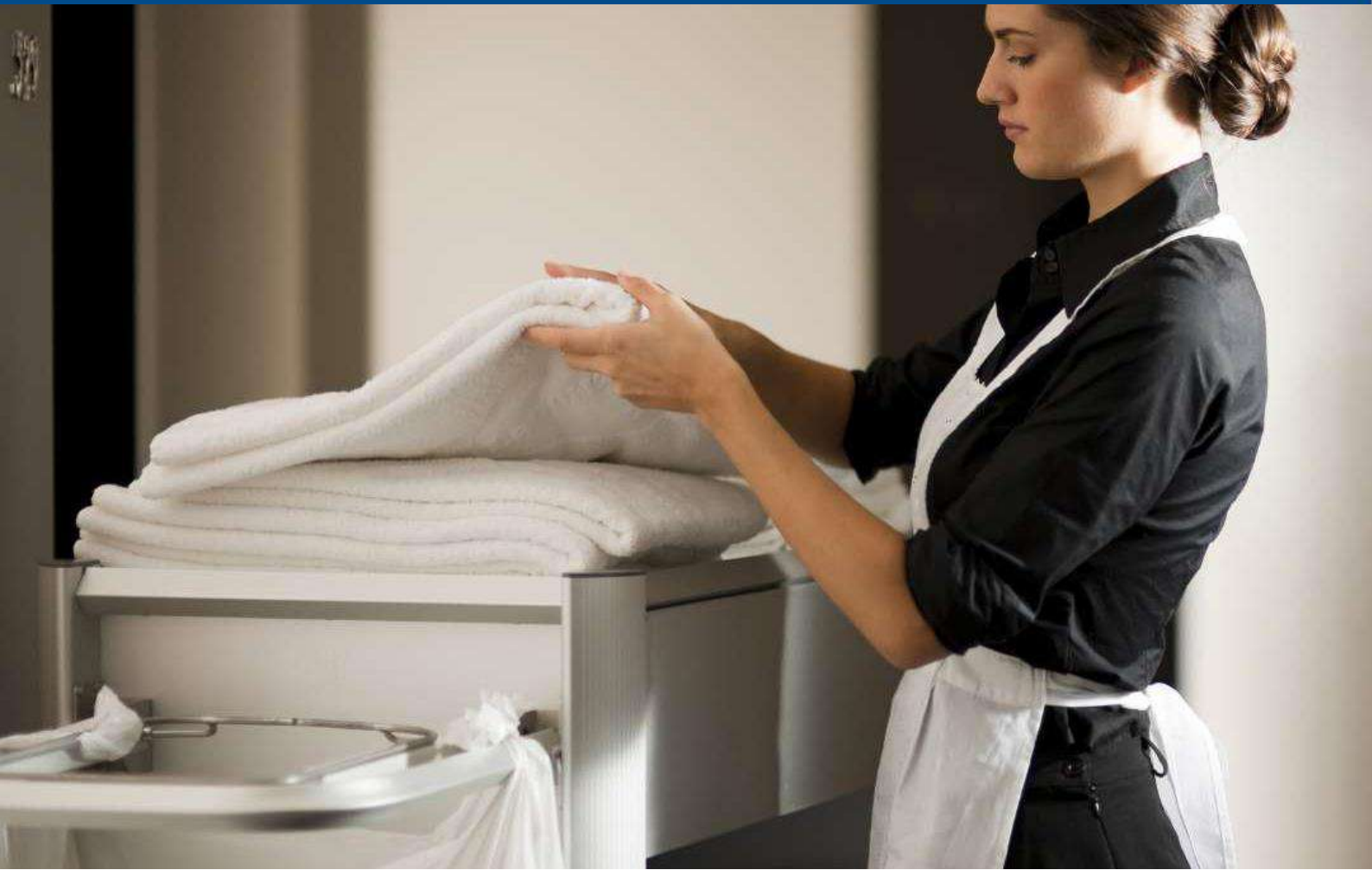


Camareras de piso

Guía de buenas prácticas preventivas para
autónomos y PYMES



Índice

1	Definición	2
	Funciones	2
	Equipos de trabajo empleados	6
2	Riesgos genéricos: causas, consecuencias y medidas preventivas	7
	Caídas al mismo nivel	7
	Caídas a distinto nivel	7
	Caída de objetos por desplome o desprendimiento	8
	Caída de objetos por manipulación	9
	Golpes contra objetos inmóviles	9
	Golpes, pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales	10
	Contactos eléctricos	10
	Riesgo de incendio y explosión	11
	Riesgos derivados de la carga física	12
	Factores psicosociales	16
	Riesgos derivados de la manipulación de productos químicos	16
	Riesgos derivados de la exposición a agentes biológicos	17
3	Equipos de Protección Individual	17
4	Medicina del Trabajo	18
5	Referencias bibliográficas	21

1. Definición

Las camareras de piso son las personas encargadas de realizar la limpieza y puesta a punto de habitaciones, zonas nobles y áreas comunes; así como lavar, planchar y arreglar la ropa del establecimiento y de los usuarios en los distintos tipos de alojamientos, consiguiendo la calidad y aplicando las normas de seguridad e higiene establecidas en el sector profesional correspondiente.

1.1 Funciones

Efectuar el aprovisionamiento interno necesario para la limpieza, preparación y disposición de las habitaciones, zonas nobles y áreas comunes, en función de las necesidades del servicio.

El plan de trabajo establecido se cumple de acuerdo con las instrucciones recibidas.

- Los vales o documentos similares, para el aprovisionamiento interno, se cumplimentan siguiendo instrucciones previas.
- El acopio de medios y productos se realiza con criterios de racionalidad.
- Los productos se disponen en el carro teniendo en cuenta:
 - Características del carro.
 - Características de los productos.
 - Factores de riesgo.
 - Secuencia de las tareas.
 - Criterios de racionalización que facilitan su aprovisionamiento y distribución.
- Se informa con prontitud al responsable sobre las disfunciones o anomalías observadas, notificando las bajas por mal estado o rotura.
- La calidad de los resultados obtenidos se controla conforme a los criterios establecidos.

Realizar las operaciones previas a la limpieza, siguiendo instrucciones y aplicando las normas de seguridad e higiene.

La planificación del trabajo diario se realiza atendiendo a la información suministrada por los superiores sobre el estado de las áreas, el parte de ocupación y la orden de trabajo.

- El estado de la habitación y de sus instalaciones se verifica antes de proceder a su limpieza.
- Las operaciones de desmontaje y ventilación previas a la limpieza, se realizan siguiendo los procedimientos establecidos.
- La ropa que el cliente o usuario ha dispuesto para su limpieza, se recoge de acuerdo con el procedimiento establecido y aplicando las normas de higiene correspondientes.
- Los objetos olvidados por el cliente o usuario se recogen y entregan al personal o departamento responsable, para su custodia y posterior devolución.

- Las disfunciones o anomalías detectadas se corrigen, en aquellas situaciones de su responsabilidad, informando en cualquier caso, con prontitud y mediante la vía establecida, al responsable correspondiente.
- La calidad de los resultados obtenidos se controla conforme a los criterios establecidos.

Realizar las operaciones de limpieza y reposición siguiendo instrucciones y aplicando las normas medioambientales y de seguridad e higiene.

La limpieza, desinfección y embellecimiento de superficies, se realizan utilizando los productos adecuados según la naturaleza, características y acabado de las mismas, aplicando la proporción idónea en cada caso y teniendo en cuenta su posible toxicidad y la posibilidad de contaminación medioambiental.

- El desarrollo de las tareas se lleva a cabo utilizando la ropa de trabajo establecida y las prendas de protección requeridas en cada caso, teniendo en cuenta las características de los productos.
- La maquinaria se utiliza cumpliendo las instrucciones de uso, aplicando criterios de racionalidad, normativa de seguridad y medioambiental, y respetando el descanso de los clientes, pacientes o usuarios en general.
- El cambio de la ropa de cama y baño se realiza siguiendo los criterios y normas de higiene establecidos, y cuidando la presentación, sentido estético y buen gusto.
- La reposición en las habitaciones de los productos de acogida y documentos, se realiza según las normas establecidas.
- La presentación de la habitación ya dispuesta se realiza respetando las normas establecidas, graduando la iluminación y temperatura idóneas y cuidando los detalles de decoración con sentido estético y de ahorro energético.
- Las peticiones realizadas por parte de los clientes o usuarios se atienden con prontitud, diligencia y amabilidad.
- La limpieza y mantenimiento de los equipos y utillaje empleados se realizan, cumpliendo las especificaciones técnicas y respetando la periodicidad requerida en cada caso para su correcta conservación.
- Los criterios del establecimiento relativos a la presencia de personal ajeno al mismo se aplican.
- Las disfunciones o anomalías detectadas se corrigen en aquellas situaciones de su responsabilidad, informando en todos los casos, con prontitud y mediante la vía establecida, al responsable correspondiente.
- La calidad de los resultados obtenidos se controla conforme a su nivel de responsabilidad.

Realizar las operaciones de acondicionamiento de equipajes, habitaciones y tras dependencias siguiendo instrucciones.

- La realización de equipajes, a petición del cliente, se ejecuta bajo la supervisión de un superior.
- La preparación de habitaciones para bloqueos por obra y pintura, se realiza siguiendo instrucciones recibidas.
- Los salones para actos específicos se montan siguiendo instrucciones de un superior.

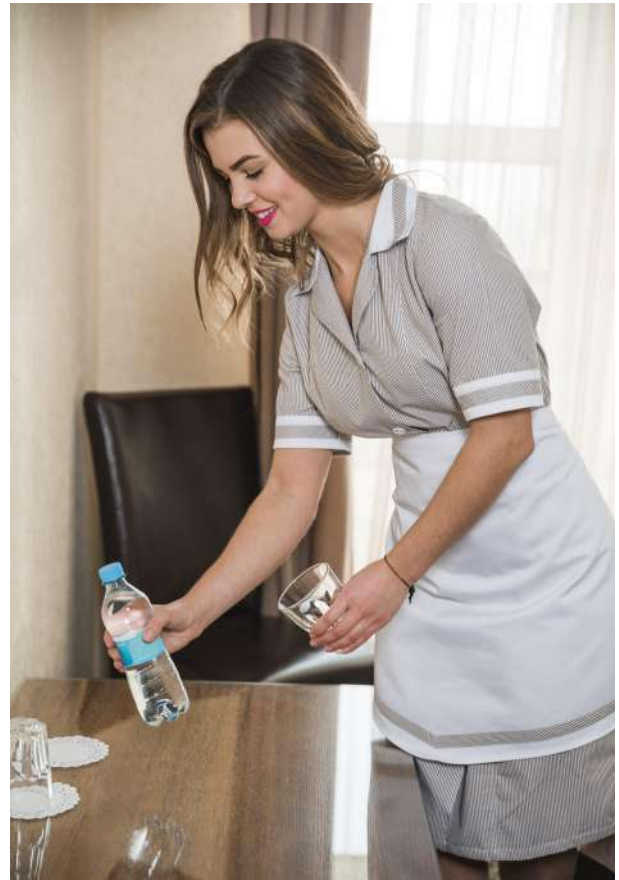


Limpiar y mantener elementos decorativos, aplicando las técnicas y los criterios estéticos adecuados bajo supervisión.

- La limpieza y mantenimiento de elementos de decoración (cuadros, porcelanas, marfiles, bronces, tapices u otros), se realiza atendiendo a sus características y normas establecidas, utilizando los productos idóneos en cada caso.
- Los elementos decorativos se colocan según las normas y criterios estéticos establecidos, respetando, en su caso, los gustos de los clientes o usuarios.
- El regado, abonado y limpieza de plantas de interior, así como el mantenimiento de floreros, motivos decorativos o centros de mesa se realiza con la asiduidad y cuidado requeridos en cada caso y aplicando criterios estéticos.
- Las composiciones florales o frutales se mantienen en perfecto estado, retirando aquellos elementos que no se encuentren en las condiciones óptimas de presentación.
- Las composiciones florales o frutales sencillas se realizan teniendo en cuenta el color, las proporciones y el soporte, aplicando criterios estéticos y teniendo en cuenta la estacionalidad y festividades.
- Las disfunciones o anomalías detectadas se corrigen en aquellas situaciones de su responsabilidad, informando en todos los casos, con prontitud y mediante la vía establecida, al responsable correspondiente.
- La calidad de los resultados obtenidos se controla conforme a su nivel de responsabilidad y de acuerdo a los criterios establecidos.

Realizar operaciones posteriores a la limpieza, comprobando la calidad de los resultados de acuerdo a los estándares establecidos.

- Las operaciones de fin de servicio se realizan según las normas operativas del departamento, revisando y repasando el equipo de trabajo y los lugares donde se ha actuado, dejando el área despejada y depositando en el office todo el material de limpieza.
- La comprobación de que averías o desperfectos han sido subsanados se realiza, informando a su superior inmediato del estado de los mismos.
- La ropa de cama y baño usada se prepara, se cuenta, se anota y se acondiciona para su envío a lavandería, según las normas establecidas.
- El carro se recoge y se limpia, guardando los artículos complementarios y dotaciones sobrantes según normas establecidas.
- Las llaves y el parte, debidamente cumplimentado, se entregan al superior correspondiente al finalizar la jornada de trabajo, informando al mismo de las incidencias surgidas.
- Las disfunciones o anomalías detectadas se corrigen en aquellas situaciones de su responsabilidad, informando en todos los casos, con prontitud y mediante la vía establecida, al responsable correspondiente.
- La calidad de los resultados obtenidos se controla conforme a los criterios establecidos.



Organizar el office y realizar, bajo supervisión, inventarios de existencias y registros de pérdidas en el área de pisos, siguiendo instrucciones o procedimientos establecidos.

- El office se organiza, manteniéndolo ordenado y limpio, y llevando el nivel de stock de enseres, ropas y materiales de acuerdo con los procedimientos establecidos.
- Los inventarios de existencias y registros de pérdidas se realizan y actualizan con precisión y claridad, en las fechas, horarios y tiempos especificados, de acuerdo con las instrucciones o procedimientos establecidos.
- Se cumplimentan los documentos necesarios de modo que el superior jerárquico pueda verificar los resultados de los controles de inventario.

Actuar según normas de seguridad, higiene y salud, que afecten a su puesto de trabajo y al proceso, en las condiciones adecuadas para prevenir los riesgos personales y medioambientales.

- Las normas vigentes en la materia y el plan de seguridad e higiene del que disponga, en su caso, el establecimiento, se respetan y aplican, realizando acciones preventivas, correctoras y de emergencia y aplicando las medidas establecidas.
- Los riesgos primarios se conocen y se toman las medidas preventivas establecidas.
- Los equipos de protección individual y los medios de seguridad se identifican para cada actuación, utilizándolos y cuidándolos de forma correcta.
- Las zonas de trabajo de su responsabilidad permanecen en condiciones de limpieza, orden y seguridad.
- De las disfunciones y observación de peligro se informa con prontitud a la persona responsable.
- Los productos químicos se manipulan con criterios de seguridad, caducidad, orden de consumo y protección medioambiental, conforme lo indicado en su etiqueta.

1.2 Equipos de trabajo empleados

El equipo de trabajo empleado por las camareras de piso es fundamentalmente el carro de trabajo. En el carro los/las trabajadores/as llevan todo lo necesario para la realización correcta del trabajo.

Se dispone de la ropa de cama y baño para proceder al cambio en caso de que sea necesario y todos los productos necesarios para acondicionar la estancia.

Además lleva los utensilios de limpieza:

- Escoba.
- Fregona y cubo.
- Balletas para las diferentes áreas a limpiar.
- Productos de limpieza necesarios.

También utilizan aspirador en caso de que la habitación o zonas comunes dispongan de alfombras o moquetas.

Partes de ocupación y hojas de trabajo para llevar el control de las habitaciones.



2. Riesgos genéricos

2.1. Caídas al mismo nivel

Causas principales

Debido a la presencia de suelos sucios o resbaladizos. Presencia de irregularidades, discontinuidades y/o desniveles en el suelo. Obstáculos en accesos, pasillos y/o zonas de paso. Falta de iluminación, visibilidad, etc.

Consecuencias

Los riesgos más frecuentes de estos accidentes son de carácter leve (heridas, torceduras, golpes, esguinces, etc.). En casos más extremos, las consecuencias pueden ser graves, con fracturas de huesos.

Medidas preventivas generales

- Mantener orden y limpieza en el centro de trabajo.
- Evitar objetos y/o acopios provisionales que puedan obstaculizar zonas de acceso y de paso, habilitando estancias específicas de almacenamiento.
- Los suelos se conservarán en perfecto estado garantizando en todo momento sus propiedades antideslizantes.
- Cualquier desperdicio, derrame y/o fuga se limpiará inmediatamente.
- Garantizar unas adecuadas condiciones lumínicas en estas zonas de paso y de trabajo, acorde a lo establecido en el R.D. 486/97, de los lugares de trabajo.
- Evitar las prisas. No correr nunca.
- Utilizar calzado cómodo, que sujete bien el pie, con suela antideslizante.
- A la hora de transportar cualquier objeto, se tendrá total visión del recorrido.
- Señalizar los riesgos de caída por presencia de suelos resbaladizos.
- Familiarizarse con la zona de trabajo para evitar tropiezos y caídas.

2.2. Caídas a distinto nivel

Causas principales

Presencia de huecos y/o desniveles en las distintas zonas de trabajo. Presencia de escaleras fijas en las instalaciones. Utilización de escaleras de mano para acceder a zonas elevadas. Empleo de medios inadecuados como taburetes o sillas en lugar de las escaleras de mano para acceder a dichos lugares.

El riesgo se incrementa potencialmente si estas superficies son resbaladizas (por presencia de agua, líquidos, suciedad, etc.) o la estancia no dispone de suficiente iluminación.

Consecuencias

Pueden ser múltiples las heridas por caída a distinto nivel, y la gravedad de las lesiones va desde leves hasta graves. Dependerá de varios factores, como la altura de caída, las condiciones del entorno y de la parte o partes del cuerpo afectadas.

Medidas preventivas generales

- Todas las escaleras fijas se mantendrán limpias, secas y despejadas de obstáculos en todo su recorrido. Subir y/o bajar las escaleras con precaución, especialmente cuando se hace transportando algún tipo de objetos, y tener total visión de los escalones en todo momento. Evitar las prisas, subir y bajar escaleras extremando la precaución.
- Las escaleras de mano estarán en perfecto estado y se tendrá conocimiento de su uso. Nunca subir y bajar de la escalera de espaldas a ella. No subir hasta el último peldaño de la escalera, ya que puede verse comprometida su estabilidad. Trabajar sobre la escalera de tal manera que se adopten posturas cómodas que garanticen la seguridad. No sustituir escaleras de mano por otros medios que no ofrezcan garantías de seguridad.
- Garantizar unas adecuadas condiciones lumínicas en estas zonas de paso y de trabajo, acorde a lo establecido en el R.D. 486/97, de los lugares de trabajo.
- Utilizar calzado cómodo, que sujete bien el pie, con suela antideslizante.



2.3. Caída de objetos por desplome o desprendimiento

Causas principales

Por mal montaje, mal estado y/o sobrecarga de las estanterías. Inestabilidad de los objetos almacenados.

Consecuencias

La mayor o menor gravedad dependerá de las características (peso, forma, etc.) de los materiales que pueden caer y por la zona de contacto del cuerpo con dicho objeto. Por ello, las consecuencias pueden ser leves (golpes) o más graves debido a fracturas que pueden tener lugar.

Medidas preventivas generales

Designar zonas adecuadas y exclusivas de almacenamiento. Anclaje correcto y comprobación periódica del buen estado de las estanterías. No superar la capacidad máxima de carga de dichas estructuras. Almacenar los objetos uniformemente, de tal manera que los más pesados y/o voluminosos se coloquen en las baldas de abajo. No estará permitido trepar por ninguna instalación de almacenaje. Garantizar la estabilidad de cualquier otro tipo de apilamiento, especialmente los que tienen carácter provisional.

2.4. Caída de objetos por manipulación

Causas principales

Objetos que por sus características dificultan su manipulación, levantamiento y/o transporte (dificultad en el agarre por su forma, peso excesivo, superficie deslizante, etc.).

Consecuencias

Golpes de carácter generalmente leve.

Medidas preventivas

- Manipular los objetos, mobiliario, equipos, etc. de elevado peso o con dificultad de agarre mediante el empleo de medios auxiliares o con la ayuda de otra persona.
- Inspeccionar visualmente las características de la carga y recorrido a efectuar para su posterior transporte. Asegurar el agarre. Evitar manipular objetos con las manos mojadas.
- Si fuese necesario, se recurrirá al uso de guantes con resistencia mecánica para facilitar la sujeción.

2.5. Golpes contra objetos inmóviles

Causas principales

Falta de espacio en el lugar de trabajo por presencia de obstáculos en las zonas de paso, por espacio reducido, cajones abiertos, etc. Iluminación insuficiente.

Consecuencias

En general, son de carácter leve (golpes, magulladuras).

Medidas preventivas

- Orden y limpieza en todas las zonas de trabajo. En ellas, deberá existir espacio suficiente para desplazarse sin correr el riesgo de golpearse con estanterías, cajones, máquinas, carros, etc.
- Evitar acopios provisionales próximos a la zona de trabajo, especialmente en zonas de paso y accesos, ya que pueden obstaculizar y reducir espacio.
- Mantener cerrados cajones u otros elementos abatibles de cualquier instalación.
- Garantizar unas adecuadas condiciones lumínicas en estas zonas de paso y de trabajo, acorde a lo establecido en el R.D. 486/97, de los lugares de trabajo.
- Cuando existan puertas acristaladas en las zonas comunes, se deberán señalar mediante un círculo adhesivo u otro tipo de señal, a la altura de la vista para advertir de la presencia del cristal.
- Si se trata de puertas abatibles (como por ejemplo en cocina), deben tener una parte transparente que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede, evitando golpes a los trabajadores que puedan acceder en ambas direcciones.
- Cuando haya puertas giratorias (puertas de entrada principal del hotel), no correr. Girarla suavemente y con prudencia. Visualizar la estancia antes de proceder a limpiarla.

2.6. Golpes, pinchazos y cortes con objetos o herramientas manuales

Causas principales

Manejo de útiles de trabajo, herramientas manuales, presencia de cristales rotos; presencia de latas, envases, botellas, etc.

Consecuencias

Rozaduras, cortes, pequeñas heridas que en general son de pronóstico leve. En casos más extremos las consecuencias pueden ser graves (hemorragias, infecciones, corte de tendones, amputaciones, etc.).



Medidas preventivas

- Utilizar útiles o herramientas apropiadas, de buena calidad, para cada tarea. Estarán dotadas con mangos antideslizantes. Se mantendrán en perfecto estado y limpias. Las herramientas de corte se mantendrán afiladas y se transportarán en soportes que enfunden la hoja completamente y/o almacenarán en lugares apropiados de tal manera que no se puedan deslizar y caer.
- Extremar la precaución a la hora de vaciar papeleras por posible presencia de cristales rotos o latas con aristas cortantes. No recogerlo directamente con la mano.

2.7. Contactos eléctricos

Causas principales

Fallo o manipulación inadecuada de equipos e instalación eléctrica.

Consecuencias

Electrocuciones que pueden causar quemaduras, lesiones graves e incluso ser mortales.

Medidas preventivas

- Las reparaciones y mantenimiento de cualquier instalación y equipos de trabajo las llevarán a cabo personal especializado y autorizado por la empresa.
- Cumplir con las recomendaciones indicadas en los manuales de instrucciones de los equipos.
- Conservar los equipos de trabajo en perfecto estado de uso y conservación. Evitar que los cables eléctricos atraviesen zonas de paso. Desconectar el cable de alimentación de cualquier equipo eléctrico después de su uso. No tirar de los cables para desenchufar, sino de la clavija.
- No enchufar, desenchufar o manipular equipos eléctricos con las manos húmedas.
- Comprobar que las aberturas de ventilación de las máquinas se encuentran despejadas.
- Evitar el uso de ladrones.
- No utilizar equipos de trabajo que hayan sufrido un fuerte golpe, se calienten anormalmente, huelan a quemado, emanen humo, salten chispas o se hayan visto afectados por humedad o productos químicos.
- Todos los equipos eléctricos y partes de las instalaciones con este riesgo deben estar señalizados correctamente.

2.8. Riesgo de incendio y explosión

Causas principales

Manipulación incorrecta de sustancias inflamables. Presencia de este tipo de productos cerca de focos de calor y cuadros eléctricos. Sobrecargas de corrientes. Mal funcionamiento de elementos de seguridad de las máquinas e instalaciones a presión (válvulas, termostatos, manómetros, respiraderos, etc.). Fugas en instalaciones de gas.

Consecuencias

Incendio y explosión que pueden provocar lesiones leves, graves e incluso mortales, por no hablar de pérdidas materiales.

Medidas preventivas

- Mantenimiento periódico por personal especializado de las instalaciones eléctricas, de gas, aire comprimido, etc., según normativa aplicable, y de cualquier equipo de trabajo conforme a instrucciones de cada fabricante.
- Orden y limpieza. Eliminar los restos de grasas, etc.

- Evitar la acumulación de sustancias combustibles e inflamables en lugares no apropiados, habilitar un lugar de almacenamiento adecuado y exclusivo para dichos productos.
- Garantizar una adecuada ventilación en los lugares de trabajo.
- La empresa deberá tener elaborado e implantado un plan de emergencia o de autoprotección en el que se definan recursos humanos, materiales y protocolos de actuación a seguir en función del tipo de emergencia que tenga lugar.

2.9. Riesgos derivados de la carga física

Causas principales

Manipulación de cargas (mobiliario, carros/cubos de limpieza, menaje, carros, sacos de ropa sucia, sábanas, etc.).

Realización de movimientos repetitivos: al usar de forma constante los miembros superiores en las operaciones de trabajo.

Adopción de posturas inadecuadas de trabajo: al arreglar camas, limpieza de habitación.

Consecuencias. Trastornos músculo-esqueléticos

- **Manipulación de cargas:** fatiga, lumbalgias, alteraciones musculares, lesiones en los miembros superiores e inferiores.
- **Posturas forzadas de trabajo:** molestias musculares, tendinosas o articulares en forma de dolor e impedimento. En general, las molestias aparecen principalmente en la zona de cuello, hombros y brazos cuando se realizan estiramientos o flexiones forzadas, o también en la zona dorsolumbar.
- **Movimientos repetitivos:** lesiones localizadas en los tendones, los músculos, las articulaciones y los nervios que se localizan en el hombro, el antebrazo, la muñeca, la mano, la zona lumbar y los miembros inferiores. Dichas lesiones se manifiestan en forma de tendinitis, peritendinitis, tenosinovitis, mialgias y atrapamientos de nervios distales, siendo el dolor y el impedimento los síntomas más característicos.

Medidas preventivas

- Diseñar adecuadamente los puestos de trabajo y las tareas y actividades a desarrollar en los mismos para que se puedan llevar a cabo de manera fácil y cómoda. Las estancias dispondrán de espacio suficiente y estarán dotadas de elementos de trabajo necesarios para controlar y adaptar la altura de los planos de trabajo, las zonas de alcance y la postura a adoptar para la ejecución de las distintas tareas, evitando así la adopción de malas posturas y manipulación de cargas.
- Mantener dichas estancias limpias y ordenadas para garantizar en todo momento las dimensiones útiles de estas.

- Se deberán utilizar equipos de trabajo, maquinaria y herramientas afines a la tarea a realizar.
- Siempre que sea posible, emplear medios mecánicos para manipular cargas. Estos se encontrarán en perfecto estado de utilización. Llevar a cabo un mantenimiento periódico de estos medios.



Cuando se utilicen equipos de protección individual, se adaptarán a las características anatómicas del trabajador, evitando molestias y entorpecimiento para el desarrollo de su tarea.

- Si la carga es muy pesada y/o voluminosa y no puede usar medios mecánicos, pedir ayuda a un compañero.
- Para manejar manualmente cargas, siga los siguientes pasos:
 - Apoyar firmemente los pies.
 - Separar los pies a una distancia similar a la que hay entre los hombros, adelantando ligeramente un pie sobre el otro.
 - Ponerse en cuclillas, lo más próximo a la carga, doblando las rodillas.
 - SIEMPRE mantener la espalda recta y la cabeza levantada. Es la clave para evitar lesiones.
 - Levantar la carga gradualmente, sin movimientos bruscos, enderezando las piernas y con la espalda recta; que sean los músculos de las piernas los que levanten la carga.
 - Si no se puede recoger la carga de esta manera y lo que se debe coger pesa poco, inclínese levantando la pierna opuesta al brazo que recoge la carga.
 - El transporte de la carga se realizará lo más pegada al cuerpo. Si el peso de la carga es considerable, se deberá caminar con las rodillas flexionadas.

- A la hora de levantar los pesos, se hará como máximo hasta la altura del pecho, con los codos flexionados para asegurar que la carga esté lo más pegada al cuerpo. Para niveles superiores recurriremos a medios auxiliares para facilitar el alcance.

En general, son posturas confortables: posición de las manos en línea con los antebrazos, sin desviaciones ni giros de muñeca, mantenimiento de la espalda y cuello rectos y alineados, evitar giros y torsiones de cintura y tronco.

- Evitar las tareas que impliquen movimientos repetitivos, procurando que los ciclos de trabajo no sean inferiores a 30 segundos.
- **Factores organizativos:** establecer las pausas necesarias. Combinar diferentes actividades para favorecer la utilización de diferentes grupos musculares. Si se está mucho tiempo de pie, dar pequeños pasos en el puesto de trabajo y disponer de reposapiés para alternar constantemente de postura.
- Se recomienda hacer ejercicios de calentamiento y estiramientos para fortalecer la espalda.
- Formación e información específica sobre técnicas seguras, manipulación de cargas y ergonomía postural.

Medidas preventivas específicas para la actividad de limpieza

- Recurrir al uso de bancos y/o escaleras adecuadas para llevar a cabo la limpieza de lugares elevados, evitando la adopción de posturas forzadas. Mantener el brazo que limpia con el codo flexionado y limpiar desde el pecho hasta la altura de los ojos.
- Recurrir al uso de equipos de trabajo afines a cada tarea a realizar. Estos dispondrán de un diseño ergonómico que permita su agarre y control fácil y cómodamente. En ocasiones dispondrán de mangos largos o extensores flexibles para la limpieza de puntos más alejados o de difícil acceso, evitando así giros y flexiones de tronco.
- A la hora de barrer o fregar, colocar la escoba o la fregona lo más cerca posible al cuerpo, sujetándola con las dos manos entre el pecho y la cintura, manteniendo la espalda recta y los hombros relajados, moviendo solo los brazos y evitando realizar giros con el tronco. Estos movimientos se efectuarán con los pies y flexionando las rodillas para agacharse. Utilizar escurrefregonas con mangos largos.
- Siempre que sea posible, se recurrirá a máquinas en vez de herramientas manuales (por ejemplo, una barredora) para evitar o reducir el esfuerzo físico generado de coger peso, adquirir posturas forzadas o ejecutar movimientos repetitivos.
- Cuando se utilice la aspiradora, se adoptará la misma postura que al barrer o fregar: se mantendrá en todo momento la espalda recta, con los hombros relajados flexionando las rodillas cuando se tenga que agachar, y siempre alineadas las muñecas con los antebrazos.

- A la hora de hacer las camas, deposite la sábana sobre la cama y ponga un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina, flexionando las rodillas, y levante la esquina del colchón con la mano cuyo pie se encuentra colocado de frente, estirando las rodillas si es necesario, y con la otra mano ajuste la sábana.
- También, si se prefiere, puede arrodillarse frente a cada esquina y fijar los extremos de la sábana bajo el colchón en esa postura. En este caso, se apoyará sobre la cama con los brazos para arrodillarse y levantarse.
- Cuando la cama esté pegada a la pared, se separará para hacerla de forma que se pueda rodear completamente.
- Los carros estarán diseñados de tal manera que permitan ser empujados de forma cómoda y con total visión del camino. Inspeccionar periódicamente su correcto estado, especialmente las ruedas.
- Formación e información para estas personas trabajadoras sobre técnicas posturales a la hora de realizar fuerza (empujes y arrastre de carros, mover mobiliario, etc.), técnicas de manipulación manual de cargas, ejercicios de estiramiento y calentamiento, entrenamiento para adoptar posturas y movimientos en el desempeño de sus tareas (por ejemplo, hacer camas).
- Fomentar el trabajo en equipo.

Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.



2.10. Factores psicosociales

Causas principales

Sobrecarga de trabajo, ritmo de trabajo, ambigüedad de rol, responsabilidad, falta de promoción, problemas de organización, etc.

Consecuencias

Ansiedad, depresión, apatía, fatiga, baja autoestima, absentismo, estrés, insatisfacción laboral.

En casos extremos, pueden producirse problemas de tipo físico (problemas cardíacos).

Medidas preventivas generales

- Definir claramente las tareas y competencias de cada puesto de trabajo.
- La organización del trabajo debe diseñarse de tal manera que tenga en cuenta que las tareas se repartan equitativamente en lo referente a carga de trabajo y a distribución temporal. Fomentar la participación referente a cualquier aspecto organizativo, bien diseño de turnos, horarios, descansos... Prever personal de apoyo para cubrir imprevistos como bajas de personal, periodos vacacionales...
- Si es posible, cada persona se marcará su propio ritmo de trabajo y realizará pequeñas pausas para evitar la fatiga. Dotar de equipos y medios necesarios y adecuados para el trabajo a desarrollar.
- Fomentar el apoyo en el trabajo por parte de supervisores y de los propios trabajadores entre sí, evitando así que ciertos puestos de trabajo se sientan aislados.
- Mejorar la calidad del liderazgo puede ayudar a disminuir el estrés derivado de exigencias emocionales.
- En todo momento se mantendrá informados a los trabajadores sobre la organización del trabajo y los posibles cambios en esta que puedan afectarles, contando siempre con su aprobación.
- Establecer canales de comunicación entre los trabajadores de distintos turnos.
- Realizar reuniones periódicas en cada área para planificar

2.11. Riesgos derivados de la manipulación de productos químicos

Causas principales

Manejo de productos de limpieza de diferentes tipos, dependiendo de la superficie que vayamos a limpiar.

Consecuencias

Intoxicaciones por inhalación o ingestión, quemaduras, irritaciones cutáneas, **irritación ocular, etc.**

Medidas preventivas

- Seguir las indicaciones de las fichas de seguridad de los productos. Sustitución, a ser posible, de los productos peligrosos por otros que lo sean en menor medida.
- No mezclar nunca productos de diferentes tipos. Extremar la precaución a la hora de dosificar o trasvasar productos de limpieza. Evitar los trasvases de productos a envases más pequeños sin etiquetar y comprobar que no tengan escapes.
- Mantener una ventilación adecuada. Extremar la higiene personal antes y después de su uso.
- Es obligatorio utilizar los equipos de protección individual (guantes de protección frente a riesgos químicos; gafas oculares o pantallas faciales contra salpicaduras de líquidos, y si fuese necesario, mascarillas autofiltrantes adecuadas en función de los gases y/o vapores que se generen), y evitar partes del cuerpo

2.12. Riesgos derivados de la exposición a agentes biológicos

Causas principales

Manipulación y almacenamiento de basura. Manipulación de ropa sucia. Exposición a hongos y bacterias, principalmente provenientes de los sistemas de climatización y ventilación.

Consecuencias

Patologías de origen bacteriano, fúngico o parasitario.

Medidas preventivas generales

- Se garantizará en todo momento una buena ventilación en cada estancia, bien natural o forzada, al igual que las condiciones termo-higrométricas, en función de la actividad que se realice.
- Proceder al mantenimiento y limpieza periódicos de los sistemas de ventilación y climatización presentes en las instalaciones.
- Extremar la limpieza de los lugares donde se almacenen los productos alimenticios. Extremar la higiene personal (las manos se lavarán con agua a presión y caliente, con jabón bactericida, usando cepillo para las uñas y se secarán con toallas desechables).
- Uso de los equipos de protección individual (guantes de protección contra microorganismos).
- Tener en cuenta la posible exposición de las trabajadoras en situación de embarazo o periodo de lactancia natural. Adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

3. Equipos de protección individual

Los equipos de protección individual (EPI) deben ser utilizados por el trabajador de la forma prevista por el fabricante.

Los EPI, son cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o trabajadora para que le proteja de los riesgos presentes en su puesto de trabajo.

El empresario debe estudiar cada puesto de trabajo y determinar en cuál de ellos es necesario utilizar una protección individual. Elegir los EPI y facilitar a las personas trabajadoras la información sobre ellos. Proporcionarlos gratuitamente y reponerlos cuando sea necesario. Debe velar porque la utilización de los EPI se realice conforme a la normativa vigente. Asegurar el correcto mantenimiento de los equipos de trabajo.

Los trabajadores deben utilizar y cuidar correctamente los EPI. Colocar los EPI, después de su utilización, en el lugar indicado para ello. Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

Los EPI utilizados para el puesto de camareras de piso son fundamentalmente:

- Calzado con suela antideslizante.
- Guantes de protección con resistencia mecánica, resistencia química y frente a agentes biológicos.
- Gafas de protección.
- Protección respiratoria si fuera necesario.



4. Medicina del trabajo

Las actividades de Vigilancia de la Salud sobre las trabajadoras que desempeñan el puesto de trabajo de camareras de piso se realizarán en función de los riesgos que han sido anteriormente descritos de forma pormenorizada, y deberán cubrir todos y cada uno de sus ámbitos de actuación y que le son propios e intransferibles. El objetivo es poder actuar eficazmente sobre todos los trabajadores, a fin de identificar los problemas de salud y evaluar las intervenciones preventivas a realizar.

Ámbito de actuación de la vigilancia de la salud

- a) Actuación coordinada de las disciplinas
- Diseño preventivo del puesto de trabajo.
 - Colaboración en la identificación y evaluación del riesgo.

- Valoración de los riesgos para la salud en situaciones de especial protección, trabajadores menores y embarazadas, determinando las actividades que son de riesgo y las exentas de riesgo.
 - Participación en el Plan de Prevención.
 - Formación en temas de salud a los trabajadores.
- b) Vigilancia de la salud
- b.1. Individual Anamnesis:
- Mediante encuestas de salud dirigidas previas a los exámenes de salud.
 - Mediante la historia clínica médico-laboral personal.
 - Médico-clínica:
 - Mediante exámenes de salud de cribaje y diagnóstico preventivo, diseñados en base a los protocolos de vigilancia sanitaria específica de los trabajadores que, acorde con los riesgos evaluados, son de aplicación (ver apartado correspondiente a Protocolos Médicos aplicables).
 - Mediante el control de los indicadores biológicos aplicables según los riesgos evaluados.
 - Evaluación médica específica en situaciones individuales de especial sensibilidad, por enfermedades o patologías previas, por estado de embarazo o lactancia.
- b.2. Colectiva Epidemiológica:
- Indicadores de salud.
 - Investigación de daños.
- c) Promoción de la salud laboral
- c.1. Individual
- Consejo sanitario personal y confidencial.
 - Promoción de inmunizaciones preventivas.
 - Seguimiento de casos.



c.2. Colectiva

- Programas sanitarios: a diseñar según necesidades sanitarias de la colectividad y atendiendo a los datos epidemiológicos obtenidos.
- Asesoramiento sanitario.
- Colaboración con las autoridades sanitarias en campañas de salud generales que puedan influir positivamente en la colectividad trabajadora.



d) Atención de urgencia

En los casos que exista presencia física del médico del trabajo.

Participación en todo caso en el diseño de los planes de emergencia y derivación a centro sanitario.

Protocolos médicos aplicables

En base a los riesgos genéricos de exposición en los trabajos de CAMARERAS DE PISO, se considera que los Protocolos Médicos a aplicar son:

- Cuestionario de salud general.
- Cuestionarios específicos para carga mental.
- Cuestionarios específicos para trastornos musculoesqueléticos.
- Examen de salud general, dirigido a las patologías prevalentes en nuestro marco social colectivo.
- Protocolo de vigilancia de la salud musculoesquelético, que deberá englobar exploraciones dirigidas a lesiones derivadas del manejo de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos.
- Exploración dermatológica. Riesgo de dermatosis de contacto, sobre todo de tipo irritativo. Contacto con agua, jabones y sustancias desinfectantes.
- Exploración respiratoria general.
- Exploración auditiva básica con audiometría.
- Promoción de vacunaciones preventivas. Especial atención a vacunaciones obligatorias y a las de especial predisposición al contacto con enfermedades transmisibles de la tercera edad, a fin de salvaguardar la salud de los trabajadores y de los usuarios.

Se considera necesario para poder aplicar protocolos de vigilancia sanitaria específica la valoración individualizada de la evaluación de riesgos en cada caso, quien definirá con más exactitud el desglose de riesgos específicos incluidos en cada bloque genérico.

5. Referencias bibliográficas

Real Decreto 619/2013, de 02 de agosto, por el que se establece el certificado de profesionalidad de la familia profesional de hostelería y turismo.

Riesgos y medidas preventivas para camareras de pisos. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. INSST.

II Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid. Normas preventivas para camareras de pisos.