Hotel/Motel Housekeepers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LO BÁSICO – QUÉ ES LA LIMPIEZA

Barrer, quitar el polvo, trapear y abrillantar los suelos, las bañeras, las duchas, los lavabos, los espejos, las paredes y los accesorios.

- Hacer las camas
- Aspirar
- Cargar, descargar, empujar y tirar de los carros de ropa blanca
- Retirar y suministrar la ropa de cama y otros suministros en las habitaciones
- Recoger y eliminar la basura
- Mover los muebles

CUÁL ES EL PELIGRO

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS

Las distensiones musculares, los esguinces y los desgarros se encuentran entre las lesiones más comunes del personal de limpieza de hoteles y moteles en el trabajo. Estas lesiones musculoesqueléticas pueden provocar una discapacidad temporal o permanente. Normativa de prevención de lesiones musculoesqueléticas en el servicio de limpieza de hoteles.

Es la primera norma de ergonomía específica para el trabajo, y exige a los hoteles, alojamientos, posadas y para proteger la salud y la seguridad del personal de limpieza de los hoteles lo siguiente:

- Disponer de un programa MIPP por escrito que se actualice

cada año.
- Realizar evaluaciones anuales de todas las tareas de limpieza.
- Formar al personal de limpieza, a los supervisores y a los directores cada año, y a los nuevos al ser contratados, en los requisitos de la norma y en los resultados de las evaluaciones en el lugar.

PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO

Los principales factores de riesgo de las lesiones por movimientos repetitivos (RMI) en el servicio doméstico son

- la gran carga de trabajo físico y los movimientos corporales excesivos, que suponen un alto riesgo de lesiones de espalda
- los movimientos enérgicos de las extremidades superiores en posiciones incómodas, que suponen un alto riesgo de lesiones en el cuello o en los hombros y brazos

Las limitaciones de espacio obligan a los trabajadores a adoptar muchas posturas incómodas. Éstas son:

- estar de pie o caminar
- encorvarse
- ponerse en cuclillas
- arrodillarse
- estirarse
- alcanzar
- agacharse
- girar
- inclinarse

Un ama de llaves cambia de posición corporal cada tres segundos mientras limpia una habitación. El tiempo medio de limpieza de cada habitación es de veinticinco minutos, un ama de llaves adopta 8.000 posturas corporales diferentes en cada turno.

Entre los movimientos enérgicos que se realizan mientras se adoptan posturas corporales incómodas se encuentran levantar colchones, limpiar azulejos y pasar la aspiradora en cada turno. El servicio doméstico es un trabajo físicamente exigente y muy

agotador. Puede clasificarse como un trabajo de “moderadamente pesado” a “pesado” porque la energía requerida es de aproximadamente 4 kilocalorías por minuto (4kcal/min).

COMO PROTEGERSE

CAPACITAR AL PERSONAL DE LIMPIEZA

La capacitación debe explicar los riesgos para la salud que supone levantar objetos de forma inadecuada y dar recomendaciones sobre lo que puede hacer el trabajador para mejorar las posiciones de elevación. La capacitación también debe hacer hincapié en la importancia de los periodos de descanso para la salud de los trabajadores y explicar cómo el descanso activo puede contribuir más a mantener la salud de los trabajadores que el descanso pasivo.

OTROS RIESGOS PARA EL PERSONAL DE LIMPIEZA

- El personal de limpieza de los hoteles está expuesto a riesgos químicos, biológicos y físicos, entre ellos
- Exposición a las sustancias químicas de los productos de limpieza, incluyendo reacciones cutáneas o enfermedades respiratorias.
- Exposición a enfermedades biológicas infecciosas por la ropa de cama sucia, agujas sin tapar y/o fluidos corporales.
- Resbalones, tropiezos y caídas.
- Fatiga y otros problemas de salud derivados del trabajo por turnos o de las largas horas de trabajo.
- Trabajar solo.
- Violencia en el lugar de trabajo.
- Manipulación manual de aspiradoras, carros.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL PERSONAL DE LIMPIEZA

- Conozca los riesgos potenciales de su lugar de trabajo y las actividades que realiza.
- Aprenda y utilice técnicas de levantamiento seguras.
- Utilice el equipo de protección adecuado cuando manipule productos de limpieza.

- Lávese las manos con frecuencia, un paso importante para prevenir infecciones.
- Lleve siempre el equipo de protección personal adecuado para la tarea.
- Utilice calzado con suela antideslizante.
- Conozca los números de contacto en caso de emergencia y téngalos inmediatamente a mano.
- Mantenga los carros en buen estado, compruebe las ruedas y la distribución del peso de los suministros.
- Utilice herramientas de mango largo, como plumeros y fregonas, para evitar agacharse y estirarse.
- Revise la hoja de datos de seguridad (SDS) de los productos de limpieza y seguir las instrucciones de uso y almacenamiento seguros.
- Ofrezca capacitación sobre los agentes patógenos transmitidos por la sangre y las prácticas a seguir si se encuentran agujas o fluidos corporales en la habitación del hotel. Disponga de un contenedor de eliminación de objetos punzantes en el carro para agujas y objetos punzantes.

CONCLUSIÓN

La reducción del riesgo de lesiones en la industria hotelera es un esfuerzo de equipo. Anime a sus trabajadores a aportar nuevas ideas al proceso de seguridad. Apreciarán la oportunidad de participar.