal de cocina	Desplazar paquetes de alimentos a granel; mover cazos y sartenes; colocar platos y vasos en los estantes.
Personal de habitaciones	mover camas y muebles; transportar equipo de trabajo.
Personal general de hostelería	Transportar equipaje.

3. La tasa de **repetición** es el número de veces que se realiza un patrón de movimiento similar en un tiempo determinado. Los movimientos repetitivos son especialmente peligrosos si implican los mismos grupos de articulaciones y músculos. Cuando mayor sea el número de repeticiones, mayor es el riesgo de lesión. Las tasas de repetición superiores a 20 veces por minuto pueden exponer las muñecas y manos a un elevado nivel de riesgo.

Cuadro 3: Ejemplos específicos en HORECA

Lugar/tarea/trabajador	Movimientos repetitivos
Personal de barra / de sala	Recoger, limpiar y colocar mesas; agitar cócteles; limpiar vasos.
Personal de cocina	Cortar y picar alimentos para preparar platos; remover.
Personal de habitaciones	Pasar la aspiradora; limpiar ventanas; limpiar el polvo.
Personal general de hostelería	Usar el ratón y teclado del ordenador; abrir la puerta a los clientes.

4. La **duración** equivale al número de minutos u horas al día, o días al cabo del año que el trabajador realiza un trabajo específico, sin descansos. Por lo general, cuando mayor sea la duración, mayor es el riesgo de lesión.

Estos cuatro factores de riesgo principales, ya sea por sí solos o en combinación, pueden determinar si un trabajador está expuesto al desarrollo de TME.

Existen otros factores adicionales que pueden incrementar el riesgo de TME, que están asociados a:

- el entorno de trabajo⁶:



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

- clima físico – temperatura, velocidad del aire y humedad. La temperatura afecta a los músculos, y el calor y la humedad en las zonas de cocina hacen que el trabajador se canse fácilmente produciendo sudor. El sudor hace que sea difícil agarrar las herramientas, lo que exige que se utilice más fuerza;
 - la iluminación puede generar brillos o sombras, haciendo que el trabajador se mueva en posiciones extrañas para ver con más claridad el trabajo que está realizando;
 - el ruido del equipo de la cocina y de los clientes pueden provocar pérdida de audición y hacer que se tense el organismo, lo que provoca posiciones extrañas del cuerpo y una aparición de fatiga más rápida;
 - las vibraciones del equipo, como de las batidoras, provocan cambios de la circulación, con la consecuencia de manos dormidas y la necesidad de usar más fuerza en el agarre.
- las características individuales y la capacidad del trabajador:
 - experiencia y familiaridad con el trabajo;
 - formación;
 - la edad del trabajador;
 - las dimensiones físicas individuales incluida la talla, peso y fuerza del trabajador;
 - estilo de vida personal;
 - historial de problemas (de espalda). Un historial de dolores de la parte inferior de la espalda sufridos con anterioridad es uno de los factores más fiables de predicción de aparición del dolor de la parte inferior de la espalda relacionados con el trabajo⁷;
 - ropa, calzado, equipo de protección individual.
 - factores de riesgos psicosociales y organización del trabajo⁸:
 - elevada carga de trabajo y niveles de estrés laboral;
 - condiciones de trabajo desfavorables, como falta de personal frecuente, largas horas de trabajo, presión laboral, falta de control y comportamiento inadecuado del cliente;
 - falta de apoyo de encargados, supervisores y colegas.

Se ha sugerido también que, en conjunto, las exigencias físicas y mentales pueden incrementar el riesgo de los trastornos musculoesqueléticos⁹.

Estrategias de prevención e intervención

Los empresarios han de adaptar sus estrategias de prevención e intervención al sector HORECA. Para asegurarse de que se tiene en cuenta cada aspecto del trabajo, los trabajadores deberían participar en el proceso.



Evaluación de riesgos

Los empresarios tienen la obligación jurídica de proteger la salud y la seguridad del personal contratado. El empresario debe evaluar los riesgos para la seguridad y la salud en el lugar de trabajo y, en caso necesario, mejorar las pautas vigentes. Este proceso se denomina evaluación de riesgos. Una buena evaluación de riesgos debería abarcar todas las actividades normales y reflejar cómo se realiza el trabajo en realidad. Los trabajadores deben colaborar con el empresario y con sus supervisores a la hora de realizar la evaluación de riesgos. A continuación le indicamos los pasos a seguir.

Buscar los peligros

El primer paso supone identificar los peligros. Toda circunstancia o condición, que presente el riesgo de incidente, es un peligro. Las actividades que se reconocen como factores de riesgo para el desarrollo de TME incluyen las siguientes:

- manipulación de cargas pesadas
- trabajo estirándose por encima de la altura del hombro
- caminar y permanecer en pie durante horas seguidas
- doblarse y estirarse para recoger, limpiar y colocar mesas, y trasladar los suministros de un restaurante
- levantar un montón de bandejas sobrecargadas con platos y vasos.

Decidir quién puede verse dañado y cómo

El segundo paso sería identificar los riesgos y las personas que pueden sufrir daños.

- Los cocineros pueden sufrir tensión de cuello y rigidez muscular causada por estar mucho tiempo de pie e inclinar la cabeza hacia abajo para cortar los alimentos.
- Los encargados de lavar los platos pueden sufrir dolor de espalda debido a estar inclinados durante mucho tiempo y de lavar platos en un fregadero que está demasiado bajo.

Evaluar los riesgos y decidir qué acciones se adoptan

El tercer paso concluye la evaluación de riesgos y define las acciones necesarias.

- A escala individual, por ejemplo, ¿existen ayudas mecánicas para cortar y picar que eviten las lesiones por tensión repetitiva?
- A escala de empresa, ¿es posible variar las actividades para evitar los movimientos repetitivos?

Adoptar acciones

Las acciones deberían orientarse a evitar las lesiones que ocurren en primer lugar, pero también a reducir la gravedad de las lesiones provocadas. Los



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

trabajadores han de ser conscientes de los riesgos y de lo que se puede hacer para protegerles.

Piense sobre	Reducir el riesgo	Acción posible
¿Qué hace en el trabajo?	<ul style="list-style-type: none"> - Evite posiciones extrañas - Evite doblar la muñeca o extender hacia arriba los dedos - Evite movimientos repetitivos - Evite la permanencia en pie prolongada - Evite extenderse de forma prolongada - Limite el número de bandejas que lleva 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenga los codos pegados al cuerpo mientras lleva la bandeja - Equilibre la bandeja entre el brazo y la mano - Alterne entre una mano y otra al llevar cosas - Pida ayuda para mover mesas y sillas - Use una barra de descanso para los pies mientras cocina y lava platos¹⁰ - Use calzado adaptado - Use superficies de trabajo de altura regulable - Use la técnica adecuada de levantamiento - Use una escalera para llegar a los objetos de los estantes
¿Qué herramientas usa?	<ul style="list-style-type: none"> - Use las herramientas que están diseñadas para satisfacer sus necesidades y hacer más sencillo su trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Use carros de servir para llevar los platos - Use herramientas de limpieza con buenos asideros - Use grifos regulables¹¹ - Use cuchillos con diseño ergonómico que permitan que la muñeca esté recta - Use ayudas mecánicas para cortar, picar o mezclar alimentos
¿Dónde trabaja?	<ul style="list-style-type: none"> - Cambie la disposición del lugar de trabajo para hacer que sea más sencillo - Limite la flexión de la espalda - Evite extenderse demasiado 	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque un objeto en el fondo del fregadero para elevar la superficie al lavar los platos¹² - Reorganice los espacios de trabajo para que sea más sencillo llegar a los suministros; apile los



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

		objetos de uso más frecuente a un nivel cómodo
¿Quién es usted?	<ul style="list-style-type: none"> - Asegúrese de que tiene suficiente capacidad para el trabajo - ¿Tiene una discapacidad permanente o temporal? - ¿Está usted embarazada? 	<ul style="list-style-type: none"> - Obtenga la ayuda que crea que necesita - Use equipo adecuado a su talla - Solicite formación práctica o adaptación apropiada que le permita realizar el trabajo
¿Cómo está organizado su trabajo?	<ul style="list-style-type: none"> - Reduzca la aparición de fatiga o estrés 	<ul style="list-style-type: none"> - Varíe sus actividades - Cambie de posición continuamente

Considerar lo que se ha hecho

Es importante comprobar que no se han generado nuevos peligros, por ejemplo, para las manos, extremidades superiores o cuello, al introducir las medidas destinadas a reducir los riesgos para la espalda.

Formación

La formación práctica en el lugar de trabajo es esencial para evitar los TME, y debería incluir:

- técnicas sobre manipulación manual
- diseño del puesto de trabajo
- identificación de los factores de riesgo para TME (consulte a continuación)
- cómo usar el equipo y las herramientas de forma segura y ergonómica
- cómo usar el equipo de protección individual
- hacer descansos o rotar los puestos para permitir que se recupere el cuerpo.

Resumen de políticas / legislación

A escala europea, existen varias directivas relacionadas directa o indirectamente con los trastornos musculoesqueléticos (consulte el cuadro).

Directivas europeas relacionadas con los TME (junio de 2006)¹³

Directiva	Tema
89/391/CEE de 12.06.1989 Fecha de publicación: 29.06.1989 Disponible en:	Directiva marco: Esta directiva general sobre la introducción de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores no está directamente relacionada con los TME. No obstante, obliga al empresario a adoptar las medidas necesarias



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1	<p>para garantizar la salud y la seguridad de los trabajadores en cada aspecto de su trabajo.</p>
<p>89/654/CEE de 30.11.89 Fecha de publicación: 30.12.1989 Disponible en: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</p>	<p>Lugar de trabajo: Esta directiva es relativa a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud en los lugares de trabajo que se utilizan por primera vez. Estas disposiciones se describen en profundidad en los anexos de la directiva. Las que afectan a la libertad de movimientos en el puesto de trabajo son de interés para la prevención de los TME.</p>
<p>89/655/CEE de 30.11.89 Disponible en: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3 89/656/CEE de 30.11.89 Disponible en: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4 Fecha de publicación: 30.12.1989</p>	<p>Equipo de trabajo, equipo de protección individual: Las Directivas 89/655/CEE y 89/656/CEE tratan la idoneidad de los equipos de trabajo y del equipo de protección individual. Esta idoneidad afecta al riesgo de TME. Todos los equipos de protección individual han de tener en cuenta los requisitos ergonómicos y el estado de salud del trabajador, así como ajustarse correctamente al trabajador después de realiza las modificaciones pertinentes.</p>
<p>90/269/CEE de 29.05.90 Fecha de publicación: 21.06.1990</p>	<p>Manipulación manual de cargas (véase a continuación)</p>
<p>90/270/CEE de 29.05.90 Fecha de publicación: 21.06.1990</p>	<p>Equipos que incluyen pantallas de visualización (véase a continuación)</p>
<p>93/104/CE de 23.11.1993 Fecha de publicación: 13.12.1993 Disponible en: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</p>	<p>Tiempo de trabajo: Esta directiva afecta a la ordenación del tiempo de trabajo. Determinados factores como el trabajo repetitivo, monótono, la fatiga y los ritmos de trabajo pueden afectar al riesgo de desarrollar TME. En esta directiva se establecen los requisitos asociados a dichos factores; por ejemplo, pausas, descansos semanales, vacaciones anuales, trabajo nocturno, trabajo por turnos y ritmo de trabajo.</p>
<p>98/37/CE de 22.06.98 Fecha de publicación: 23.07.1998 Disponible en: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</p>	<p>Máquinas: Aproximación de legislaciones de los Estados miembros sobre máquinas.</p>
<p>2002/44/CE de 25.06.02 Fecha de publicación: 06.07.2002 Disponible en: http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19</p>	<p>Agentes físicos (vibraciones): La exposición de los trabajadores a los riesgos derivados de la vibración.</p>

Las directivas más relevantes de prevención de TME son.

Directiva 90/269/CEE de la Unión Europea (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) que establece las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas a la manipulación manual de cargas.

Los empresarios deben utilizar los medios adecuados que:

- eviten la necesidad de manipulación manual de cargas por parte de los trabajadores



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

- introduzcan las medidas organizativas necesarias a fin de reducir el riesgo de no poderse evitar la manipulación manual
- velen por que los trabajadores reciban la información adecuada sobre el peso de la carga, el centro de gravedad o el lado más pesado en caso de distribución desigual de la carga de un paquete
- velen por proporcionar la formación adecuada e información precisa sobre cómo manipular correctamente las cargas.

Directiva 90/270/CEE de la Unión Europea (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) referente a las disposiciones mínimas de seguridad y de salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.

Obliga a los empresarios a:

- analizar los puestos de trabajo
- evaluar las condiciones de salud y seguridad
- abordar cualquier riesgo para la vista, problemas físicos y cuestiones asociadas al estrés mental.

Existe además una Directiva relativa a la prevención de TME en los jóvenes trabajadores, que abarca a una gran proporción de los trabajadores del sector HORECA. La directiva responsabiliza a los empresarios de velar por que se minimicen los riesgos a los que se enfrentan los jóvenes en el trabajo. Los jóvenes trabajadores deberán cooperar con los empresarios y supervisores y asegurarse de que respetan los procedimientos de buenas prácticas sobre salud y seguridad ocupacional en su lugar de trabajo.

La directiva europea (94/33/CE) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) relativa a la protección de los jóvenes en el trabajo exige a los empresarios que:

- tengan en cuenta la falta de experiencia y de consciencia de los jóvenes trabajadores, así como su inmadurez, al evaluar los riesgos para su salud y su seguridad.
- realizar la evaluación de riesgos antes de que el joven comience a trabajar
- tener en cuenta la evaluación de riesgos a la hora de decidir si el joven puede o no realizar cierto trabajo.

Los requisitos de otras directivas, normativas y directrices europeas, así como las disposiciones nacionales de cada Estado miembro, pueden ser también pertinentes para las condiciones de trabajo de los jóvenes y la prevención de TME.

Conclusiones e información adicional

Las posturas extrañas, los movimientos repetitivos y la manipulación manual de las cargas, en combinación con unas condiciones de trabajo



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

desfavorables, son habituales en la mayoría de los trabajos del sector HORECA. Estos y otros muchos factores de riesgo pueden determinar si un trabajador está expuesto al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos. Su prevención es vital, ya que su cura no es sencilla y pueden afectar seriamente a la salud a largo plazo del trabajador.

Los empresarios están obligados a cuidar la salud y la seguridad de los trabajadores. Son responsables de evaluar los riesgos dentro del lugar de trabajo y de mejorar los niveles de seguridad y salud de todos los trabajadores.

Entre los consejos para los trabajadores incluimos: hacer descansos cuando están realizando trabajos repetitivos o forzados; moverse y cambiar su posición de trabajo con frecuencia; prestar atención a los síntomas de aviso como la aparición de fatiga y dolores al final de la jornada laboral.

Recursos de información

Existe mucha información específica sobre TME en el sector HORECA, así como información más general. A continuación encontrará una selección.

Específica

'Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry' [Esguinces y tensiones de jóvenes trabajadores en el sector de la restauración y el catering] disponible en

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Se ofrece información para controlar y prevenir los TME bajo los diversos títulos de actividad; por ejemplo, «servir», «limpiar», y «esguinces y tensiones».

También ofrece hojas informativas sobre distintos tipos de trabajos que aconsejan sobre cómo evitar dañarse mientras se trabaja en establecimientos de comidarápida, como conserjes de edificios, en tiendas de comestibles, oficinas y cines.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

'How I beat RSI' [Cómo he superado las lesiones por esfuerzo repetitivo] disponible en: <http://www.howibeatrsi.com/> Este sitio Web cuenta cómo un joven trabajador fue capaz de emprender pasos para superar su TME.

Consulte en la Comisión sobre Salud y Seguridad y Compensación de Trabajadores una guía de formación sobre seguridad en restaurantes:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

General

La Comisión de Salud y Seguridad del Reino Unido ofrece consejos a los trabajadores sobre dolores de espalda y facilita información sobre evaluación de riesgos para diversas tareas profesionales o empleos:

<http://www.hse.gov.uk/msd/>

'Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards' [Hojas con consejos sobre seguridad — evitar las lesiones provocadas por peligros ergonómicos] de la Comisión sobre Salud y Seguridad y Compensación de Trabajadores disponible en:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

¹ Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

² Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.

³ European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 'Working conditions in the acceding and candidate countries 2001'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. 'Safety and the young worker – students manual'. Available at: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R and Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. European Agency for Safety and Health at Work, 2000, 67 p. Available at: http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf

⁸ Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.,

Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

⁹ Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. 'Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb'. *Occup Environ Med* 2002;59:269-77.

Dempsey PG, Filiaggi AJ. 'Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff'. *Ergonomics* 2006:93-106.



Trastornos musculoesqueléticos (TME) en HORECA

¹⁰ Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹¹ Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹² Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹³ Roland Gauthy. 'Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be' 2005,

Available at: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>