

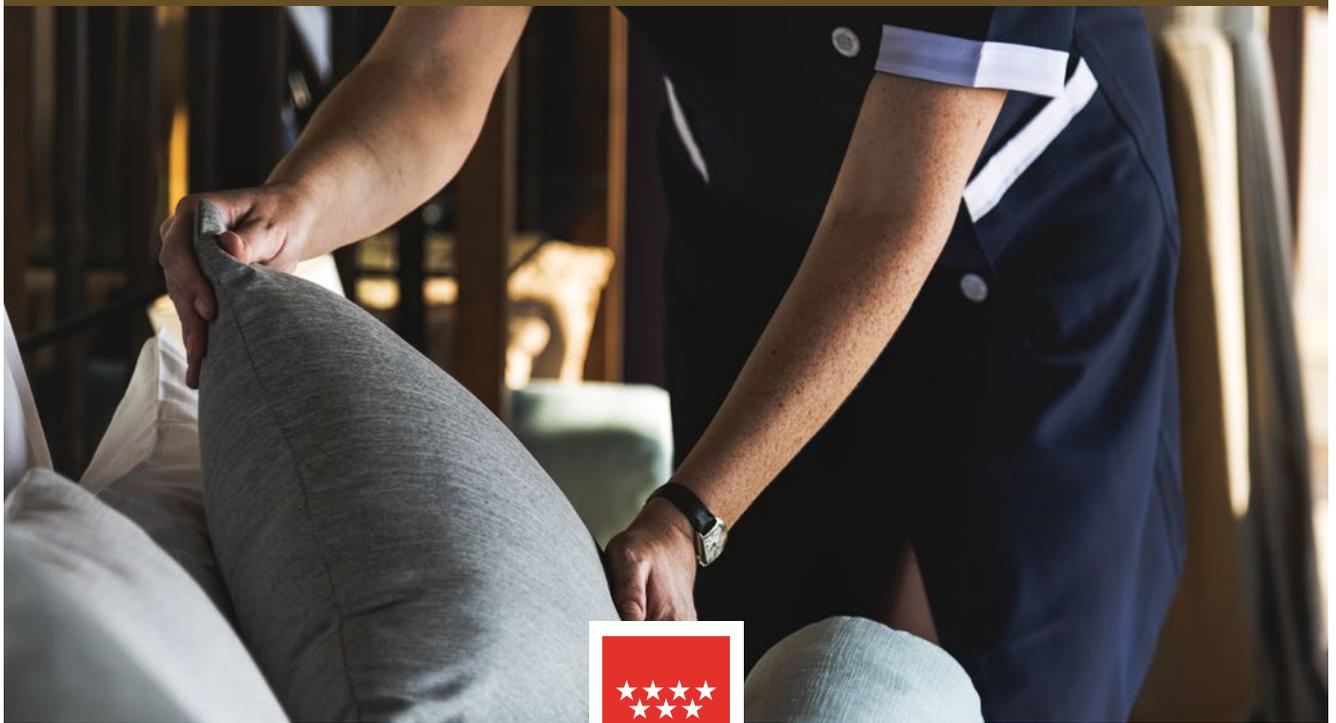


ERGONOMÍA

EJE 2

Colectivo de trabajadores

Guía para la gestión del riesgo de carga física en el colectivo de limpieza de pisos en establecimientos hoteleros



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y COMPETITIVIDAD

Consejero de Economía, Empleo y Competitividad

Excmo. Sr. D. Manuel Giménez Rasero

Viceconsejera de Empleo

Ilma. Sra. Dña. Eva María Blázquez Agudo

Directora General de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Ilma. Sra. Dña. María de Mingo Corral

Elaboración

Dirección

María de Mingo Corral, Directora General de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoría

Fuensanta Palomino Pérez
María Teresa Moreno Carmona
María Paz Talavera Ruiz

Unidad Técnica de Divulgación y Difusión

Alberto Muñoz González
Germán Blázquez López
Rebeca Robles Gayo

Edita

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123 – Fax.: 914 206 117
irsst.publicaciones@madrid.org
www.comunidad.madrid

Maquetación:

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

© Comunidad de Madrid, 2019

1ª Edición: diciembre de 2019

Publicación en línea en formato PDF
Realizado en España – Made in Spain



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



comunidad.madrid/publicamadrid

ÍNDICE

CAPÍTULO 1	
ANTECEDENTES. ACTUACIONES DESDE EL INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	4
CAPÍTULO 2	
CARGA FÍSICA Y TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS.....	7
CAPÍTULO 3	
LA GESTIÓN DEL RIESGO	10
3.1. Conocer el puesto	12
3.2. Identificar los peligros	15
3.3. Evaluar los riesgos laborales.....	18
3.4. Planificar las medidas preventivas y correctivas	22
3.5. Verificar las soluciones y su efectividad	28
ANEXO	
EJEMPLO PARA EL CÁLCULO DEL NÚMERO DE HABITACIONES POR TRABAJADOR ..	29
NORMATIVA Y DOCUMENTACIÓN RECOMENDADA	34

CAPÍTULO 1

Antecedentes. Actuaciones desde el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo



Gestión riesgo
de carga física
en el colectivo
de limpieza

Antecedentes



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



1 ANTECEDENTES. ACTUACIONES DESDE EL INSTITUTO REGIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

En el año 2006, en el sector de la hostelería en nuestra región, el 80% de las enfermedades profesionales que fueron declaradas, correspondían a trastornos músculo-esqueléticos. De los accidentes de trabajo notificados a través del Sistema Delt@, en el mismo sector y en puestos de limpieza de pisos, casi la mitad, el 48,91%, tenían por causa un sobreesfuerzo físico del personal.

A través del análisis de las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo de limpieza de pisos, el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid (IRSST) se sumaba al conjunto de actuaciones que, a nivel nacional e internacional, y en los ámbitos laboral y sanitario, se llevaban a cabo bajo el lema europeo «Aligera la Carga».

En dicho marco se realizaron, desde el entonces Servicio de Medicina, Ergonomía y Psicosociología Aplicada, visitas de control y asesoramiento, que alcanzaron a 281 establecimientos hoteleros de la región durante los años 2006 al 2008, lo que suponía más de la mitad del total de alojamientos que exis-



tían en aquel momento (496). A través de las visitas, se realizaban comprobaciones tanto de la gestión empresarial preventiva, como de las condiciones en que se desarrollaban las tareas de limpieza y acondicionamiento de habitaciones, prestando especial atención a los aspectos ergonómicos del diseño de las instalaciones y equipamiento de las mismas.

Los frutos de estas actuaciones pueden resumirse en el siguiente cuadro:

Asesoramiento directo a las empresas visitadas

En las propias visitas y a través de informes técnicos en los que se incluían los puntos críticos detectados y recomendaciones para mejorar las condiciones de la gestión preventiva, en general, y de los aspectos ergonómicos de las condiciones de trabajo del puesto, en particular.

Publicación «Estudio de las Condiciones Ergonómicas de las Camareras de Piso en Hoteles»

Documento que incluía principalmente, un análisis de los datos recopilados en las 281 visitas realizadas, lo que permitía obtener una visión conjunta de la situación del sector.

Publicación «Manipulación Manual de Cargas y Trastornos Músculo-Esqueléticos en Camareras de Pisos en Hostelería»

Documento cuyo contenido ofrecía medidas preventivas para eliminar y reducir los riesgos ergonómicos que se habían detectado.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Antecedentes



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Fruto de la preocupación por las condiciones de seguridad y salud en el sector, se constituye, en el año 2017, la «Mesa por la Calidad en el Empleo en el Sector de Hostelería». En el seno de dicha mesa se crea un grupo de trabajo que abarca diferentes temas, entre los que podemos destacar dos en relación a nuestro ámbito de actuación: «enfermedades profesionales y camareras de piso» y «prevención de riesgos laborales y hostelería».

En este nuevo escenario de preocupación, y a la vista de que los datos de la siniestralidad por sobreesfuerzos, en la plantilla de limpieza de pisos en la región, se continúa superando el 50% de los accidentes totales declarados en hostelería (un 58,81% en el año 2017 y un 50,26% en el año 2018), se hace indispensable retomar las actuaciones en el sector de manera prioritaria.

El planteamiento inicial de las nuevas vistas, desarrolladas desde el Servicio de Ergonomía del IRSST, permiten avanzar en la comprensión del problema y plantear soluciones útiles y pragmáticas para el empresario y el personal del sector.

Las actuaciones realizadas en los años 2017 y 2018 fueron suficientes para confirmar que, si bien se observa alguna mejora en el uso de nuevos útiles de trabajo que reducen los esfuerzos físicos, siguen existiendo deficiencias en muchos aspectos, desde el inicio de la gestión preventiva.

Continúan repitiéndose situaciones que ya eran una realidad del sector y de los puestos de trabajo en aquel primer contacto realizado en 2006: alta temporalidad y estacionalidad del sector, gestión preventiva desarrollada principalmente a través de medios externos con escasa integración en la actividad profesional, la escasez de formación práctica, ritmos de trabajo elevados, o los

escasos ejemplos encontrados de una gestión específica de los riesgos, reflejados en la elaboración de «evaluaciones tipo» para cualquier centro o en la inexistencia de estudios específicos así como la falta de perspectiva de género en la gestión de los riesgos dada la elevada feminización del sector.

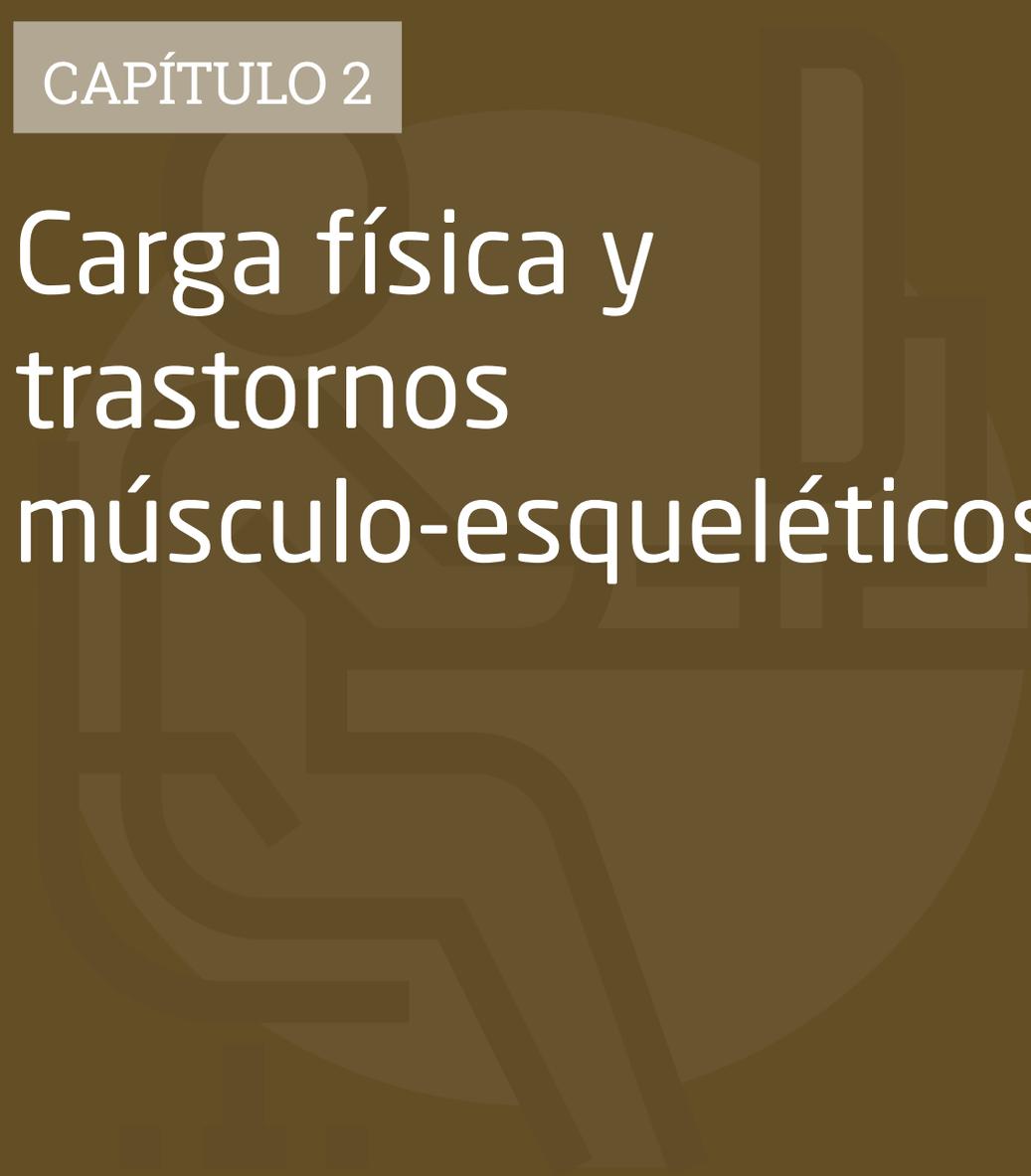
Es necesario, por lo tanto, seguir buscando soluciones al elevado índice de daños a la salud del sistema músculo-esquelético que continúan ocurriendo. Con este objetivo, se establecen dos líneas de acción desde el IRSST:

- La investigación de la totalidad de enfermedades profesionales que se declaren en centros hoteleros en nuestra región, que permita detectar posibles patrones o puntos críticos en el diseño y desarrollo de las tareas.
- La elaboración de un documento que guíe a los implicados en el proceso hacia una adecuada gestión preventiva de los riesgos ergonómicos, desde el inicio de la actividad empresarial y que acompañe las decisiones organizativas del día a día.

El presente documento persigue estos objetivos: facilitar a los diferentes actores (empresario, técnicos y servicios de prevención, delegados de prevención, plantillas...), una guía para abordar el problema desde el momento inicial, empezando con la identificación de los peligros relacionados con los riesgos ergonómicos presentes en los puestos y tareas de limpieza de pisos y terminando con la verificación de la eficacia de las medidas que se hayan adoptado para la mejora de las condiciones de trabajo, consiguiendo la mejora del sistema de gestión empresarial de forma sostenible y la necesaria reducción de los daños a la salud de la plantilla.

CAPÍTULO 2

Carga física y trastornos músculo-esqueléticos

A faint, stylized illustration in the background shows a person from the side, lifting a large box. The person's back is slightly arched, and their arms are extended to hold the box. The illustration is rendered in a light brown color, matching the overall theme of the page.



2 CARGA FÍSICA Y TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Carga física y trastornos músculo-esqueléticos



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid



Como punto de partida conviene comprender las dolencias habituales relacionadas con la sobrecarga física, ya que este sigue siendo el principal factor de riesgo que nos encontramos y el responsable de la mayor parte de dolencias, enfermedades y accidentes que ocurre en el personal que ocupa el puesto de limpieza de pisos.

Cuando se mueve una parte del cuerpo, se transporta un objeto o se mantiene un gesto, se está realizando un esfuerzo físico: hay activación de la musculatura y de procesos fisiológicos que aportan energía a las zonas que están trabajando. La magnitud de este esfuerzo es variable, pero cuando sobrepasa sustancialmente la capacidad del organis-

mo humano para responder a su capacidad máxima, aparece la fatiga.

La fatiga prolongada tiene muchas maneras de mostrarse: síntomas de aumento de temperatura de la musculatura implicada en el esfuerzo, aparición de temblores, molestias, dolor muscular, etc. Lo normal es que, con un descanso adecuado, desaparezcan esas sensaciones dado que el simple hecho de abandonar la actividad que las provoca hace que disminuyan.

Pero, ¿qué ocurre cuando el ritmo de trabajo, un esfuerzo elevado, u otros factores, no permiten esa recuperación? Puede dar lugar entonces a que las molestias se cronifiquen



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Carga física y trastornos músculo-esqueléticos



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

en forma de contracturas, mialgias, rotura de fibras, esguinces, tenosinovitis, hernias, atrapamiento de nervios, etc., que afectan a la calidad de vida de las personas tanto dentro como fuera del trabajo con reducción de la fuerza y la capacidad funcional de la zona afectada, con la consiguiente pérdida de efectividad en el ámbito laboral y privado de la persona.

Estas tensiones mantenidas y repetidas durante largos periodos de tiempo, sin una adecuada recuperación, van a generar daños en la musculatura, los tendones, los ligamentos y las articulaciones que se conocen como trastornos músculo-esqueléticos (TME).

Los TME en el trabajo afectan principalmente a la espalda (zona cervical y lumbar) y a los miembros superiores. Legalmente pueden ser calificados como Accidente de Trabajo o como Enfermedad Profesional.

Como accidente de trabajo, como, por ejemplo, la manifestación de lumbalgias y hernias, vienen registrados por medio de un parte DELT@ o como una patología no traumática por sobreesfuerzo recogida en el registro PANOTRATTS.

En el caso de la enfermedad profesional provocada por agentes físicos que esté relacionada con movimientos repetitivos y posturas forzadas, ésta se registra en el sistema CEPROSS según la legislación vigente. El síndrome del túnel carpiano, la tenosinovitis de Quervain o la epicondilitis son algunos de los TME más comunes y son susceptibles de ser declaradas como enfermedades profesionales.

Sea cual sea su calificación final, como accidente o como enfermedad, el origen de los daños puede ser el mismo: las condiciones ergonómicas y de organización del puesto de trabajo. Sus características físicas y de diseño, sus exigencias de esfuerzo físico, la organización temporal de las tareas, las características individuales del personal contratado u otros aspectos de tipo psico-social individual y/o colectivo son algunos de los puntos en los que debemos buscar las causas y gestionar eficazmente los riesgos laborales generados.

CAPÍTULO 3

La gestión del riesgo

- 3.1. Conocer el puesto
- 3.2. Identificar los peligros
- 3.3. Evaluar los riesgos laborales
- 3.4. Planificar las medidas preventivas y correctivas
- 3.5. Verificar las soluciones y su efectividad



3 LA GESTIÓN DEL RIESGO

Gestión riesgo
de carga física
en el colectivo
de limpieza

La gestión
del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid



Una gestión adecuada de cualquier riesgo supone un flujo de actuaciones continuas que se mueven en una dirección: evitar el riesgo como prioridad y, si no es posible, reducirlo y controlarlo con medidas de carácter humano, técnico y organizativo.

Las actuaciones comienzan con el conocimiento minucioso de la situación y de todas las características del puesto y del lugar de trabajo para pasar de ahí a detectar posibles fuentes de peligro (funciones, horarios, apoyo humano, equipos, instalaciones, etc.) que, si no se consiguen eliminar, deberán ser evaluadas por su capacidad de generar daño. El resultado de las evaluaciones permitirá identificar el objeto de las actuaciones y establecer prioridades en las mismas, desarrollando una adecuada planificación con dotación presupuestaria y de recursos humanos para gestionarla. Cuando se ha confirmado que las diferentes actuaciones se han llevado a cabo, finalmente, quedaría comprobar su verdadera eficacia ¿hemos sido capaces de evitar o de reducir el riesgo para garanti-

zar la ausencia de daños musculo-esqueléticos con la puesta en marcha de las medidas adoptadas?

El orden de actuaciones quedaría como sigue:

1. Conocer el puesto.
2. Identificar los peligros.
3. Evaluar los riesgos laborales.
4. Planificar las medidas preventivas y correctivas.
5. Verificar las soluciones y su efectividad.

Para la gestión de los trastornos músculo-esqueléticos debemos tener en cuenta, de manera especial, todas las fuentes de información con las que se puedan contar: resultados de reconocimientos médicos, datos de siniestralidad del sector, avances en el conocimiento, y la investigación de daños a la salud derivados del trabajo.



Gestión riesgo
de carga física
en el colectivo
de limpieza

La gestión
del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

3.1 Conocer el puesto

Funciones básicas de camarero/a de piso:

«Realizar de manera cualificada la limpieza y arreglo de las habitaciones y pasillos, así como ordenar 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 funciones propias de su área. Realizar las labores propias de lencería y lavandería».

[V Acuerdo Laboral Estatal para el Sector de la Hostelería]



Para conocer el puesto en profundidad, debemos ir más allá de una relación de funciones, analizando la realidad de la ejecución de las tareas, las condiciones en que se realizan y las características de las personas que lo llevan a cabo (sexo, edad, estado de salud, antecedentes histórico-laborales, etc.).

Dentro de las características generales que puedan definirse en el convenio colectivo

o en el propio contrato laboral, se debe observar la ejecución del trabajo real y recabar información de las observaciones del personal a distintos niveles de ejecución y supervisión así como de los datos procedentes del análisis de la siniestralidad.

En la medida de lo posible, se deben obtener todos aquellos datos que permitan:

- Identificar y diferenciar entre las acciones atendiendo a su frecuencia.
- Estimar un promedio real de la duración de cada una de las operaciones que se ejecuten (hacer la cama, vaciar papeleras, limpiar espejos...).
- Identificar la complejidad de cada operación.

Cuanto mayor sea la división en pequeñas acciones, mayor será el detalle del análisis y más precisas las estimaciones de las valoraciones técnicas de los riesgos.

Se muestra a continuación un ejemplo de esta diferenciación entre tareas y operaciones. Estos los datos se han extraído de diversas evaluaciones de riesgos revisadas en las actuaciones del IRSST y su posible utilización requeriría una adecuación a la realidad de cada centro de trabajo.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



**Página actual/
total**



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

TAREA: LIMPIEZA Y ACONDICIONAMIENTO DE HABITACIONES - DORMITORIO DE SALIDA DE CLIENTE (*)

OPERACIÓN	FRECUENCIA DE EJECUCIÓN	DURACIÓN PROMEDIO
Hacer camas	Diaria	6 minutos
Manipular lencería de cama: desdoble, retirada y reposición	2-3 días o cambio de cliente	1 minuto
Voltear el colchón	Trimestral (y con ayuda)	1 minuto
Limpiar mobiliario	Diaria	5 minutos
Barrer/ aspirar/ fregar suelo de habitaciones	Diaria	3 minutos
Limpiar superficies con espejos o acristaladas	Diaria	1 minuto
Vaciar papeleras y recoger objetos de clientes	Diaria	1 minuto
Reponer el minibar	Depende de cliente	1 minuto
Limpiar ventanas	Diaria (hasta donde alcanza)	2 minutos

TAREA: LIMPIEZA Y ACONDICIONAMIENTO DE HABITACIONES - BAÑO

OPERACIÓN	FRECUENCIA DE EJECUCIÓN	DURACIÓN PROMEDIO
Limpiar inodoro	Diaria	1 minuto
Limpiar bañera	Diaria	1 minuto
Limpiar ducha	Diaria	1 minuto
Limpiar espejos	Diaria	2 minutos
Limpiar la mampara	Diaria	2 minutos
Fregar el suelo	Diaria	1 minuto
Vaciar las papeleras	Diaria	1 minuto
Retirar/reponer toallas/albornoces	Cada 2-3 días (o cambio de cliente)	1 minuto



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

TAREA: LIMPIEZA DE ZONAS COMUNES

OPERACIÓN	FRECUENCIA DE EJECUCIÓN	DURACIÓN PROMEDIO
Limpiar puertas y pomos	Semanal	5 minutos
Limpiar cristales	Diaria (hasta donde alcanza)	5 minutos
Barrer/fregar/aspirar suelo	Diaria	5 minutos

La gestión del riesgo

TAREA: OTRAS OPERACIONES y TRASLADOS

OPERACIÓN	FRECUENCIA DE EJECUCIÓN	DURACIÓN PROMEDIO
Colocar el material en el office	Diaria	15 minutos
Colocar el material en el carro	Diaria	10 minutos
Trasladar el carro con enseres necesarios y lencería	Diaria	3 minutos
Trasladar el carro/jaula de ropa sucia	Diaria	3 minutos
Trasvasar productos de limpieza, o llenar con el dispensador	Semanal	5 minutos



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



(*) Estos tiempos se pueden ver reducidos en el caso de que las tareas sean de mantenimiento de la habitación durante la permanencia del mismo cliente que la ocupa, cuestión que dependerá a su vez del motivo de la estancia (por ocio, por trabajo, etc.).

A mayor precisión en el desglose de las tareas en sus diversas operaciones, la evaluación de riesgos será un mejor reflejo de la situación. Por ejemplo «hacer la cama» podría dividirse en: *separar la cama de la pared, estirar y meter las sábanas y cubrir con edredón.*

Todas las acciones se llevan a cabo bajo unas condiciones del entorno y utilizando unos equipos y útiles que deben ser también analizados y de los que se debe recabar toda la información posible:

- Características de diseño de los espacios, distancias, tipo de mobiliario, tipo de pavimentos de las estancias y zonas de tránsito, comunicación entre plantas, etc.
- Características de los equipos: su peso, tamaño, adaptabilidad, adecuación a las

tareas para las que son adquiridos, necesidad de formación específica para su uso, etc.

- Características organizativas como los tiempos de trabajo, las vías de comunicación, los descansos y pausas, el ritmo de trabajo, las medidas de conciliación familiar y laboral, la formación recibida, etc.
- Características ambientales como el ruido, la iluminación, la temperatura, la humedad, las corrientes de aire, etc.

Finalmente, como parte fundamental del conocimiento del puesto, se debe contemplar el perfil del personal que va a ocuparlo, cuestión de suma importancia a tener en cuenta durante todo el proceso de gestión del riesgo: edad, sexo, categoría profesional,



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo

15 / 37

Página actual / total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



conocimientos necesarios y formación previa o hábitos previamente adquiridos, temporalidad, cercanía a la jubilación, etc.

3.2 Identificar los peligros

Ya hemos indicado antes que el factor de riesgo al cual se le atribuye la mayor parte de la siniestralidad del sector es la sobrecarga física, por lo cual se considera que debe ser el objeto principal de las actuaciones. En este sentido, se puede decir que cualquier característica del puesto que aumente la probabilidad de desarrollar un TME será un factor de riesgo a tener en cuenta y sobre él hay que actuar y por ello se identificarán aquellas tareas que supongan:

- Aplicación de fuerza para: levantar o depositar cargas de más de 3 kilos; transportarlas, sosteniéndolas al caminar más de 1 metro; empujarlas o arrastrarlas con esfuerzo de todo el cuerpo, de pie o caminando.
- Adopción de posturas potencialmente lesivas: ya sea por los ángulos articulares

funcionales adoptados, por el estatismo, por el tiempo de permanencia o bien por la asimetría. En general, se deben considerar todas aquellas que se alejen de la posición natural de confort.

- Realización de movimientos repetitivos: téngase en cuenta que, aunque se aplique una fuerza mínima, éstos podrán suponer riesgo de padecer TME si se realizan durante más de 2 horas. Se considera repetitivo cuando la tarea se caracteriza por ciclos o cuando más de la mitad del tiempo se realiza el mismo gesto o la misma secuencia de gestos.

Sabiendo ahora qué factores pueden contribuir al desarrollo de las dolencias músculo-esquelético, el siguiente paso será relacionar unos datos con otros.

A continuación se muestra algunas de las operaciones que se han determinado a modo de ejemplo en el apartado anterior («conocer el puesto») en la que se pueden identificar los riesgos potenciales para cada una de ellas.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



OPERACIÓN	LEVANTAMIENTO	TRANSPORTE	EMPUJE	POSTURAS FORZADAS	MOVIMIENTOS REPETIDOS
Hacer camas	X		X (para separar la cama)	X (tronco y miembros superiores, giros de muñecas)	
Manipular lencería de cama: desdoble, retirada y reposición		X		X (miembros superiores, giros de muñecas)	X
Voltear el colchón	X			X (tronco y miembros superiores)	
Limpiar mobiliario				X (según diseño)	X
Barrer/ aspirar/ fregar suelo de habitaciones				X (tronco y miembros superiores)	
Limpiar superficies con espejos o acristaladas				X (miembros superiores)	X
Limpiar ventanas				X (miembros superiores)	X
Vaciar papeleras y recoger objetos de clientes				X (giros de muñecas)	X
Limpiar el inodoro				X (tronco y miembros superiores, giro de muñecas)	X
Limpiar la bañera/ ducha				X (tronco y miembros superiores, giros de muñeca)	X
Colocar el material en el carro	X			X (miembros superiores)	
Trasladar el carro/ jaula de ropa sucia			X	X (tronco)	



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



En cualquier caso, es de vital importancia pormenorizar, en cada situación, las múltiples características que son específicas de cada centro y organización.

Se observa cómo las posturas forzadas están presentes prácticamente en todas las acciones. Su adopción depende en muchos casos de la naturaleza de la propia tarea, de un diseño inadecuado de los espacios de trabajo (más orientados hacia la satisfacción del cliente) y de los equipos de trabajo seleccionados.

Además, se pone de manifiesto la posible ausencia o ineficiente formación e información para corregir inadecuados hábitos posturales adquiridos, que la confianza de la realización de la tarea inspira. Estos factores pueden convivir, a su vez, con una falta de concienciación y sensibilización frente a los riesgos por TME, agravados por un ritmo de trabajo elevado y apremio de tiempos, sin olvidar la carga mental derivada de la aplicación de los estándares de la calidad turística que el sector exige.

Se identifican otros factores que incrementan el riesgo y contribuyen, por tanto, al desarrollo de las dolencias músculo-esqueléticas, entre los que se destacan:

- Exposición a una iluminación inadecuada que puede obligar a adoptar posturas forzadas por su bajo nivel o por tener que evitar deslumbramientos.
- Exposición a bajas temperaturas en el lugar de trabajo que perjudica el trabajo muscular y disminuyen la destreza manual, haciendo que deba aumentarse la fuerza con que se agarran los objetos.
- Exposición a vibraciones transmitidas por algunos de los equipos utilizados que favorecen las patologías músculo-esquelé-

ticas y obligan a ejercer mayor fuerza de agarre.

- El uso de guantes que pueden perjudicar el agarre a la hora de coger un objeto.
- La duración y frecuencia excesiva de la exposición.
- Un conocimiento deficiente por parte de la plantilla de los riesgos a los que se enfrentan, conduciendo a una mala ejecución de las tareas o un exceso de confianza.
- Existencia de factores individuales, como el sexo o la edad, que afectan a la propia fisiología y funcionamiento de los tejidos y, por tanto, a la respuesta frente al trabajo físico.
- Existencia de factores psicosociales (carga y contenido del trabajo, control, participación, relaciones, estilo de mando, control y supervisión, precariedad de la relación laboral, carga mental) que pueden aumentar la tensión muscular.

El efecto adicional de estos factores, presentes en el ambiente, en la tarea y en la organización, se debe en muchos casos a su capacidad como elementos estresores. El estrés es un factor muy importante en la aparición de lesiones musculares ya que aumenta la tensión muscular y con ello, de forma directa, la probabilidad de que se produzcan contracturas y distensiones. Además, tiene efectos en la percepción de la realidad y la actitud frente al trabajo y la función que realiza la persona dentro de la organización.

Sin embargo, también son conocidos otros efectos del estrés ya que puede aumentar la percepción del dolor, haciendo que su intensidad se sienta como mayor de lo que realmente es, y suele acompañarse de una



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

actitud negativa hacia el mismo (la persona asume que el dolor se mantendrá y que limitará su capacidad y su calidad de vida de forma permanente en el futuro). En otras ocasiones, por el contrario, el estrés puede hacer que la persona no perciba o no atribuya la suficiente importancia a los síntomas iniciales del trastorno muscular y sus manifestaciones en forma de dolor e inflamación, minimizando sus consecuencias.

Finalmente, existen otras fuentes de información, más allá de la observación del trabajo, que deben ser tenidas en cuenta, ya que permiten detectar puntos críticos y posibles peligros que han podido pasar desapercibidos en el proceso de recogida de información previa:

- Información transmitida por el personal que debe ser consultado y al que se debe hacer participe de todo el proceso de gestión del riesgo. Para que pueda aportar indicaciones fiables, es fundamental que hayan recibido una formación suficiente y adecuada que permita detectar situaciones de riesgo, ya sea de forma objetiva o porque así sea percibida por la persona que ejecute o supervise las tareas.
- La información derivada del análisis de la siniestralidad laboral y de los daños sufridos por los trabajadores con posible origen en el trabajo, pese a la levedad o no de su calificación.
- La información obtenida a partir de los exámenes específicos de salud ya que una de sus finalidades principales es, precisamente, detectar si alguna de las características del trabajo pudieran estar influyendo negativamente en la salud del personal, y /o pasando desapercibidas, especialmente importante en el caso de fatiga física y desarrollo de patologías músculo esqueléticas. En este punto, se

ha de recordar a su vez la utilidad de las conclusiones obtenidas de una adecuada vigilancia de la salud colectiva.

- Aparición de síntomas de trastorno musculoesquelético entre el personal, aunque sean declarados como enfermedad común por la falta de certeza de su relación laboral, si se tiene conocimiento de ello.

3.3 Evaluar los riesgos laborales

Una vez conocidas todas las posibles situaciones de peligro, se debe determinar la existencia o no de un riesgo, así como la magnitud del mismo. Ésto permitirá establecer los objetivos y prioridades de actuación cuando se planifiquen las medidas a desarrollar para eliminar esos riesgos detectados o para reducirlos y controlarlos adecuadamente. Para ello, se precisa realizar evaluaciones ergonómicas específicas con métodos adecuados de reconocido prestigio que permitan profundizar en el origen del riesgo y que sirvan de herramienta útil en la puesta en marcha de eficaces medidas preventivas.

Se observa en la práctica que es habitual sólo haber identificado los riesgos sin llegar a realizar dichas evaluaciones específicas, aun existiendo métodos científicamente validados para ello. En el estudio realizado por el IRSST entre los años 2006 a 2008, el riesgo por movimientos repetitivos era identificado en un 80% de las evaluaciones de los centros y, sin embargo, sólo en 6 de los hoteles se había llevado a cabo un estudio específico (aproximadamente un 2% de la muestra) pese a ser un sector caracterizado por la existencia de dicho riesgo.

Sirva como recomendación las ventajas de llevar a cabo una evaluación rápida y previa



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

que pueda indicar la necesidad o no de realizar una evaluación específica. Esto tendrá como consecuencia la valoración adecuada de aquellos riesgos propios de la actividad que con frecuencia son infravalorados o descartados para ser objeto de intervención bajo la calificación de «riesgos tolerables o moderados».

Se puede citar como ejemplo habitual, sin menoscabo de la efectividad de esta medida, focalizar en la formación al personal la única solución viable sin contemplar la planificación de medidas técnicas y organizativas, tales como la adquisición de equipos ergonómicos, rotación de tareas, adaptación de equipamientos, provisión de personal de sustitución, etc.

La «International Ergonomic School» ha desarrollado una aplicación denominada Ergocheck en la que recoge «ítems» a valorar para determinar si se precisa llevar a cabo una evaluación ergonómica específica conforme a los distintos factores de riesgo de naturaleza ergonómica. Aplicado al caso que nos ocupa, cabe citar:

- Posibles manipulaciones fuera de los rangos establecidos (por encima de 175 cm, por debajo del nivel del suelo, a distancias horizontales superiores a la longitud de los brazos, etc.). Por ejemplo: limpieza de bañeras.
- Torsiones extremas del tronco así como diversos grados de asimetría. Por ejemplo: hacer las camas.
- Frecuencias de levantamiento sin pausas adecuadas. Por ejemplo: reponer lencería en el office.
- Pesos límite en función de las características individuales. Por ejemplo: traslado de basuras y vertidos.

- Distancias de transporte de cargas. Por ejemplo: empuje del carro de limpieza.
- Características del entorno y del objeto a empujar. Por ejemplo: empuje del carro sobre moqueta.
- Posturas forzadas y su duración. Por ejemplo: limpieza de cristales.
- Movimientos repetitivos y su duración. Por ejemplo: embolsado de amenities.

Las evaluaciones ergonómicas específicas deben considerarse el medio para detectar puntos críticos sobre los que actuar y no un fin en sí mismas. El uso de metodologías específicas para cada uno de los riesgos nos permite analizar un mayor número de factores que servirán de guía para conocer hacia dónde dirigir las acciones preventivas de forma más eficaz desde el punto de vista del daño a evitar y con resultados económica y humanamente más rentables.

Dado que no existe un método que permita analizar todos los riesgos de carga física contemplados de forma sinérgica (más allá de añadir algún factor corrector o la consideración de alguna tarea adicional), lo conveniente sería evaluar cada uno de los factores identificados anteriormente (levantamiento, posturas forzadas, movimientos repetitivos...) presentes en el centro de trabajo. Para ello se puede añadir algún método que permita la evaluación de la carga física como los que utilizan como herramienta estimativa el cálculo del consumo metabólico (basado en la norma ISO 8996).

Se incluyen a continuación metodologías y/o criterios recomendados para el análisis específico de los riesgos ergonómicos vistos hasta el momento:



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

CARGA FÍSICA

ISO/TR 12295:2014

ERGOPAR ISTAS (Ergonomía Participativa)

CÁLCULO DEL CONSUMO METABÓLICO

CHAMOUX FRIMAT

UNE- EN ISO 8996

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE

ECUACIÓN NIOSH

MÉTODO GUÍA INSST de desarrollo del RD 487/1997

NORMA ISO 11228-1: 2003

MAC

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS. EMPUJE Y ARRASTRE

NORMA ISO 11228-2

TABLAS SNOOK Y CIRIELLO

POSTURAS FORZADAS

NORMA ISO 11226:2000

OWAS

REBA

RULA

UNE- EN- 1005-4

MÉTODO TACO

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

NORMA ISO 11228-3: 2007

MÉTODO OCRA

CHECK LIST OCRA

STRAIS INDEX

REBA

RULA

CHECKLIST KEYSERLING (MICHIGAN)



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid



Como hemos mencionado antes, existen además otros riesgos que pueden influir en la realización de las tareas y en la evolución de los procesos patológicos por sobrecarga física generalmente por el estrés que provocan. Para que el análisis sea completo, deberán también ser evaluados específicamente y/o tenidos en cuenta al aplicar los métodos de evaluación de la carga física. Es el caso de:

- La iluminación, asociada a la adopción de posturas forzadas y las condiciones termo higrométricas que aumentan la sensación de cansancio o dificultan el movimiento. Todo ello en cumplimiento de lo establecido en la normativa vigente (entre otros, el RD 486/97 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo).

- El ruido, responsable del aumento de la tensión psíquica en general. Su valoración, normalmente, se efectuaría bajo criterios de confort acústico. A tal efecto, resultan de interés los criterios establecidos en la norma UNE EN ISO 9921: 2004. Ergonomía. Evaluación de la comunicación verbal.
- Riesgos psicosociales, para los que existen diversos métodos entre los que se pueden citar el Fpsico elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo y disponible en la NTP 443 y NTP 926.

Por último, resulta especialmente importante atender a factores de género, recordando que es un colectivo con una alta proporción de mujeres y de edad avanzada para lo cual



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



muchos de los métodos aplican un factor de corrección.

Destacar que recientemente se ha alcanzado un acuerdo para incluir las patologías derivadas de la actividad de las camareras de piso en el cuadro de enfermedades profesionales.

3.4 Planificar las medidas preventivas y correctivas

En base a los resultados de las evaluaciones, debe hacerse la propuesta de planificación de acciones para eliminar o reducir y controlar los riesgos que se han detectado. La planificación debe revisarse, asumirse y aprobarse por la dirección de la organización.

Es importante que el empresario, como garante de la seguridad y responsable de la adopción de medidas, se implique en todo el proceso de gestión del riesgo. Esto cobra especial importancia en esta fase, máxime cuando la organización preventiva se desarrolla con medios ajenos.

El concierto que se realice con un servicio de prevención ajeno debe contemplar actuaciones para el mejor conocimiento posible de la realidad y circunstancias de la empresa tal y como se indica en la «Guía técnica para la mejora de la eficacia y calidad de las actuaciones de los servicios de prevención ajenos» elaborada por el INSSST, de modo que la evaluación se haga en estrecho contacto con las unidades afectadas y recabando de las mismas la información necesaria.

En este sentido, las soluciones pueden ser múltiples. Por ejemplo, la presencia de un enlace designado por la empresa y formado

adecuadamente en prevención de riesgos laborales (como mínimo un nivel básico) permitirá asumir una gestión que, a pesar de ser externalizada, se integre debidamente en la actividad y se lleve a cabo de forma eficaz desde el punto de vista de la eliminación de los riesgos, adaptándose a la realidad con soluciones factibles.

Cada acción que se decida adoptar debe estar dotada de recursos (materiales, humanos y técnicos), debe estar presupuestada, debe contar con un responsable de su ejecución; y se desarrollará en el plazo que se haya establecido en función de las prioridades y niveles de riesgo que resultan de las evaluaciones.

La implicación de la plantilla y sus representantes se hace imprescindible no solo como obligación legal sino como necesaria para la implementación eficaz de las medidas propuestas que, en la mayoría de las ocasiones, conllevan cambios en la organización del trabajo, en la forma de ejecutar el trabajo e incluso en la concepción de las tareas.

A continuación se ofrece un amplio abanico de soluciones y medidas para hacer frente a los riesgos ergonómicos que hemos identificado y que, tras evaluarlos, han resultado no ser tolerables ni aceptables. Las medidas irán enfocadas a las condiciones en las que se desarrollan las tareas y las características de los elementos del puesto (de diseño, de los equipos, de la organización de las tareas, de requisitos ambientales, etc.), así como la dotación de personal necesario.

Siendo algunas más generales y otras más específicas, no debe considerarse una lista cerrada y exhaustiva, y su aplicación deberá reflejar la realidad de cada centro y situación:



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

DISEÑO DEL PUESTO Y DE LOS ELEMENTOS DEL PUESTO

Los espacios, superficies y elementos del puesto deben estar dimensionados correctamente, para permitir que las tareas se realicen cómodamente.

El diseño del puesto debe favorecer la adopción de posturas neutras.

Prestar especial atención a las restricciones de espacio y la altura de las superficies de trabajo, minimizando la necesidad de realizar giros, torsiones, inclinaciones o desviaciones de los diferentes segmentos del cuerpo, y evitando que tengan que manipularse cargas con los brazos por encima de los hombros o por debajo de las rodillas.

Evitar obstáculos que impidan el alcance adecuado de los elementos o zonas a limpiar y obliguen a adoptar posturas forzadas (mamparas fijas en bañeras, muebles pesados frente a ventanas...).

Colocar los materiales en el office de acuerdo a su peso, estando los más pesados a la altura de la cintura.

Evitar también los otros elementos decorativos que supongan un esfuerzo extra (como ejemplo, se evitarán las alfombras de pelo largo en los recorridos de los carros y otros equipos dotados de ruedas).

Evitar mobiliario desprovisto de ruedas que permitan un fácil desplazamiento.

Asegurar una adecuada iluminación, ni excesiva ni escasa, para evitar que los trabajadores adopten posturas inadecuadas; bien por evitar un deslumbramiento, o por acercarse a mirar una zona poco iluminada que no se observa bien.

EQUIPOS, ÚTILES Y AYUDAS MECÁNICAS. ELECCIÓN Y USO

Para la elección de cualquier equipo o ayuda deben tenerse en cuenta las características del lugar donde van a ser utilizados y de la potencial población que los utilizará.

Evitar la manipulación manual de cargas dotando de ayudas que faciliten el transporte (carros para el traslado de los equipos, bases o elementos rodantes para cubos, aspirador con ruedas...).

Los carros no se llenarán en exceso para facilitar su manipulación y desplazamiento. Serán empujados con ambas manos (no debe tirarse de ellos), y la altura de empuje deberá quedar a la altura de los codos.

Reducir en origen los pesos de los objetos que se manipulan: limitar el llenado de los cubos y de las bolsas de basura (comprando, por ejemplo, bolsas de menos capacidad), empaquetar la ropa blanca en cantidades pequeñas, o evitar adquirir productos químicos presentados en garrafas.

Evitar la movilización de las camas. Dotarlas con sistemas de elevación para reducir las flexiones de tronco; y de ruedas, para reducir el esfuerzo al moverlas (si en el diseño del espacio no se han adoptado otras medidas que eviten esa necesidad).

Los equipos deben poder adaptarse a cada uno de los trabajadores.

Cualquier equipo que se utilice debe permitir que la mano quede alineada con el antebrazo en todas las tareas que se realicen.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

EQUIPOS, ÚTILES Y AYUDAS MECÁNICAS. ELECCIÓN Y USO

Para la limpieza de las zonas elevadas utilizar mangos telescópicos u otros elementos que reduzcan la distancia de alcance (escaleras de mano, taburetes rodantes...). Quedará prohibido subirse a las mesas, sillas, bidés, inodoro... para tal fin y siempre se comprobará que no se añada un nuevo riesgo de caída ante el uso de cualquier equipo.

Los mangos telescópicos permiten además la adaptación a la altura de los diferentes trabajos. En su defecto, la longitud de los diversos mangos será tal que permitan ser cogidos con las manos, entre el nivel del pecho y la cadera.

La zona de agarre de los útiles de trabajo (escobas, mopas, fregonas...) tendrá un diámetro tal que permita un agarre amplio de fuerza (entre 3 y 4,5 cm), será de material antideslizante, forma ovalada o cilíndrica.

Evitar las asas de los cubos finas, que provocan presiones localizadas.

Minimizar la fuerza en el escurrido de las fregonas con sistemas automáticos en el cubo y/o con la selección de fregonas de materiales que facilitan esta tarea (microfibra). En el mercado existen equipos específicamente diseñados para tal fin.

Los suelos antideslizantes y rugosos pueden presentar dificultades en su limpieza. Existen en el mercado fregonas con tiras de microfibra o de viscosa específicamente indicadas para este tipo de suelo.

Al limpiar los suelos con cualquiera de los útiles disponibles (fregona, mopa, aspirador...) debe ir avanzándose con todo el cuerpo y no sólo con el útil o brazo.

En el escurrido de las bayetas evitar utilizar exclusivamente la fuerza de las manos (esto obliga a flexionar y/o desviar las muñecas). Acompañar el movimiento desde el antebrazo.

El uso de herramientas y productos químicos eficaces, que permiten la limpieza y secado rápido, pueden reducir la intensidad de los esfuerzos.

Las fregonas y bayetas de microfibra permiten una limpieza más profunda y un secado más eficaz, reduciendo el número de pasadas necesarias y, por tanto, el esfuerzo.

Trasladar los útiles pequeños en un cinturón de poco peso, puede reducir el número de trayectos.

Las herramientas y equipos deben poder ser usados con ambas manos, para permitir la alternancia.

Evitar manipular útiles con las manos mojadas, húmedas o impregnadas en grasas o jabones.

Facilitar los elementos auxiliares necesarios para que los alcances verticales del office se realicen de manera segura.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS

La asignación de habitaciones entre los trabajadores debe tener en cuenta la carga que cada una supone (tipo de habitación y mobiliario, si es de mantenimiento o de salida, si hay tareas adicionales, como la limpieza de zonas comunes...).

Debe asegurarse que se dispone del tiempo necesario para realizar las tareas en condiciones de seguridad, ergonómicas y de ritmo adecuadas.

En ocasiones, la figura de un personal auxiliar y de mantenimiento (conocido como walet) que tenga las funciones de volteo de colchones, limpieza profunda de cristales, etc., entre otras, permite reducir la carga habitual de la puesta a punto de las habitaciones.

Favorecer la alternancia de tareas.

Favorecer la alternancia de posturas, evitando tareas que obliguen al mantenimiento prolongado de una posición. La adopción de posturas antagónicas favorece la relajación y el estiramiento de la musculatura al tiempo que se sigue realizando el trabajo (descanso activo).

Evitar la realización de movimientos repetitivos, automatizando las tareas o evitando que estén muy fragmentadas o tengan ciclos muy cortos (de menos de 30 segundos).

Planificar el trabajo con objeto de reducir los desplazamientos (colocando por ejemplo el carro en el centro de un grupo de habitaciones a limpiar).

Si las tareas manuales son frecuentes, conviene instruir a los trabajadores en el uso de ambos brazos y manos (siempre que el uso del no dominante no añada un riesgo a la tarea).

Promover la realización de las habitaciones en parejas, de manera que se comparta la tarea más penosa (hacer la cama) y se alternen entre una habitación y otra la limpieza del baño (con más movimientos repetitivos) y la limpieza del resto de la habitación (con más carga de la zona lumbar).

Garantizar la realización de pausas que permitan el descanso de los diferentes grupos musculares.

Las pausas frecuentes, aunque cortas, son más efectivas que pausas largas espaciadas en el tiempo.

Las respuestas a la sobrecarga física de cada persona son diferentes y, por tanto, también el momento en que aparece la necesidad de realizar las pausas. En la medida de lo posible, estas serán autogestionadas por cada trabajador.

Son también más efectivas las pausas activas, en las que se aproveche para realizar ejercicios de estiramiento y descarga de los segmentos corporales que mayores esfuerzos hayan realizado, que las pausas pasivas o de relajación.

Comenzar la jornada con ejercicios de calentamiento, prestando especial atención a los miembros superiores. Al final de las tareas se realizarán estiramientos.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

FORMACIÓN

La formación de los trabajadores debe ser práctica mediante instrucción o entrenamiento incluyendo técnicas adecuadas de manipulación manual de cargas y una correcta identificación de posturas incorrectas frente a las cercanas a la neutralidad.

Conocer el factor de riesgo mayoritario en cada tarea, permite al trabajador tomar decisiones a la hora de alternar las tareas (por ejemplo, en tareas en que se manipulen cargas, se ve más afectada la zona lumbar, mientras que en los movimientos repetitivos, como es la limpieza de superficies, la zona más implicada son los brazos y, concretamente, las manos).

Identificar los síntomas de la fatiga facilita detectar el momento adecuado para realizar las pausas.

Incluir en la formación ejercicios de calentamiento y estiramiento, que serán puestos en práctica a diario, al inicio de la jornada, en cada una de las pausas y al final de la jornada.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Una adecuada vigilancia de la salud puede permitir la detección temprana de los trastornos músculo- esqueléticos, evitando que puedan convertirse en dolencias crónicas.

Fomentar entre los trabajadores la participación en los reconocimientos médicos que la empresa les ofrece. Por otra parte, en caso de notificarse una enfermedad profesional en la plantilla, resulta necesario la realización de los reconocimientos médicos en virtud de la regulación de la normativa de la Seguridad Social.

Facilitar la comunicación por parte de los trabajadores de las dolencias y molestias que tienen en el desarrollo de su trabajo, siempre garantizando el anonimato y confidencialidad que la ley establece.

La reincorporación de personal, tras largas ausencias por enfermedad, derivada o no del trabajo, requerirá de una adecuada vigilancia de la salud y una posible adaptación del puesto, si así se determina por el personal técnico/ médico.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

FACTORES PSICOSOCIALES

Fomentar y facilitar la participación de los trabajadores en todas las etapas de la gestión del riesgo. Consultarles ante proyectos de nuevas instalaciones o cambios.

Dotar del control y la autonomía necesarios en la realización de las tareas.

Favorecer la variedad de tareas.

Establecer objetivos de trabajo realistas y claros.

Definir claramente las funciones y competencias.

Favorecer el apoyo entre compañeros y las relaciones interpersonales.

Permitir la participación de los trabajadores en la organización de horarios y evitar cambios repentinos de turnos.

Simplificar las escalas de mando y desarrollar un estilo de mando participativo y democrático que imparta instrucciones claras y concisas orientadas a objetivos saludables.

Establecer políticas de tolerancia cero frente al acoso y la violencia.

Facilitar vías de comunicación accesibles, entre compañeros y con los responsables.

OTRAS MEDIDAS

Debe llevarse a cabo un mantenimiento preventivo de los equipos, prestando especial atención a los que cuentan con elementos rodantes.

Tener en cuenta los procedimientos de lavado y planchado de la lencería que pueden facilitar/entorpecer el desdoble y estiramiento de los tejidos (lencería, cortinas, etc.).

Los equipos de protección individual deben ser consultados al personal, deben adaptarse correctamente a los trabajadores y a las tareas a realizar, y una vez elegidos con criterio técnico por el empresario, recibir un seguimiento adecuado en su implementación y eficacia, vigilando su uso, y un mantenimiento adecuado.

Si la medida acordada por la empresa para evitar o reducir un riesgo, es el uso de un equipo de protección individual (caso del calzado), este debe ser suministrado por la empresa.

La elección y el uso de guantes tendrá en cuenta las condiciones de sensibilidad individuales de la plantilla.

La elección de equipos de protección respiratoria para evitar riesgos de origen químico tendrá en cuenta las consideraciones de tipo ergonómico.

Deberá vigilarse por personal médico el uso indiscriminado de la faja lumbar y en ningún caso, será considerado equipo de protección individual.

La posibilidad de ocupar un puesto de trabajo por trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia será tenido en cuenta en la evaluación de riesgos, así como las limitaciones o adaptaciones ergonómicas que precedan de la misma.

Las recomendaciones de ejercicios de calentamiento y estiramiento muscular, se realizarán siempre bajo supervisión médica en función de las características individuales y tareas a realizar.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

La gestión del riesgo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

OTRAS MEDIDAS

Se tendrá especial cuidado respecto a las indicaciones preventivas, la existencia de personal especialmente sensible que por sus características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial.

Recomendar a los trabajadores el uso de calzado cerrado y con suela antideslizante que, sin tener que ser totalmente plano, la suela no supere los 5 cm.

Un uniforme con pantalón puede reducir la adopción de determinadas posturas inadecuadas.

3.5 Verificar las soluciones y su efectividad

Una vez implantadas las medidas para reducir el riesgo en un puesto, y reevaluado éste para comprobar que se ha actuado frente a los correspondientes factores que incidían en el mismo, es importante planificar una comprobación de su eficacia.

La bibliografía recoge algunos indicadores para valorar la eficacia, en general, de la gestión de la prevención. Sirva de referencia la NTP 640: Indicadores para la valoración de intangibles en prevención del INSST. También se puede recurrir al cálculo del coste beneficio de la acción preventiva referido en la NTP 983: Análisis coste beneficio en la acción preventiva: estrategias de medición, también elaborada por el INSST.

La comprobación directa de la eficiencia de las medidas para actuar sobre los riesgos ergonómicos hasta aquí indicadas debería ponerse de manifiesto en:

- Una reducción de la accidentabilidad de la empresa así como de las patologías traumáticas, ambas debidas a trastornos músculo-esqueléticos, fácilmente comprobable mediante, no solo los informes de siniestralidad, sino también sobre los indicadores de absentismo en general.
- Una reducción del abandono laboral y un aumento de la demanda de la contratación para el puesto de trabajo de limpieza de pisos.
- Una mayor sensibilización de la plantilla ante la importancia de la adopción de buenas prácticas y hábitos posturales puestos en conocimiento en la formación.
- Un reducción de casos de aptitudes restringidas y/o certificados de «incapacidades sobrevenidas» tras la revisión de la salud acorde a los reconocimientos médicos específicos. Es necesario destacar la importancia que tiene su realización inicial y periódica para garantizar una adecuada vigilancia de la salud de los trabajadores.
- Mayor participación e implicación de los representantes y plantilla trabajadora de la empresa en la implementación de las medidas.
- Un mejor clima laboral e, incluso, la reducción de litigios laborales.

Otros aspectos de suma importancia en los que revierte positivamente una buena implantación de medidas preventivas y/o correctoras son:

ANEXO

Ejemplo para el cálculo del número de habitaciones por trabajador



Gestión riesgo
de carga física
en el colectivo
de limpieza

Anexo. Cálculo
del número de
habitaciones
por trabajador



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



ANEXO EJEMPLO PARA EL CÁLCULO DEL NÚMERO DE HABITACIONES POR TRABAJADOR



Se expone a continuación un ejemplo que puede ayudar a calcular el número de habitaciones máximo a realizar por un trabajador de limpieza de pisos en función de las tareas, las pausas necesarias y el total de la jornada.

Tal y como indicábamos al comienzo del documento, un factor fundamental en la aparición de las dolencias músculo-esqueléticas es no permitir una adecuada recuperación física tras un tiempo de actividad. La fórmula de Lehman y Spitzer permite estimar las pausas necesarias para recobrar esa energía tras un trabajo dinámico en función del consumo metabólico. De este modo, si me-

dimos el tiempo que se tarda en realizar una habitación a un ritmo que sea seguro, podemos conocer el gasto energético, calcular el descanso necesario y, finalmente, establecer el total de habitaciones a realizar en función de la duración total de la jornada.

La fórmula de Lehman y Spitzer es la que sigue:

$$D = ((M / 4) - 1) \times 100$$

siendo:

- **D** la duración del reposo en % de la duración del trabajo.



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Anexo. Cálculo del número de habitaciones por trabajador



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

- **M** el consumo metabólico en Kcal/min consumidas en la realización del trabajo.

El cálculo de M puede realizarse por diferentes métodos que son recogidos en la norma UNE EN ISO 8996:2005 «Ergonomía del ambiente térmico. Determinación de la tasa metabólica», y que se agrupan en función de su dificultad y su precisión:

1. Nivel de tanteo, con un error muy elevado, que realiza una clasificación en función del tamaño de la ocupación o de la actividad.
2. Nivel de observación y consulta de tablas de evaluación de grupo o para tareas específicas con un error del 20%.
3. Nivel de análisis con medida del ritmo cardíaco y un error del 10%.
4. Y el de más precisión, con un error del 5%, que es el nivel de actuación experta con medidas del consumo de oxígeno, el método del agua doblemente marcada o la calorimetría directa.

Si queremos realizar un estudio en profundidad, debemos calcular el consumo metabólico, por lo menos, a nivel de análisis. Pero para el objeto del ejemplo y para una primera aproximación en nuestros centros de trabajo, teniendo en cuenta siempre el error que acompaña, será suficiente con utilizar las tablas que realizan la estimación en función de los requisitos de la tarea, que permiten una visión rápida y sencilla. Los valores que aportan se obtienen de añadir a la tasa metabólica basal, las tasas asociadas a la postura del cuerpo, al tipo de trabajo y al movimiento, todo en relación con la velocidad de trabajo.

Volvemos a tomar las tareas diarias que ya hemos identificado en otros apartados para el acondicionamiento de la habitación (dormitorio y aseo) y asociamos los valores que las tablas de postura, tipo de actividad y movimiento aportan (consultar la norma UNE EN ISO 8996:2005 o la NTP 1011):



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Anexo. Cálculo del número de habitaciones por trabajador



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

TAREA: LIMPIEZA Y ACONDICIONAMIENTO DE HABITACIONES

OPERACIÓN	Consumo metabólico (M) (Wm ⁻²)	DURACIÓN (T) (minutos)	M x T
HABITACIÓN			
Hacer camas	225	6	1.350
Manipular lencería de cama: desdoble, retirada y reposición	140	1	140
Limpiar el mobiliario	225	5	1.125
Barrer/ aspirar/ fregar suelo de habitaciones y baño	100	3	300
Limpiar superficies con espejos o acristaladas	110	1	110
Limpiar ventanas	110	2	220
Vaciar papeleras y recoger objetos de clientes	225	1	225
Reponer el minibar	215	1	215
Limpiar ventanas	110	2	220
ASEO			
Limpiar el inodoro	215	1	215
Limpiar la bañera/ducha	215	1	215
Limpiar el espejo	110	2	220
Limpiar la mampara	110	2	220
Fregar el suelo	100	1	100
Vaciar las papeleras	225	1	225
TOTAL CICLO		30	5.100
	TASA PONDERADA EN FUNCION DEL TIEMPO		170 Wm⁻²

Al valor obtenido le añadiríamos el metabolismo basal para lo cual puede tomarse como una buena aproximación 44 W/m² para los hombres y 41 W/m² para mujeres

(corresponden aproximadamente al metabolismo basal de un hombre de 1,7 metros de altura 70 Kg de peso y 35 años de edad,



Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Anexo. Cálculo del número de habitaciones por trabajador



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

y al de una mujer de 1,6 metros de altura, 60 Kg de peso, y 35 años de edad).

Considerando los cálculos para una mujer, tendríamos un valor de:

$$M = 170 + 41 = 211 \text{ W / m}^2$$

Para la aplicación de la fórmula de Lehman y Spitzer, los valores del consumo metabólico tienen que estar en kcal/min.

Teniendo en cuenta que la superficie corporal media de una persona se considera de 1.8 m², y que 1 watio equivale a 0.86 kcal/h, tendríamos que 211 w/m² corresponden a 5,44 kcal/min.

Por lo que:

$$D = (5,44 / 4 - 1) \times 100 = 36\%$$

Suponiendo una jornada laboral de 7.5 horas, es decir 450 minutos, el descanso correspondería a 162 minutos.

Si:

- N° de habitaciones = (tiempo de la jornada - tiempo de descanso) / tiempo necesario para hacer una habitación.

Entonces, en nuestro ejemplo:

- N^a habitaciones = (450 minutos - 162 minutos) / 30 minutos = 9,6

Es decir, el número de habitaciones máximo a realizar por un trabajador de limpieza de pisos por jornada sería 9.

Por último, indicamos, con efectos informativos, el tiempo medio en minutos que se tarda en hacer una habitación de cliente según se recoge en el Documento «Campaña camareras de piso 2017-2018». INVASSAT.

	TEMPORADA ALTA	TEMPORADA MEDIA	TEMPORADA BAJA
Individual (con salida/ sin salida)	24/16	23/15	23/15
Doble (con salida/ sin salida)	29/19	28/18	27/17
Triple (con salida/ sin salida)	31/20	30/20	29/19

Normativa y documentación recomendada





NORMATIVA Y DOCUMENTACIÓN RECOMENDADA

Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Normativa y documentación recomendada



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

- Real Decreto 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 dorso lumbares, para los trabajadores.
- Manipulación manual de cargas y trastornos músculo-esqueléticos en camareras de piso en hostelería. Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Comunidad de Madrid.
- Estudio sobre las condiciones ergonómicas del puesto de camareros de piso en Hostelería. Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Comunidad de Madrid.
- ISO TR 12295:2014: Ergonomics. Application document for ISO standards on manual handling (ISO 11228-1, ISO 11228-2 and ISO 11228-3) and working postures (ISO 11226).
- ISO 1226: Ergonomics. Evaluation of static working postures.
- ISO 11228-1: Ergonomics. Manual handling. Lifting and carrying.
- ISO 11228-2: Ergonomics. Manual handling. Pushing and pulling.
- ISO 11228-3: Ergonomics. Manual handling. Handling of low loads at high frequency.
- UNE- EN 1005-2:2004+A1:2009: Seguridad en máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 2: Manejo de máquinas y de sus partes componentes.
- UNE- EN 1005-3:2002+A1:2009: Seguridad en máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 3: Límites de fuerza recomendados para la utilización de máquinas.
- UNE- EN 1005-4:2005+A1:2009: Seguridad en máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 4: Evaluación de las posturas y movimientos de trabajo en relación con las máquinas.
- UNE- EN 1005-5: 2007: Seguridad en máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 5: Evaluación del riesgo por manipulación repetitiva de alta frecuencia.
- UNE EN ISO 8996:2005: Ergonomía del ambiente térmico. Determinación de la tasa metabólica.
- NTP 295 Valoración de la carga física mediante monitorización de la frecuencia cardiaca.
- NTP 323: Determinación del metabolismo energético.
- NTP 1011: Determinación del metabolismo energético mediante tablas.
- NTP 702: El proceso de evaluación de los factores psicosociales.
- NTP 443: Factores psicosociales: metodología de evaluación.



- NTP 926: Factores psicosociales: metodología de evaluación.
- NTP 640: Indicadores para la valoración de intangibles en prevención.
- NTP 982-983-984: Análisis coste beneficio en la acción preventiva: bases conceptuales (I); estrategias de medición (II); y caso práctico (III).

Gestión riesgo de carga física en el colectivo de limpieza

Normativa y documentación recomendada



Página actual/
total



[Ir al Índice](#)



[Buscar: \(ctrl + f\)](#)



[Ir a Portada](#)





ERGONOMÍA

EJE 2

Colectivo de trabajadores

Guía para la gestión del riesgo de carga física en el colectivo de limpieza de pisos en establecimientos hoteleros

CCOO ****
comisiones obreras de Madrid

ceim
CONFEDERACIÓN
EMPRESARIAL
DE MADRID
CEOE

UGT Madrid

**Comunidad
de Madrid**

Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y COMPETITIVIDAD

Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7 - 28008 Madrid
Tel. 900 713 123 - Fax 914 206 117
www.comunidad.madrid