



HIGIENE /
ERGONOMÍA

EJE GENERAL 5

Riesgos específicos en colectivos de trabajadores

Prevención de riesgos laborales: Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos y ergonómicos



CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, HACIENDA Y EMPLEO

Consejero de Economía, Hacienda y Empleo

Excmo. Sr. D. Javier Fernández-Lasquetty y Blanc

Viceconsejero de Empleo

Ilmo. Sr. D. Alfredo Timermans del Olmo

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

Ilma. Sra. Dña. Silvia Marina Parra Rudilla

Elaboración

Dirección

Silvia Marina Parra Rudilla, Directora General de Trabajo y Gerente del Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Autoría

Riesgo de exposición a agentes químicos

M^a Antonia López Huertas

Concepción Parrilla Laso

Riesgos ergonómicos

M^a Paz Talavera Ruiz

M^a Teresa Moreno Carmona,

Inmaculada González Montero

Fuensanta Palomino Pérez

Unidad Técnica de Branding, Comunicación y Relaciones Institucionales

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

irsst.publicaciones@madrid.org

www.comunidad.madrid

Maquetación:

Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

© Comunidad de Madrid, 2021

1ª Edición: diciembre 2021

Publicación en línea en formato PDF

Realizado en España – Made in Spain



ÍNDICE

CAPÍTULO 1

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: PERSONAL DE PELUQUERÍA FRENTE AL RIESGO DE EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1. Objetivo | 5 |
| 2. Introducción | 6 |
| 3. Información del producto cosmético | 7 |
| 4. Agentes químicos más frecuentes | 8 |
| 5. Daños a la salud | 10 |
| 6. Medidas preventivas | 12 |

CAPÍTULO 2

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES: PERSONAL DE PELUQUERÍA FRENTE A LOS RIESGOS ERGONÓMICOS

| | |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Objetivo | 16 |
| 2. Principales factores de riesgo ergonómico | 17 |
| 3. Daños a la salud | 21 |
| 4. Medidas preventivas | 24 |

CAPÍTULO 1

Prevención de riesgos laborales: personal de peluquería frente al riesgo de **exposición** **a agentes químicos**



Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Objetivo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

1. OBJETIVO

Sensibilizar a los trabajadores de la importancia que tiene conocer la composición de los productos cosméticos que utilizan

diariamente para evitar posibles enfermedades profesionales y adoptar medidas preventivas que evite o minimice este riesgo.





Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Introducción



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid



2. INTRODUCCIÓN

En las peluquerías se utilizan **productos cosméticos** para todo tipo de servicios. Estos productos pueden contener agentes químicos peligrosos que pueden afectar a la salud de las personas según cómo, qué cantidades y cuánto tiempo se utilicen.

Estos productos se presentan en forma de cremas, líquidos, emulsiones, geles que incluso se mezclan entre ellos antes de ser aplicados.



Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Información del producto cosmético



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

3. INFORMACIÓN DEL PRODUCTO COSMÉTICO

Estos productos por lo general contienen una cantidad elevada de ingredientes cuya información debe aparecer en el envase.

La Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos (INCI) debe presentar la lista de ingredientes por orden decreciente de importancia ponderal en el momento de su incorporación al producto cosmético. ¡Cuidado! se ha detectado lista de ingredientes que se presentan por orden alfabético. Los ingredientes de concentración inferior al 1% podrán mencionarse sin orden después de los que tengan una concentración superior al 1%. Los extractos de plantas y el agua se nombran en latín.

Los ingredientes perfumantes y aromáticos se engloban como «parfum» o «arom» sin más detalle. El resto de ingredientes se nombran con su nombre químico en inglés. Los ingredientes presentes en forma de nanomateriales deberán estar claramente

indicados en la lista de ingredientes. Los nombres de dichos ingredientes deberán ir seguidos del término «nano» entre paréntesis.

Todo esto hace que sea complejo identificar todos los agentes químicos y conocer aquellos que son peligrosos pero no imposible, pues los productos utilizados en peluquería, por lo general son siempre los mismos. Por lo que se recomienda consultar en la base de datos «COSING» de la Comisión Europea y comprobar si un componente está prohibido en productos cosméticos (Anexo II del Reglamento 1223/2009) o sólo permitido hasta una cantidad determinada (Anexo III de Reglamento 1223/2009).

Es importante consultar la composición y utilizarlos siempre siguiendo las recomendaciones y medidas preventivas indicadas por el fabricante.





Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Agentes químicos más frecuentes



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

4. AGENTES QUÍMICOS MÁS FRECUENTES

En la práctica estos productos cosméticos pueden contener, entre otras, sustancias tóxicas, cancerígenas, mutagénicas, tóxicas para la reproducción (en un sector

ampliamente feminizado), sensibilizantes y alteradores endocrinos.

Aquí se presentan algunos de ellos:

| AGENTE QUÍMICO | Según INCI* | USO | EFEECTO PARA LA SALUD |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Peróxido de hidrógeno | HYDROGEN PEROXIDE | Decoloración | Irritante cutáneo, ocular y respiratorio |
| Persulfato de amonio | AMMONIUM PERSULFATE | Decoloración | <ul style="list-style-type: none"> - Irritante cutáneo, ocular y respiratorio - Urticaria - Rinitis - Asma |
| Persulfato de potasio | POTASSIUM PERSULFATE | Decoloración | <ul style="list-style-type: none"> - Irritante respiratorio - Alérgeno cutáneo y respiratorio. - El amoníaco en concentraciones elevadas, produce efectos agudos como irritación de garganta y ojos |
| Amoníaco | AMMONIA | Componente de tintes permanentes | <ul style="list-style-type: none"> - Dermatitis de contacto, irritativa y alérgica - Sensibilizante |
| p-fenilendiamina También se puede nombrar como: PPDA 1,4 diaminobenceno 4-aminoanilina | P-PHENILENDIAMINE | Componentes de tintes permanentes | Dermatitis de contacto |
| p-toluendiamina También se puede nombrar como: CI 76042 | TOLUENE,2-5 DIAMINE | Componentes de tintes permanentes | <ul style="list-style-type: none"> - Irritante ocular - Dermatitis - Pigmentación de la piel - Alterador hormonal |



Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Agentes químicos más frecuentes

9 / 29

Página actual / total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

| AGENTE QUÍMICO | Según INCI* | USO | EFEECTO PARA LA SALUD |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Resorcinol También se puede nombrar como: CI 76505; 1-3 dihidroxibenceno 1-3 bencenodiol Resorcina | RESORCINOL | Componentes de tintes permanentes | <ul style="list-style-type: none"> - Irritante cutáneo, ocular y respiratorio - Dermatitis - Despigmntación de la piel |
| Hidroquinona También se puede nombrar como: 1-4 dihidroxibenceno 1-4 bencenodiol | HYDROQUINONA | Componentes de tintes permanentes | <ul style="list-style-type: none"> - Irritante cutáneo, ocular y respiratorio - Dermatitis de contacto y alérgica. - Rinitis - Asma |
| Formaldehído También se puede nombrar como: Metanal, Formol, ácido fórmico, oximetileno, Óxido de metileno | FORMALDEHYDE | Alisados. Puede liberarse durante la aplicación del producto | <ul style="list-style-type: none"> - Irritante cutáneo, ocular y respiratorio - Dermatitis de contacto alérgica. - Rinitis - Asma |

*NOTA: Puede aparecer nombrado de otras maneras.



Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Daños a la salud

10 / 29

Página actual / total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

5. DAÑOS A LA SALUD

Se sabe que los agentes químicos son capaces de penetrar en el organismo por vía dérmica o inhalatoria produciendo daños tanto reversibles como irreversibles en la salud de los trabajadores.

Posible efectos:

En la piel

Dermatitis irritativas o alérgicas y se manifiestan especialmente en manos y antebrazos con síntomas como picor, enrojecimiento, sequedad, supuración, formación de grietas, costras y ampollas.

La dermatitis alérgica es la más habitual entre los profesionales de peluquería. Se origina por el contacto con sustancias sensibilizantes, causando reacciones alérgicas por el uso prolongado de estos productos sin ningún tipo de protección.

En el sistema respiratorio

Rinitis: produce inflamación de la mucosa nasal que se manifiesta con estornudos, picor nasal, congestión, mucosidad.

Asma: produce un cuadro de obstrucción bronquial reversible; durante las crisis el





Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Daños a la salud



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

aire circula con dificultad por los bronquios produciendo sensación de fatiga o ahogo y pitidos.

En los ojos

Conjuntivitis: que provoca picor, ojos rojos, lagrimeo, sensación de cuerpo extraño en el ojo.

Otros daños para la salud

- Algunos componentes de los productos cosméticos pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural, del feto o del niño durante el período de lactancia.
- En piel y ojos se pueden producir irritaciones y quemaduras químicas por contacto directo con algunos productos.
- Afección del Sistema Nervioso Central (cefaleas, somnolencia, mareos) en especial durante la aplicación de productos que generan vapores.
- Se sospecha que algunos componentes de los productos cosméticos puedan provocar cáncer:
 - las aminas y sus derivados, empleados especialmente en tintes, se relacionan con el cáncer de vejiga.
 - el formaldehído, ampliamente utilizado como conservante de productos cosméticos, y más recientemente en algunos tratamientos de alisado (queratina, brasileño), se relaciona con cáncer nasofaríngeo, y también con seno-nasal, leucemia mieloide y pulmonar. Está clasificado dentro de la categoría 2 según el Reglamento (CE) nº 1272/2008.
- Alergias cruzadas al combinarse agentes químicos de diferentes productos cosméticos como puede ser la libración de formaldehído con fenoxietanol (presente en champús, cremas y lociones del cuidado de la piel).



Personal
de peluquería
frente al riesgo
de exposición
a agentes
químicos

Medidas
preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

6. MEDIDAS PREVENTIVAS

La primera medida que se debe adoptar es la sustitución de los productos cosméticos que contienen agentes químicos peligrosos por otros que no los contengan o por aquellos en los que el porcentaje sea menor. Algunos ejemplos pueden ser el uso de la coloración vegetal, tintes con dimeticona, decoloraciones con carbonato de sodio.

Cuando esta opción no es posible, se deberán tomar medidas preventivas para evitar la exposición de los trabajadores/as a estos agentes.

Generalmente, en una peluquería la ventilación natural (puertas y ventanas) no es suficiente, se necesitan sistemas mecánicos de

ventilación general forzada adecuado y suficiente para el local.

Otra medida a considerar es utilizar productos granulados, en pasta o en geles líquidos y así evitar el uso de productos en forma de polvo fino.

Utilizar dosificadores de champús, tintes, mezcladores y homogeneizadores, para evitar contacto con los productos.

Preparar los productos en un lugar específico preferiblemente separado y bien ventilado. Si se tiene que realizar trasvases hacerlo en zonas específicas y bien ventiladas. Lejos de focos de calor. Usar embudos,





Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Medidas preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

dosificadores o sifones y etiquetar el nuevo envase.

Es recomendable tener una extracción localizada en el puesto de mezcla.

Uso de equipos de **protección individual de protección dérmica**: guantes para las tareas en las que se puede entrar en contacto con productos químicos. NO vale cualquier guante, el guante debe tener MARCADO CE, ser de categoría III y que el pictograma frente a riesgo químico esté impreso sobre el guante reutilizable o sobre la caja en el caso de guantes de un solo uso.

Preferentemente de vinilo o nitrilo pues el látex es sensibilizante. ¡Usa guantes de tu talla! Y con una longitud de 30 cm para que proteja los antebrazos.

Si los guantes son reutilizables se lavarán antes de quitarlos y se guardarán según las instrucciones del fabricante.

Ponerse los guantes siempre con las manos secas.

Evita el uso de anillos, relojes, pulseras porque pueden romperlos.

Cuidar las manos ayuda a reducir los problemas dermatológicos:

- Lava las manos después de estar en contacto con los productos.
- Sécalas bien con toallas limpias.
- Utiliza crema hidratante durante la jornada y al finalizarla.





Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos

Medidas preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

La **protección respiratoria** puede ser necesaria si no hay extracción localizada cuando:

- Se utilizan productos en polvo para preparar mezclas. Protección FFP2.
- Se usan productos con formaldehído. Protección con filtro para gases inorgánicos, recomendados BP3.

Respecto a la **protección ocular** para evitar salpicaduras durante la realización de mezclas se recomienda usar gafas de montura integral (parecidas a las de buceo).

Muy importante disponer de botiquín de primeros auxilios revisado y equipado.

Debería tener un frasco lavador de ojos y usarlo para lavar abundantemente con agua si se produce una salpicadura en el ojo. No uses cremas, pomadas, ungüentos.

Recordar que es obligatorio que los trabajadores tengan la formación e información respecto a sus riesgos de estos productos que utilizan, las medidas preventivas a adoptar y cómo actuar en caso de accidente.

Los trabajadores expuestos a la situación descrita deberían ser objeto de una vigilancia específica de su salud, al menos en relación con síntomas respiratorios, en la piel y mucosas.

CAPÍTULO 2

Prevención de riesgos laborales: personal de peluquería frente a los **riesgos ergonómicos**



Personal de
peluquería
frente a
los riesgos
ergonómicos

Objetivo



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

1. OBJETIVO

Sensibilizar de la importancia que tiene conocer los riesgos ergonómicos derivados del trabajo diario y adoptar medidas preventivas que los eviten o reduzcan (y controlen), para **minimizar** así los daños derivados.

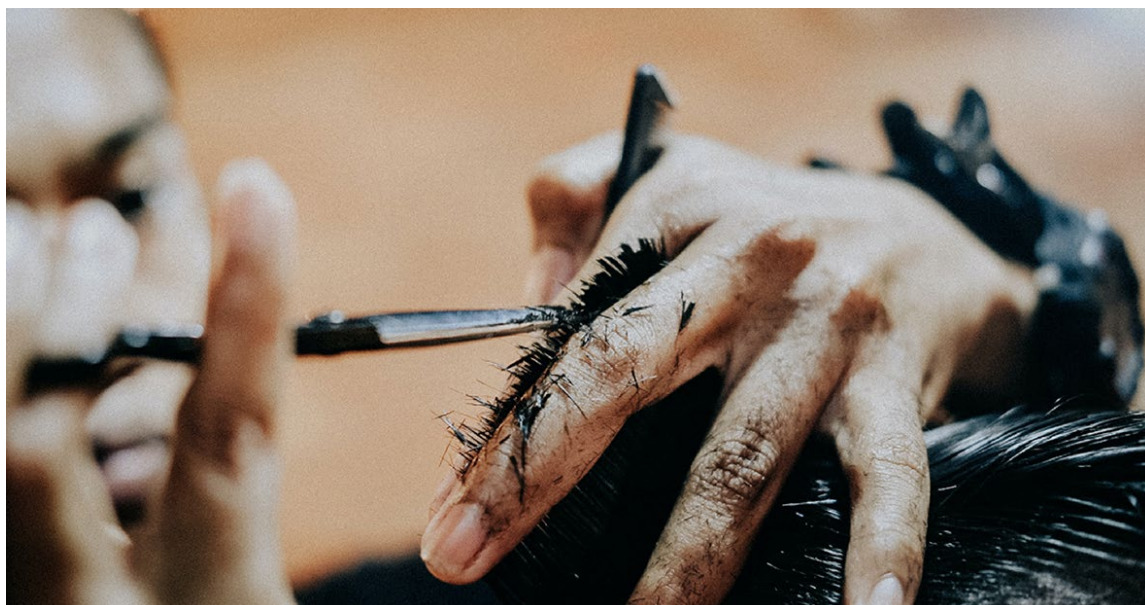
En los centros de peluquería, barbería y tratamientos de belleza se realizan **tareas** de muy distinta índole: lavado, corte y tinte de cabello; manicura y pedicura; depilaciones; limpiezas de cutis, etc. La forma en la que se llevan a cabo, junto a su duración y frecuencia, pueden afectar con mayor o menor intensidad a la salud de las personas trabajadoras.

Las dolencias más frecuentes en el sector están relacionadas con **trastornos musculoesqueléticos** (TME) propiciadas, entre otros factores, por la adopción de posturas forzadas, movimientos repetidos, un trabajo estático prolongado y una deficiente organización de las tareas.

Los TME pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, localizándose con más frecuencia en las **extremidades superiores, la espalda y el cuello**.

En este sector tiene también suma importancia la sobrecarga de las extremidades inferiores, ya que es habitual permanecer **de pie** durante largas jornadas.

Las causas son múltiples, entrando en juego factores tanto físicos (de la propia tarea o del ambiente), como organizativos y psicológicos.





Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Principales factores de riesgo ergonómico



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

2. PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

FACTORES ERGONÓMICOS ... Y SALUD

Los efectos indicados son exclusivamente desde el punto de vista ergonómico, pudiendo existir también efectos de los mismos factores en ámbitos como la higiene y la seguridad laboral.

| FACTOR | CONDICIÓN DE TRABAJO | EFFECTO PARA LA SALUD |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Carga física de trabajo | <ul style="list-style-type: none"> - Posturas de trabajo - Bipedestación prooionada - Trabajos repetitivos - Manipulación de cargas y equipos | <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos musculoesquelético - Problemas circulatorios - Varices |
| Organización del trabajo | <ul style="list-style-type: none"> - Pausas - Rotación de tareas | <ul style="list-style-type: none"> - Fatiga física - Sobrecarga de grupos musculares |
| Calidad del ambiente interior | <ul style="list-style-type: none"> - Humedad y temperatura | <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la productividad - Distracciones causantes de accidentes de trabajo |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Ruido y vibraciones | <ul style="list-style-type: none"> - Alteración del comportamiento - Reducción del rendimiento - Trastornos musculoesquelético |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Iluminación | <ul style="list-style-type: none"> - Errores de apreciación - Fatiga visual - Trastornos visuales y oculares - Cefaleas - Adopción de posturas forzadas |
| Carga de trabajo mental | <ul style="list-style-type: none"> - Volumen de trabajo - Trato con clientes | <ul style="list-style-type: none"> - Cansancio, agotamiento - Aburrimiento - Irritabilidad, ansiedad |



Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Principales factores de riesgo ergonómico

18 / 29

Página actual / total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

A los **movimientos repetitivos** de los miembros superiores, como factores relacionados con la aparición de patologías musculoesqueléticas, hay que añadir las constantes desviaciones de la muñeca en el manejo de los equipos y herramientas (secadores, difusiones, pinzas, cuencos, brochas, tijeras, navajas, maquinillas de cortar, pistola láser, cepillos, etc...), y el mantenimiento de la espalda y cuello inclinados, girados y/o flexionados.

El efecto de las **posturas** se ve agravado por la falta de **pausas y de rotación entre tareas** que permitan el descanso y la recuperación.

Algunas **posturas** que pueden favorecer la aparición de TME en **miembros superiores** son:

- Flexión y elevación mantenida del **codo** por encima de los hombros en tareas como corte, secado, peinado o aplicación de tintes.
- Elevación de **hombros** en tareas que requieren precisión como el maquillaje.



Postura mantenida de desviación de mano-muñeca durante el corte y la manicura.

- Uso intensivo de **manos** ejerciendo ligera presión durante el lavado y masaje.
- Movimiento continuo de pronosupinación del **antebrazo** y de la **muñeca** al peinar, como ocurre con el uso del cepillo redondo.
- Movimiento repetitivo de la **mano-muñeca** al usar instrumentos como las tijeras o útiles de limpieza.





Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Principales factores de riesgo ergonómico



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid



Por su parte, **espalda y cuello** pueden lesionarse:

- Al permanecer curvados, flexionados hacia atrás o girados en exceso durante las tareas propias de peluquería y estética.
- En el alcance de objetos y herramientas de trabajo.
- En la manipulación de carros, camillas y equipos pesados.

En el caso de las **extremidades inferiores** se ven afectadas principalmente por el trabajo estático de pie durante largos periodos, que se agrava por el uso de calzado inapropiado.

Con frecuencia se utilizan pequeños **taburetes** de escasa altura que pueden forzar la postura de rodillas y cadera, asimilando la posición a la de cuclillas.





Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Principales factores de riesgo ergonómico

20 / 29

Página actual / total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad de Madrid

Los **espacios** donde se realizan los trabajos de peluquería y estética, y las zonas de almacenamiento, suelen ser de reducidas dimensiones, lo que limita la libertad de movimiento.

La distribución del **mobiliario**, el orden de los **materiales y productos**, así como las

condiciones físicas y ambientales del local (ambiente térmico, acústico, lumínico, presencia de olores desagradables, falta de ventilación...) van a ser piezas clave para mejorar el bienestar y confort.

Una situación de disconfort se manifiesta con menor rendimiento físico y mental.





Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Daños a la salud



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

3. DAÑOS A LA SALUD

Un puesto de trabajo diseñado al margen de criterios ergonómicos puede ocasionar daños de diferente gravedad, con **incapacidad** desde transitoria a permanente, pudiendo convertirse en patologías crónicas que inhabilitan para ejercer las tareas e incluso la profesión.



TME más frecuentes en miembros superiores

En la muñeca:

- *Síndrome del Túnel Carpiano*. Produce entumecimiento, hormigueo, debilidad o daño muscular en la mano y dedos, con pérdida de fuerza e imposibilidad de utilizar la pinza con el pulgar.

En el codo:

- *Epicondilitis*. Produce dolor difuso del epicóndilo al antebrazo agravada con el uso, que puede llevar a perder fuerza de agarre en la mano.

En el hombro:

- *Tendinitis del Manguito de los Rotadores*. Produce dolor al mover el brazo en el hombro y o disminución de la movilidad del hombro.

Fuente: datos extraídos de la comunicación de Enfermedades Profesionales a través del sistema CEPROSS en la Comunidad de Madrid en los años 2018 y 2019.



Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Daños a la salud



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



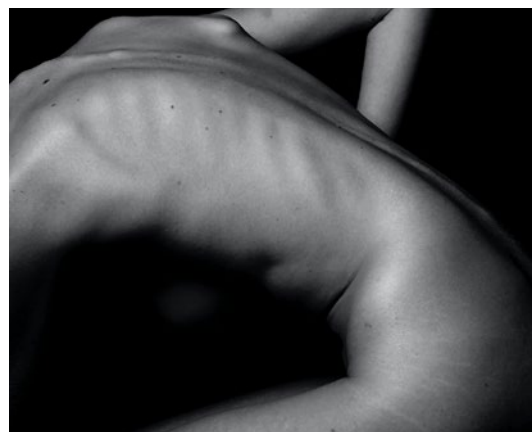
Comunidad de Madrid

GRUPO 2: ENFERMEDADES PROFESIONALES CAUSADAS POR AGENTES FÍSICOS

| AGENTE | CÓDIGO ENFERMEDAD PROFESIONAL |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>D: Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo; enfermedades por fatiga e inflamación de las vainas tendinosas, de tejidos peritendinosos e inserciones musculares y tendinosas:</p> | <p>2D0101</p> <p>Hombro: patología tendinosa crónica de maguito de los rotadores. Trabajos que se realicen con los codos en posición elevada o que tensen los tendones o bolsa subacromial, asociándose a acciones de levantar y alcanzar; uso continuado del brazo en abducción o flexión, como son pintores, escayolistas, montadores de estructuras.</p> |
| | <p>2D0201</p> <p>Codo y antebrazo: Trabajos que requieran movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetidas del brazo contra resistencia, así como movimientos de flexoextensión forzada de la muñeca, como pueden ser: carniceros, pescaderos, curtidores, deportistas, mecánicos, chapistas, caldereros, albañiles.</p> |
| <p>F: Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo: parálisis de los nervios debidos a la presión:</p> | <p>2F0201</p> <p>Síndrome del túnel carpiano por compresión del nervio mediano en la muñeca. Trabajos en los que se produzca un apoyo prolongado y repetido de forma directa o indirecta sobre las correderas anatómicas que provocan lesiones nerviosas por compresión. Movimientos extremos de hiperflexión y de hiperextensión. Trabajos que requieran movimientos repetidos o mantenidos de hiperextensión e hiperflexión de la muñeca, de aprehensión de la mano como lavaderos, cortadores de tejidos y material plástico y similares, trabajos de montaje (electrónica, mecánica), industria textil, mataderos (carniceros, matarifes), hostelería (camareros, cocineros), soldadores, carpinteros, pulidores, pintores.</p> |

Otros posibles daños para la salud:

- Neuropatías por presión, tenosinovitis, bursitis, mialgias y atrapamientos de nervios distales debido al uso constante de herramientas.
- Dolor e impedimento a nivel muscular, tendinoso o articular en cuello, hombros, brazos y zona lumbar por estiramientos o flexiones forzadas, durante periodos de tiempo prolongados.





Personal de
peluquería
frente a
los riesgos
ergonómicos

Daños a la
salud



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada

- Sobreesfuerzos que originan lumbalgia derivada de torsiones e inclinaciones del tronco de forma frecuente o prolongada.
- Varices y problemas circulatorios por bipedestación prolongada.

La **mujer**, en el **embarazo y lactancia**, experimenta cambios que deben ser tenidos en cuenta.

Musculoesqueléticos:

Modificación del alcance frontal que obliga a flexionar el tronco, sobrecargando la columna en la zona lumbar.

Hiperlordosis lumbar que añade sobrecarga a la zona.

Disminución de la fuerza muscular.

Cambios en el tamaño y distribución del peso, con efectos en la destreza, equilibrio y agilidad de movimientos.

Circulatorios:

Aumento del pulso, del volumen sanguíneo y de la presión venosa en diferentes zonas del cuerpo. Puede agravar la aparición de edemas y venas varicosas en las piernas.

Hormonales, que influyen en:

La relajación de los ligamentos (disminuye la capacidad de carga y aparecen dolores persistentes difusos, incluso meses después del parto).

El aumento de la presión sanguínea.

El aumento de la presión en el túnel del carpo (incremento del riesgo de lesión).



Personal de
peluquería
frente a
los riesgos
ergonómicos

Medidas
preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



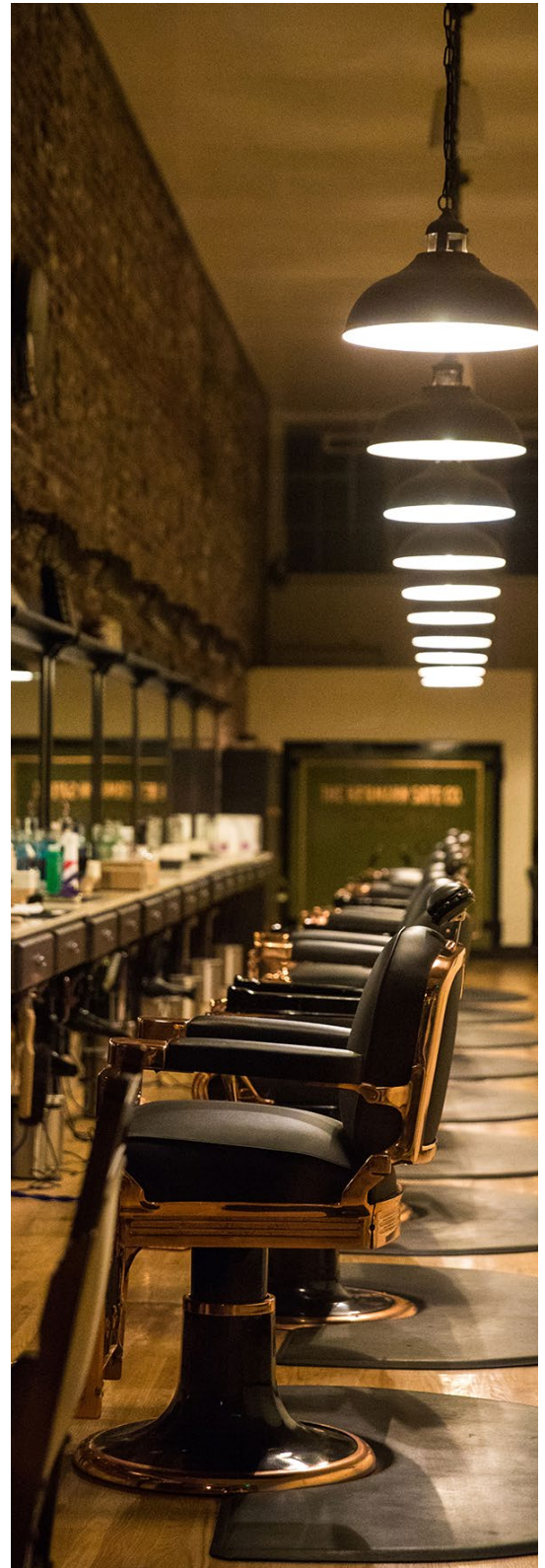
Comunidad
de Madrid

4. MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas preventivas estarán centradas en el **diseño de los puestos de trabajo** teniendo en cuenta el espacio, las condiciones ambientales, el mobiliario, las herramientas que se utilizan y la organización de las tareas.

La imagen del centro, tan importante en este sector, debe ser compatible con los requisitos ergonómicos.

Debe evitarse el exceso de muebles así como la presencia de elementos que puedan suponer un obstáculo al paso y al **movimiento de las personas trabajadoras**.





Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Medidas preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid



Las dimensiones de los puestos y el **espacio libre** deben ser suficientes para permitir el movimiento y la adopción de posturas adecuadas en el desempeño de las tareas propias de la actividad.

- El **diseño** de los diferentes puestos y espacios debe permitir el mantenimiento de una **posición neutra**: la espalda recta, sin doblar ni rotar, respetando las curvaturas naturales; las manos alineadas con los antebrazos, los codos por debajo de los hombros...

- La **altura del plano** de trabajo se adaptará al esfuerzo y precisión que requiera la tarea evitando inclinaciones y los **útiles y herramientas** se situarán cerca del puesto, para evitar giros y/o flexiones innecesarias (utilizar pequeños carros con ruedas permite ir resituando el puesto).
- Para aproximarse a la tarea, en la parte inferior del banco o mesa de trabajo deberá existir un hueco suficiente para que entren los **pies**.
- Es conveniente alternar el uso de **ambas manos** al realizar las tareas y utilizar las herramientas.
- A lo largo de la jornada se alternará entre posición **de pie y sentado**.
- Para reducir los efectos por la **bipedestación** prolongada se alternará el apoyo de los pies, se usará calzado adecuado que se amolde a la curvatura natural del pie, con una ligera elevación de la zona del talón y se dotará de alfombras ergonómicas. Si es necesario se utilizarán medias de compresión.

Entre las características que deben tener los **equipos y herramientas**, destacan :

- Los sillones, camillas, taburetes, lavacabezas... tendrán regulación en altura, preferentemente por pedal y, en su caso, basculantes.
- Los mangos serán flexibles, redondeados y adaptados a cada mano, sin bordes agudos ni superficies resbaladizas. Su uso debe permitir mantener en línea la mano con el antebrazo.



Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Medidas preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



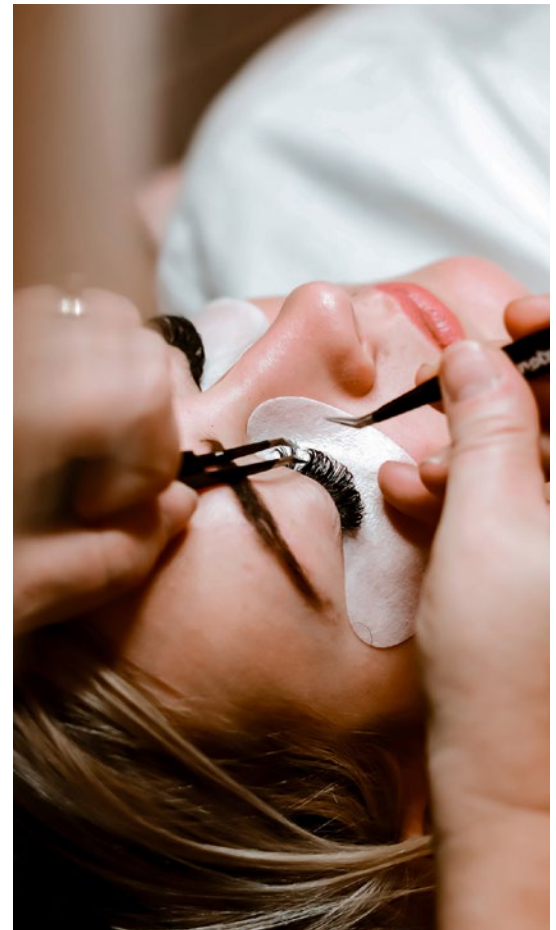
- Las herramientas de corte estarán bien afiladas y lubricadas.
- Los equipos serán ligeros y de bajo nivel sonoro.
- Su estado se revisará periódicamente, desechando los deteriorados y prestando especial atención a la posible transmisión de vibraciones por defectos.

La ropa deberá adecuarse a la temperatura del local y no limitará los movimientos.

La **temperatura** se mantendrá dentro de límites confortables, debiendo apantallar las posibles fuentes de calor (secadores de pie, ventanales...) y evitando corrientes de aire incómodas sobre la persona trabajadora.

Usar **sistemas de extracción** localizada donde existan actividades que generen vapor de agua evitando un aumento descontrolado de la humedad.

Asegurar una efectiva **renovación del aire**, mecánica o natural.





Personal de peluquería frente a los riesgos ergonómicos

Medidas preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid



Asegurar un nivel de **luz** no inferior a 500 lux, que se incrementará (hasta 1000 lux) para tareas de precisión (maquillaje, manicuras, pedicura, tratamientos estéticos específicos, ...).

Revisar que las luminarias están adecuadamente distribuidas para un reparto uniforme de la luz de cada estancia.

El **nivel sonoro** (música ambiental, equipos...) se mantendrá lo mas bajo posible.

Debe garantizarse el **descanso** respetando el horario de trabajo y el tiempo reservado para las comidas, previendo el trabajo extra y programando las tareas con antelación.

Las **pausas** cortas y frecuentes permiten recuperarse de las tareas repetitivas y pueden evitar la aparición de la fatiga física.

También **alternar** las posturas y combinar diferentes actividades durante la jornada.

Es importante disponer de un lugar específico para el descanso que permita realizar ejercicios de estiramiento y relajación muscular.





Personal de
peluquería
frente a
los riesgos
ergonómicos

Medidas
preventivas



Página actual/
total



Ir al Índice



Buscar: (ctrl + f)



Ir a Portada



Comunidad
de Madrid

Deben efectuarse **reconocimientos médicos periódicos y específicos** para los riesgos a los que están expuestos (manejo de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, neuropatías por presión, problemas circulatorios en extremidades inferiores por la bipedestación prolongada...), prestando especial atención a las trabajadoras embarazadas.

Se deberá reducir la carga física para las **trabajadoras embarazadas**, adaptar el espacio de trabajo a sus nuevas dimensiones, permitir que se organice sus pausas (sentada), así como evitar que realice turnos irregulares o que permanezca de pie más de 3 horas seguidas.

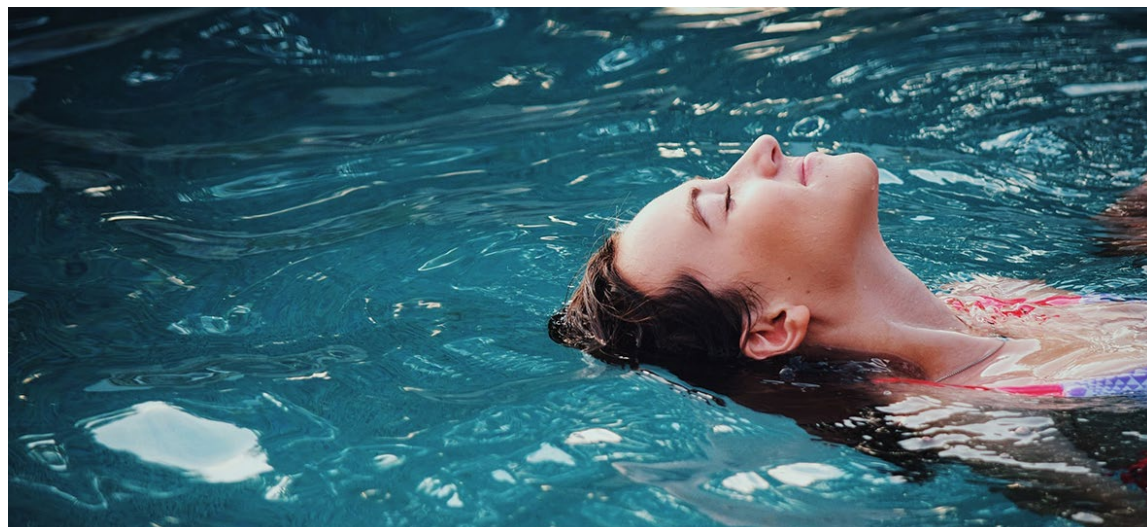
Se deberá disponer de un espacio apropiado para su descanso.

La **formación** debe ser práctica. Incluirá, entre otras, instrucciones específicas para paliar el riesgo de aparición de fatiga física:

- Conocer el factor de riesgo principal de cada tarea permite **alternar** entre ellas reduciendo la sobrecarga de grupos musculares específicos.



- Identificar los **síntomas** de la fatiga ayuda a adelantarse a su aparición.
- Instruir en el uso de los equipos de trabajo con ambas **manos** para poder alternarlas.
- Enseñar técnicas de **descarga** física y **relajación** mental, que puedan ponerse en práctica durante los descansos.





HIGIENE /
ERGONOMÍA

EJE GENERAL 5

Riesgos específicos en colectivos de trabajadores

Prevención de riesgos laborales: Personal de peluquería frente al riesgo de exposición a agentes químicos y ergonómicos

CCOO ****
comisiones obreras de Madrid

ceim
CONFEDERACIÓN
EMPRESARIAL
DE MADRID
CEOC

UGT Madrid

**Comunidad
de Madrid**

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

Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7 - 28008 Madrid
Tfno. 900 713 123
www.comunidad.madrid