

1. INTRODUCCIÓN .....	<b>3</b>
2. RIESGOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD .....	<b>4</b>
2.1. Productos químicos .....	<b>4</b>
2.2. Caídas al mismo nivel.....	<b>5</b>
2.3. Caídas a distinto nivel .....	<b>5</b>
2.4. Cortes, pinchazos y golpes .....	<b>6</b>
2.5. Lugares de trabajo.....	<b>6</b>
3. ¿QUÉ SON LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS?...	<b>7</b>
4. LAS POSTURAS INADECUADAS.....	<b>8</b>
5. MOVIMIENTOS REPETITIVOS.....	<b>10</b>
6. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.....	<b>11</b>
7. CONCLUSIÓN .....	<b>12</b>



# 1. INTRODUCCIÓN

El personal de limpieza tienen las siguientes tareas profesionales encomendadas:

- Encargarse de manera no cualificada de las tareas auxiliares de limpieza y arreglo de pisos y áreas públicas
- Preparar, transportar y recoger los materiales y productos necesarios para la limpieza y mantenimiento de habitaciones y áreas públicas e internas
- Preparar las salas para reuniones, convenciones, etc.
- Limpiar las áreas y realizar labores auxiliares

Por su parte, las camareras de pisos tienen como funciones básicas la de limpieza y el mantenimiento de las habitaciones, los espacios de uso común y las salas recreativas y de reuniones. Las actividades, trabajos y tareas del personal con categoría profesional "camarera de piso" son las siguientes:

- Realizar de camarera cualificada la limpieza y el arreglo de las habitaciones y pasillos, así como del orden de los objetos de los clientes
- Limpiar y ordenar las habitaciones, baños y pasillos entre las habitaciones de los clientes

Controlar el material, productos de los clientes y comunicar a sus responsables las anomalías en las instalaciones y los objetos perdidos

- Realizar la atención directa al cliente en las funciones propias de su área
- Realizar las labores propias de lencería y lavandería

## 2. RIESGOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD

Entre las tareas específicas destaca por su repercusión sobre la salud las de hacer y cambiar la ropa de camas, debido a la necesaria flexión del tronco, posturas penosas o fatigosas en la limpieza de cuartos de baño y empujar el carro de limpieza por el esfuerzo que hay que realizar, pero existen otros muchos riesgos

de importancia para la salud de las camareras de piso.

### 2.1 PRODUCTOS QUÍMICOS

Tipos de productos para la limpieza y posibles efectos en la salud:

UTILIDAD	COMPONENTES	POSIBLES EFECTOS
DETERGENTES DESENGRASANTES	Amoniaco Derivados de ácidos y alcoholes grasos Etanoiamina y derivados, hidróxido sódico Alcohol isopropílico	Las sustancias alcalinas como el hidróxido sódico y el amoniaco tienen efectos corrosivos, capaces de provocar quemaduras en la piel dependiendo de su concentración, pues atacan su capa de grasa. También si se respiran (inhalan) pueden provocar irritación en las vías respiratorias superiores
DESINFECTANTES	Lejías	Gran poder corrosivo. Mezclado con ácidos, liberan vapores tóxicos
DISOLVENTES	Tolueno Xileno Esencia de trementina	En contacto con la piel atacan la capa de grasa de ésta, desecándola. También ejercen una acción irritante sobre las vías respiratorias, ojos y boca

#### Medidas preventivas:

Hacer una lectura atenta de las etiquetas y de las fichas de seguridad de los productos que obligatoriamente deben ser suministradas

junto con el producto por el fabricante donde nos alertará de los riesgos posibles, de las medidas de precaución que debemos adoptar y las medidas de actuación en caso de intoxicación.

Una buena ventilación, abriendo ventanas o mediante ventiladores y extractores de aire es imprescindible.

Uso de guantes de protección en cuya selección deben de participar los representantes y los trabajadores que vayan a emplearlos.

El almacenamiento seguro y alejado de lugares destinados a comidas y descansos es un requisito imprescindible.

## **2.2. ACCIDENTES POR CAÍDAS AL MISMO NIVEL**

Las causas pueden ser básicamente por la presencia de materiales en zonas de tránsito o por la existencia de suelos resbaladizos o irregulares.

### **Medidas preventivas:**

En caso de la presencia de materiales en zonas de tránsito sólo se debe de evitar almacenar materiales como carros de limpieza, cajas, etc. en pasillos y otros lugares de tránsito.

La existencia de suelos resbaladizos por el encerado o fregado reciente, cabe mencionar que se deben de colocar carteles indicativos como "suelo mojado" para avisar y con el suelo mojado se deberá caminar despacio y con pasos cortos y con calzado antideslizante.

## **2.3. ACCIDENTES POR CAÍDAS A DISTINTO NIVEL**

Suelen producirse cuando se usan escaleras de mano para acceder a limpiar lámparas, estanterías, techos, etc. o cuando se sube o

baja por escaleras fijas o de servicio. El riesgo es mayor si las escaleras están mojadas o resbaladizas.

### **Medidas preventivas:**

Nunca subirse en elementos que sean inestables como sillas giratorias, cajas, etc.

Subirse en escaleras convenientemente apoyadas y alejadas de lugares de paso.

La subida y bajada de las escaleras debe hacer de frente a la escalera, nunca de espaldas y con calzado adecuado.

No se deben transportar cajas al utilizar las escaleras de mano porque si se hace, no hay posibilidad de agarrarse a la escalera.

Por las escaleras fijas no se debe circular deprisa ni ir excesivamente cargada de materiales.



## 2.4. CORTES, PINCHAZOS Y GOLPES

El uso de útiles de limpieza como máquinas de encerar, carros, escobas o fregonas puede ocasionar un riesgo de golpes o cortes por un uso incorrecto o por encontrarse deteriorados. Particular importancia tiene el riesgo de cortarse con cristales o con desechos como maquinillas de afeitar.

### Medidas preventivas:

Los cortes pueden evitarse si se instalan en los cuartos recipientes especiales para desechos. También se debe instruir a los trabajadores en la manipulación segura.



## 2.5. RIESGOS DE CARÁCTER GENERAL DEL ESTABLECIMIENTO

El riesgo de incendio es especialmente alto debido a la importante concentración de personas cuyos comportamientos preventivos no siempre pueden ser eficazmente controlados (colillas dejadas en cualquier lugar, etc.) y por la acumulación de fuentes de ignición (cocinas, calderas, etc.) y de mate-

riales inflamables (telas, papeles, grasas, etc.).

Por su parte, la instalación eléctrica puede ser un importante factor de riesgo de electrocución e incendio.

### Medidas preventivas:

Los establecimientos hoteleros deben de cumplir con la reglamentación específica mediante la instalación de alarmas y equipos de extinción.

Las medidas que incumbe tomar a las camareras de pisos se refieren al control y limpieza de papeleras, recipientes y ceniceros situados en espacios frecuentados por clientes y en las habitaciones.

El personal de limpieza debe de comunicar de forma inmediata a los servicios de mantenimiento la existencia de cables o tomas de corriente que presente desperfectos o deficiente aislamiento. Igualmente, los equipos empleados en la limpieza, como aspiradoras, etc. pueden suponer un riesgo si no son empleados y mantenidos adecuadamente, siguiendo las instrucciones suministradas por el fabricante del aparato.



### 3. ¿QUÉ SON LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS?

Son alteraciones que se identifican y clasifican según los tejidos y estructuras afectados tales como los músculos, los tendones, los nervios, los huesos y las articulaciones, originadas por realizar el trabajo en condiciones inadecuadas.



La mayoría de estas lesiones no se detectan hasta que se hacen crónicas, y casi siempre van asociadas a otras, producidas porque el trabajador intenta compensar su dolor y fuerza con otros músculos y articulaciones que acabarán, a su vez, resultando afectados, agravándose la lesión.

De manera que, si manipulas incorrectamente cargas, adoptas posturas forzadas o realizar movimientos repetitivos, puedes sufrir alteraciones en:

- Los músculos, tales como dolores, calambres, contracturas y roturas de fibras
- Los tendones y ligamentos, como tendinitis, sinovitis, tenosinovitis, roturas, esguinces y gangliones
- Las articulaciones, como artrosis, artritis, hernias discales y bursitis
- Los nervios, como atrapamientos y estiramientos, como el síndrome del túnel carpiano
- Los vasos, como las varices

Las partes del cuerpo que puedes lesionarte son: el cuello, la espalda, los hombros, los codos, las muñecas, las manos y también las piernas y los pies.

Otro factor que debes tener en cuenta es el **ESTRÉS** al que puedes estar expuestos. Así, las formas de organizar el trabajo tales como los ritmos elevados, las pausas insuficientes o inexistentes, la rotación de personal y los tipos de contratos, hace que las lesiones musculoesqueléticas en este sector se agudicen.



## 4. LAS POSTURAS INADECUADAS

La postura es la posición que adopta el cuerpo. La postura más adecuada es la neutral, donde las regiones anatómicas mantienen la posición natural del cuerpo.

En el trabajo, adoptarás posturas inadecuadas,

- Si te mantienes en la misma postura (postura estática) durante gran parte del tiempo que dura tu trabajo
- Si adoptas posturas forzadas que te obligan a realizar extensiones y flexiones que se desvían en demasía de los movimientos naturales del cuerpo (posición neutral)



Los síntomas originados por la adopción de posturas inadecuadas se presentan en 3 etapas:

1. Aparece dolor y fatiga durante las horas de trabajo, que inicialmente desaparecen fuera del trabajo o con el descanso.

2. Aparece dolor al comenzar el trabajo y no desaparece por la noche, alterando el sueño y disminuyendo la capacidad de trabajo.
3. Los síntomas persisten durante el descanso. Se hace difícil realizar tareas y corresponde a tener en un futuro lesiones irreversibles.

### Medidas preventivas:

Evita permanecer arrodillado, en cuclillas o mucho tiempo en la misma posición, así como realizar trabajos con los brazos por encima de los hombros y giros bruscos de la columna.

Sigue las siguientes RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

Reduce al máximo los movimientos necesarios al limpiar, organiza tus tareas para evitar desplazamientos innecesarios y posturas forzadas.

Facilita el alcance de los útiles y productos de limpieza entre los planos de los hombros y caderas y evita tener que agacharte continuamente.

Si tienes que realizar la limpieza de lugares de difícil alcance, por encima de la cabeza o por debajo de las rodillas, usa alargadores de los útiles de trabajo o escaleras.

Utilizar herramientas de trabajo adecuadas a tu altura como los palos de fregona, aspiradores y cepillos.

No almacenes objetos pesados, como productos de limpieza o aspiradores, en altura para evitar los alcances con carga por encima de los hombros.

En relación con el **carro de limpieza**:

Colócalo en el centro de la zona a limpiar aprovechando al máximo los desplazamientos

Guarda los materiales en el carro manteniendo un orden, colocando cada útil o material en la zona más próxima al lugar donde estés trabajando

Deben poder manejarse fácilmente y tener una altura adecuada, es decir, que puedas empujarlo a la altura de los codos, sin tener que levantar los antebrazos por encima de los codos



Las ruedas deben ser proporcionales al volumen del carro para economizar esfuerzos y facilitar su desplazamiento

Como vas a permanecer de pie durante muchas horas al día puedes sufrir dolores de piernas y espalda, por ello te aconsejamos:

Evitar la sobrecarga estática prolongada apoyando el peso del cuerpo sobre una pierna y otra alternativamente

Utilizar calzado cómodo, que no apriete, sujeto, y que sin ser plano, la suela no tenga altura superior a 5 cm.

Alternar baños cortos en las piernas con agua fría y con agua caliente para estimular a circulación de la sangre

Realizar descansos con las piernas elevadas y dormir con los pies en la cama ligeramente levantados

## 5. MOVIMIENTOS REPETITIVOS



Se tratan de movimientos continuos, mantenidos durante un trabajo que implica al mismo conjunto de huesos y músculos, provocando fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesión.

Los efectos sobre la salud son bien conocidos y consisten en lesiones localizadas en los tendones, los músculos, articulaciones y nervios que se localizan en el hombro, el antebrazo, la muñeca, la mano, la zona lumbar y los miembros inferiores.

### Medidas preventivas:

Evitar el trabajo repetitivo en la medida de lo posible

Hacer pausas frecuentes son acumular los periodos de descanso. Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas

Variar las tareas, que impliquen movimientos diferentes

### En concreto en las operaciones de limpieza:

Trabaja manteniendo la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros sin tensión

Evita aplicar fuerza manual excesiva

Utiliza herramientas manuales que permitan su sujeción con la muñeca alineada al brazo y el uso alternativo de las manos

Emplea los útiles de trabajo adecuados y en buen estado para evitar un esfuerzo adicional

Utiliza guantes de protección a la tarea y de tu talla. Si eres alérgico a algún componente te tienen que proporcionar otros de otro material



## 6. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Se trata de cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Los efectos sobre la salud son fatiga, seguida de las alteraciones musculares, tendinosas, ligamentosas y articulares que si persisten en el tiempo pueden llegar a producirte afectación ósea, neurológica y vascular, sobre todo en manos, brazos y en la zona dorso-lumbar de la espalda.

### Medidas preventivas:

Diseño de la actividad: siempre que sea posible, manipular cargas con medios mecánicos como carros de limpieza, cubos con ruedas...

Reduce al mínimo posible el peso a manipular, por ejemplo bolsas de basura más pequeñas

Si manipulas pesos de más de 15 kilos, hazlo con la ayuda de otro compañero/a

Evita manipular cargas por encima de los hombros

No realices giros o flexiones del tronco con una carga

Si estás embarazada, no manipules cargas

Si tienes que coger cargas del suelo:

1. Colócate frente al peso a manipular
2. Dobra ligeramente las rodillas manteniendo siempre la espalda recta y agáchate para coger la carga
3. Agarra firmemente la carga y mantenla tan cerca del cuerpo como sea posible
4. Levántate lentamente y recuerda que la fuerza la tienes que hacer con los músculos de las piernas y no con los de la espalda



## 7. CONCLUSIÓN

---

Desde el momento que percibas molestias musculares y/o dolores en zonas localizadas consulta con el médico encargado de la vigilancia de la salud y con el delegado de prevención.

Existen el protocolo de vigilancia de la salud de los trabajadores expuestos a posturas forzadas, elaborado por el Ministerio de Sanidad y Consumo y que el servicio de prevención de tu empresa debe seguir en sus actividades de vigilancia de la salud.

### **Por último, no olvides que:**

1. Tienes derecho a recibir información y formación, suficiente y adecuada
2. Tienes derecho a una vigilancia de la salud
3. Tienes derecho a participar y ser consultado directamente o en caso de existir a través de tus representantes, en la evaluación de riesgos y en la planificación de la prevención

