

Ergonomics for Housekeeping Meeting Kit – Spanish

La ergonomía en el trabajo doméstico no sólo tiene que ver con la comodidad, sino también con la prevención de lesiones. Las tareas domésticas suelen implicar posturas incómodas y movimientos repetitivos, que provocan tensiones musculares y problemas de salud a largo plazo. Al incorporar principios ergonómicos, los empleados domésticos pueden evitar estos riesgos y trabajar de forma más segura y eficaz.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las tareas domésticas implican mucha actividad física y movimientos repetitivos, lo que conlleva riesgos ergonómicos si no se toman las precauciones adecuadas. He aquí algunos peligros potenciales:

1. **Lesiones Musculoesqueléticas:** Las tareas repetitivas que implica el trabajo doméstico, como agacharse, levantar, empujar y tirar, pueden provocar distensiones, esguinces y otras lesiones musculoesqueléticas, especialmente en la espalda, los hombros y las muñecas.
2. **Mala Postura:** Agacharse, estirarse y levantar objetos constantemente sin una postura adecuada puede forzar los músculos y provocar dolor de espalda, dolor de cuello y otros problemas relacionados con la postura.
3. **Lesiones por Movimientos Repetitivos:** Realizar los mismos movimientos repetidamente, como fregar o pasar la aspiradora, puede provocar LMR como el síndrome del túnel carpiano o tendinitis.
4. **Levantar Objetos Pesados:** Mover muebles pesados, equipos o suministros sin las técnicas de elevación adecuadas o sin ayuda puede forzar los músculos y provocar lesiones de espalda.
5. **Posiciones de Trabajo Incómodas:** Las tareas de limpieza a menudo requieren alcanzar espacios reducidos, posturas

incómodas o trabajar en alturas, lo que aumenta el riesgo de torceduras, esguinces y caídas.

6. **Vibración:** El manejo de equipos vibratorios, como fregadoras de suelos o pulidoras, durante periodos prolongados puede provocar el síndrome de vibración mano-brazo, que causa entumecimiento, hormigueo y reducción de la destreza en manos y brazos.

COMO PROTEGERSE

1. **Capacitación:** Proporcionar una capacitación completa sobre las técnicas adecuadas para levantar objetos, la postura correcta y las prácticas de trabajo seguras para reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
2. **Uso de Equipos Ergonómicos:** Invierta en herramientas y equipos de limpieza ergonómicos diseñados para reducir el esfuerzo y la fatiga, como aspiradoras ligeras y carros de altura ajustable.
3. **Puestos de Trabajo Regulables:** Proporcione puestos de trabajo y herramientas de altura ajustable para acomodar a los empleados de diferentes alturas y tamaños corporales, permitiéndoles trabajar cómodamente sin esfuerzo.
4. **Fomente los Descansos:** Anime al personal de limpieza a realizar pausas regulares para descansar y estirar los músculos, especialmente durante los turnos largos o cuando realicen tareas repetitivas.
5. **Rotar las Tareas:** Rote las tareas de limpieza para variar los tipos de movimientos y los músculos utilizados, reduciendo el riesgo de lesiones por uso excesivo y monotonía.

Las tareas domésticas pueden ser exigentes, pero con unos sencillos trucos puede convertirlas en rutinas suaves que protejan su cuerpo. He aquí algunos consejos:

Empujar Carritos de Limpieza:

1. **Vacíe los Carritos con Frecuencia:** Asegúrese de que los carros de limpieza no estén sobrecargados de suministros,

ropa de cama o basura. Vacíe los carros con frecuencia para reducir el peso y facilitar el empuje.

2. **Utilice Técnicas de Empuje Adecuadas:** Anime al personal a empujar el carro con todo el cuerpo, utilizando las piernas en lugar de los músculos de la espalda. Mantenga la espalda recta y active los músculos abdominales para lograr estabilidad.
3. **Elija Carritos Ergonómicos:** Invierta en carros con características de diseño ergonómico, como asas acolchadas y ruedas giratorias, para reducir la tensión en las muñecas y los hombros y mejorar la maniobrabilidad.

Hacer la Cama:

1. **Optimice la Posición del Cuerpo:** Anime al personal de limpieza a colocarse correctamente al hacer las camas. Flexione las rodillas en lugar de la cintura para reducir la tensión en la zona lumbar.
2. **Utilice Equipo de Apoyo:** Proporcione al personal rodilleras o esterillas para amortiguar sus rodillas cuando se arrodillen sobre superficies duras al colocar las sábanas o ajustar la ropa de cama.
3. **Trabaje con Eficacia:** Enseñe al personal a trabajar sistemáticamente al hacer las camas, empezando por una esquina y moviéndose **metódicamente alrededor de la cama. De este modo se reducen las flexiones y los estiramientos innecesarios.**
4. **Minimizar el Esfuerzo:** Evite estirarse demasiado sobre la cama al colocar las sábanas o las almohadas. En su lugar, muévase por la cama para mantener una posición de trabajo cómoda.

Limpieza de Baños:

1. **Utilice Herramientas de Mango Largo:** Proporcione cepillos o estropajos de mango largo para limpiar las zonas de difícil acceso en los baños, reduciendo la necesidad de agacharse e inclinarse.
2. **Proteja las Rodillas:** Proporcione rodilleras o alfombrillas para proteger las rodillas de los limpiadores cuando se

arrodillen sobre superficies duras. Como alternativa, utilice una alfombrilla de espuma para rodillas guardada en el carro de limpieza para mayor comodidad.

- 3. Trabajo de Arriba a Abajo:** Empiece las tareas de limpieza por la parte superior del cuarto de baño (por ejemplo, espejos, estanterías) y vaya bajando hasta la parte inferior (por ejemplo, el suelo). De este modo se minimizan las flexiones y los estiramientos.
- 4. Descansos Frecuentes:** Anime al personal a hacer pausas breves entre las tareas de limpieza para descansar y estirar los músculos, reducir la fatiga y evitar el sobreesfuerzo.

Si un empleado de limpieza siente dolor en el trabajo, esto es lo que puede hacer:

Inmediatamente:

- **Interrumpir la Actividad:** Si el dolor está causado por una actividad concreta, deje de hacerla inmediatamente.
- **Notificar el Dolor:** Informar a su supervisor sobre el dolor y su localización.
- **Busque Atención Médica:** Dependiendo de la gravedad, puede ser necesario acudir a un médico o a un profesional de la salud laboral para que evalúe y trate el dolor.

CONCLUSIÓN

El personal de limpieza realiza con frecuencia tareas que sobrecargan su cuerpo. Las flexiones incómodas y los movimientos repetitivos constantes pueden provocar trastornos musculoesqueléticos (TME). Se trata de enfermedades dolorosas que pueden limitar la movilidad y afectar al rendimiento laboral. ¡Proteja su cuerpo!