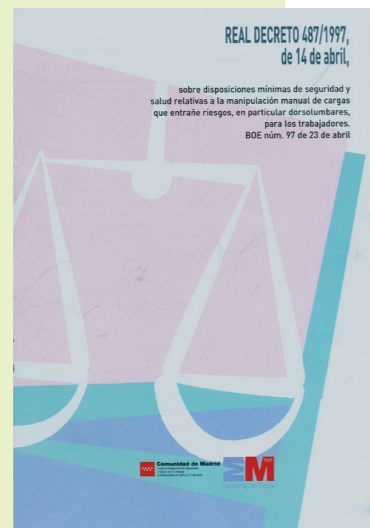


CONCEPTO DE TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELETICOS (TME)

Grupo de procesos, muy diferentes entre sí, provocados por la lesión de alguna de las partes que forman el aparato locomotor, principalmente de las partes blandas: músculos, tendones, nervios y algunas estructuras próximas a las articulaciones.

LEGISLACION

R.D. 487/1997, de 14 de Abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.



GUÍA TÉCNICA DEL INSHT

- Clarifica los contenidos del R.D. 487/1997, de 14 de Abril.
- Proporciona un método para la evaluación de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas.

PROTOCOLOS DE VIGILANCIA SANITARIA ESPECÍFICA DE LOS TRABAJADORES

- Manipulación manual de cargas.
- Movimientos repetidos.
- Posturas forzadas.



Comunidad de Madrid



Biblioteca Virtual
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y EMPLEO
Comunidad de Madrid



Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER
Comunidad de Madrid

Comunidad de Madrid

Ventura Rodríguez, 7 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123 Fax: 914 205 808
www.madrid.org

Esta versión digital de la obra impresa forma parte de la Biblioteca Virtual de la Consejería de Educación y Empleo de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/edupubli

edupubli@madrid.org



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS Y TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS EN CAMARERAS DE PISO DE HOSTELERÍA



La actividad que realizan las camareras de piso incluye diversidad de tareas, tales como orden y limpieza de habitación y baños, retirada y reposición de ropa, etc., todas ellas conllevan riesgos músculo-esqueléticos por la combinación de tres factores: manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos y posturas forzadas.

DEFINICION DE MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

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

CONCEPTO DE CARGA

Se entiende como carga, cualquier objeto susceptible de ser movido.

También son cargas, los materiales que se manipulen por medio de una grúa u otro medio mecánico, pero que requieran del esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

Se considera que la manipulación manual de cargas que pese más de 3 Kg., puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables.



TIPOS DE RIESGO

Por manipulación manual de cargas los riesgos mas frecuentes son:



- Sobreesfuerzos.
- Fatiga física.



Por posturas forzadas



Por movimientos repetitivos

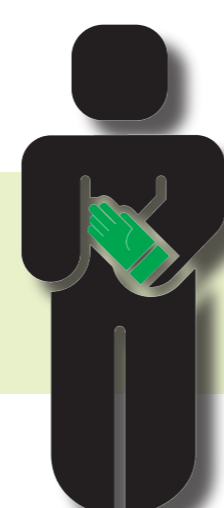


ORIGEN DE LOS RIESGOS

- Cambiar la ropa de cama.
- Retirar y reponer ropa (sábanas, toallas, colchas), bebidas, etc.
- Realizar movimientos y esfuerzos para doblar, clasificar y apilar la ropa.
- Barrer y fregar el suelo.
- Aspirar alfombras 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.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

- Trastornos en la columna, producidos:
 - De forma inmediata, por una manipulación brusca.
 - Por la acumulación de pequeños traumatismos.
- Otros trastornos músculo-esqueléticos producidos principalmente por posturas forzadas o por movimientos repetitivos, como lesiones en los tendones, inserciones musculares y tendinosas y nervio mediano a nivel de la muñeca (Síndrome túnel carpiano).



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible.
- Si el peso de la carga es excesivo o su volumen dificulta la manipulación, realizar la tarea entre dos personas.
- Formar en las técnicas correctas de manipulación de cargas, para su levantamiento, transporte y sujeción, así como en la adopción de posturas y movimientos correctos.
- Evitar manipulaciones incorrectas, posturas forzadas, torsiones o giros bruscos y movimientos laterales del tronco.
- Realizar estiramientos musculares en las pausas.
- Utilizar ropa y calzado cómodo y antideslizante.
- Instalar ruedas en el mobiliario pesado para facilitar su traslado.
- Realizar los reconocimientos médicos específicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS

Hacer camas

- Separar la cama de la pared apoyándose en la misma y empujando la cama.
- Al fijar 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 de algún mueble, agacharse doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.
- En la limpieza 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 mas ligeros posible 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.

