

The background of the entire page is a painting. It depicts a hotel room with a bed covered in white linens, a bedside lamp, and a pair of hands reaching up towards the bed. The painting is in a soft, painterly style with warm tones. The right side of the image is dominated by a solid red background.

Prevención de
Riesgos Laborales

15

Camareras de piso



Prevención de Riesgos Laborales

Este tipo de actividad incluye limpieza y el mantenimiento de las habitaciones, realizar limpieza de los espacios de uso común y las salas recreativas y de entretenimiento, además de reuniones. Entre las tareas específicas nos encontramos las de hacer las camas y cambiar la ropa de las mismas, la limpieza de cuartos de baño y ventanas, desplazamiento del carro de limpieza y servicio de restaurante en habitaciones. En todos estos casos, el esfuerzo que hay que realizar supone un riesgo que requiere la adopción de medidas de prevención reales y eficaces que eviten la exposición al riesgo.

Las tareas señaladas anteriormente conllevan la realización de esfuerzos tales como levantar o movilizar pesos, los materiales que utilizan, útiles o máquinas de limpieza, bolsas de basura, cubos, etc., que suelen ser pesados o tener un volumen que dificulte su manipulación. En todo caso, su manejo requiere adopción de posturas incorrectas durante el manipulado de los mismos, también la movilización del carro de limpieza puede originar sobreesfuerzos e incluso el uso de escobas o fregonas a causa de las posturas que se utilizan para su manejo.

Como consecuencias de estas posturas, se pueden producir sobrecargas bruscas en zonas de la columna vertebral, de brazos, manos, muñecas, etc. Por tanto podemos concluir diciendo que el esfuerzo físicos y los ritmos intensos de trabajo son los factores de riesgo para la salud. Estos son debidos al número de habitaciones a realizar, la falta de autonomía en la realización del mismo, la falta de pausas y descansos y la ausencia de criterios ergonómicos en la compra de los útiles de trabajo y mobiliario.

Principales riesgos y prevención

RIESGO

PREVENCION

Caída de personas a distinto nivel (coger diferentes objetos de estanterías)

Utilizar escaleras en buenas condiciones. No utilizar objetos de poca estabilidad.

Caída de personal al mismo nivel. Pisadas sobre objetos. Choque contra objetos inmóviles.

Suelo del local en buenas condiciones. Orden y limpieza (suelo seco y ordenado). Calzado adecuado para el tipo de superficie y trabajo. Zonas estrechas y bajas redondear aristas o poner protecciones.

Desplome o derrumbamiento (cajas mal apiladas)

Apuntalar bien estanterías. No almacenar en grandes alturas las cajas. Siempre que se apile poner en la base las cajas más pesadas.

Choque contra objetos móviles, manipulación o contacto con maquinaria (picadora, corta fiambre etc.).

Mantener maquinaria en buen estado y con todos los dispositivos de seguridad. Formar sobre la manipulación correcta de dichas máquinas. Utilizar accesorios que eviten el contacto entre trabajador y las partes móviles.

Golpes, pinchazos y cortes con utensilios punzantes.

Mantener orden y limpieza en el puesto. Emplear los utensilios adecuados para cada acción y utilizarlos correctamente. Utilizar equipos de protección adecuados.

Proyección de fragmentos o partículas debido sobre todo a productos de limpieza.

Conocer los productos que se utilizan y los riesgos que entrañan. Utilizar los equipos de protección individual que correspondan.

Riesgos ergonómicos:

Sobreesfuerzos

Riesgos Músculo-esqueléticos trabajos repetitivos y posturas forzadas.

El origen de estos riesgos es a grandes rasgos: Cambiar ropa de la cama, Retirar y reponer ropa (sábanas, toalla, colchas),

MEDIDAS GENERALES:

Emplear dispositivos mecánicos en la manipulación de cargas. Levantar los pesos desde el suelo con piernas separadas, espalda recta, carga pegada al cuerpo, realizar el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. En mujeres no levantar 15 Kg sin ayuda. Adecuar el puesto a la persona y a la tarea. Organizar el trabajo con pausas adecuada, para evitar los Sobreesfuerzos y riesgos músculo esqueléticos.



bebidas, etc., Realizar movimientos y esfuerzos para doblar, clasificar y apilar la ropa, Barre y fregar el suelo, Aspirar alfombrar y moquetas, Limpiar polvo de paredes y mobiliario, Limpiar aseos, bañeras, espejos, etc., Empujar los carros de limpieza de una habitación a otra., Manipular pesos tales como bolsas de basura, cubos, máquinas de limpieza, etc.

MEDIDAS ESPECIFICAS: HACER CAMAS:

Intentar tener camas regulables en altura. Separar la cama de la pared apoyándose en la misma y empujando la cama. Al fichar los extremos de las sábanas por debajo de las esquinas del colchón, flexionar una de las rodillas y levantar la esquina del colchón con la mano del mismo lado y con la otra meter la sábana por debajo.

BARRER Y FREGAR EL SUELO:

Mantener la espalda recta. Usar fregonas y escobas con mangos largos para evitar inclinaciones. Al fregar y barrer, colocar las manos entre la altura del pecho y la cadera. Al escurrir las fregonas, no forzar las muñecas, ni volcar el peso propio del cuerpo al girarlas. Al pasar la aspiradora, por debajo del algún mueble, agacharse doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. En las limpiezas de las partes altas del mobiliario, estanterías, aseos, utilizar medios auxiliares como escaleras portátiles o útiles de limpieza con mango telescópico.

MANIPULACIÓN Y TRANSPORTE DE CARROS:

Utilizar carros lo más ligeros posibles y que no dificulten la visibilidad. Su diseño debe permitir, manejarlos con facilidad y empujarlos sin tener que levantar los brazos. Deben disponer de un sistema de freno que permita fijarlos. Realizar el mantenimiento periódico de las ruedas. No cargarlos con más cantidad de la que pueden transportar. Empujarlos con las dos manos y nunca tirar de ellos. Flexionar las piernas, al agacharse en la carga y descarga de las bandejas inferiores del carro.

Exposición a temperaturas
ambientes extremas (Frío o
Calor)

Utilizar equipos de protección adecuados.



Contactos eléctricos: Directos: Manipulación de cuadros u otros dispositivos eléctricos. Indirectos: Mal funcionamiento de los dispositivos de	No usar aparatos eléctricos sin asegurarse de su buen funcionamiento. No alterar los dispositivos de seguridad. No manipular ninguna instalación eléctrica ni cables en mal estado ni intentar arreglar ninguna avería. Avisar al superior o a un técnico. No utilizar aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas y sin conocer su correcto funcionamiento.
Ruidos y vibraciones (utilización de equipos de limpieza etc.)	Instalar cuando sea posible, material absorbente que impida la propagación del ruido. Reducir el tiempo de trabajo en los locales de ruido mediante rotación de trabajadores. Eliminar o alejar las fuentes emisoras. Reducir el nivel de ruido y el tiempo de exposición. Utilizar EPIS adecuados.
Inhalación e ingestión de sustancias nocivas (limpieza).	Limpieza de locales, utilizar correctamente cada producto. Leer instrucciones de uso. Utilizar EPIS adecuados y ventilar adecuadamente la zona. Dejar todas las sustancias en su recipiente original para evitar confusiones.
Riesgos psicosociales (Organización del trabajo, Ritmos de trabajo y Trabajos a turnos.)	Tener en cuenta las capacidades de cada persona. Realizar una buena organización del trabajo teniendo en cuenta al trabajador. Aumento de pausas y tiempos de descanso. Intentar evitar la monotonía. Participación de los trabajadores.
Incendios y explosiones	Almacenar y manipular correctamente los productos. Tener elaborado un Plan de Emergencia y realizar simulacros periódicamente.



Obligaciones del empresario

- Plan de Prevención.
- Realización de la Evaluación de Riesgos.
- Planificación de la actividad preventiva.
- Información y formación de los trabajadores.
- Vigilancia de la salud.
- Plan de Emergencia.

UGT

**Para resolver cualquier
duda, acude a la UGT
Servicio de Salud Laboral**

Teléfono:

948 291 292



Navarra



Gobierno
de Navarra

INSL

Instituto Navarro
de Salud Laboral

Unión General de Trabajadores de Navarra

COMARCA DE PAMPLONA

Avda. Zaragoza, 12 bajo. 31003 Pamplona
Teléfono: 948 291 292
Fax: 948 242 828
E-mail: saludlaboral@navarra.ugt.org

COMARCA DE TUDELA

Plaza Cuesta de la Estación, 3. 31500 Tudela
Teléfono: 948 821 801
Fax: 948 827 408
E-mail: uctudela@navarra.ugt.org

COMARCA DE ESTELLA

C/ Dr. Huarte de San Juan, s/n. 31200 Estella
Teléfono: 948 550 640
Fax: 948 550 229
E-mail: ucestella@navarra.ugt.org

COMARCA DE TAFALLA

Paseo Padre Calatayud, 13. 31300 Tafalla
Teléfono: 948 700 890
Fax: 948 703 395
E-mail: uctafalla@navarra.ugt.org

COMARCA DE BARRANCA - BURUNDA

C/ Erkuden, 6. 31800 Alsasua
Teléfono: 948 467 120
Fax: 948 468 382
E-mail: ucalasua@navarra.ugt.org

COMARCA DE AOIZ - SANGÜESA

C/ Las Torres, 18. 31400 Sangüesa
Teléfono y fax: 948430 532
E-mail: ucaoiz@navarra.ugt.org

COMARCA DE BAZTÁN - BIDASOA

C/ San Esteban, 13. 31780 Vera de Bidasoa
Teléfono y fax: 948 631 080
E-mail: ucbera@navarra.ugt.org

<http://navarra.ugt.org>