

Manual

Prevención de riesgos laborales en trabajos de limpieza



Manual

Prevención de riesgos laborales en trabajos de limpieza

© Grupo Integra, 2018
Teléfono: 91 505 99 99

Adaptación de los contenidos: María Peralta (Lectura Fácil Madrid)

Revisión y validación: Elisabet Serra (Asociación Lectura Fácil)

Maquetación: Jordi E. Sánchez

Ilustraciones: Mònica Roca

Primera edición: diciembre 2018



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe, en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma a fin de facilitar su comprensión. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil. (www.lecturafacil.net)

Índice

¿Por qué es útil este manual?	5
¿Qué es la prevención de riesgos laborales?	6
¿Cómo cuidar la salud del personal de una empresa?	8
¿Qué derechos y obligaciones tiene el personal de una empresa?	9
Equipos de Protección Individual (EPI's)	11
¿Cómo prevenir riesgos laborales en trabajos de limpieza?	14
Caídas al mismo nivel	14
Caídas a distinto nivel y caídas en altura	16
¿Que equipos se utilizan para los trabajos de limpieza en altura y a distinto nivel?	18
Escaleras de mano	18
Góndolas	20
Plataformas elevadoras móviles	22
Andamios	24
Cortes y golpes	26
¿Cómo prevenir riesgos laborales con productos y aparatos de limpieza?	28
Aparatos eléctricos	28
Productos químicos	30
Agentes biológicos	32
Máquinas de limpieza	34
Productos inflamables	36

¿Cómo prevenir enfermedades físicas y psicológicas?	38
Malas posturas	38
¿Cómo prevenir las malas posturas?	38
Esfuerzos físicos	42
¿Cómo debemos levantar una carga?	43
Accidentes de tráfico	44
Riesgos psicológicos y sociales	47
Estrés laboral	47
Insatisfacción laboral	48
Carga mental	48
Fatiga mental	48
¿Cómo conseguir que el personal contratado se sienta bien en su trabajo?	50
Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia	51
Pasos a seguir en caso de accidentes laborales	53
Proteger, avisar, socorrer	53
¿Cuándo debemos avisar a los Servicios Sanitarios?	55
¿Qué información debemos comprobar en la persona herida para informar a los Servicios Sanitarios?	55
¿Qué podemos hacer mientras esperamos a los Servicios Sanitarios?	56
Cómo actuar en caso de incendio	58
Cuestionario de evaluación del puesto de trabajo de limpieza	60

¿Por qué es útil este manual?

El manual que tienes en tus manos te informa sobre los riesgos y peligros que existen en los trabajos relacionados con la limpieza, y cómo prevenirlos.

Después de estudiar este manual, vas a tener más conocimientos para hacer bien tu tarea y para prevenir los riesgos laborales.

Para comprobar que has comprendido estos contenidos, en la última página del manual encontrarás un cuestionario. Contesta las preguntas y entrégalo en nuestra entidad para que las personas encargadas de la formación puedan corregirlo.



¿Qué es la prevención de riesgos laborales?

Cada puesto de trabajo tiene unas características y condiciones que pueden dañar la salud de las personas que trabajan allí.

Para conseguir que las condiciones de trabajo sean buenas y saludables para cada persona existe la prevención de riesgos laborales.

La **prevención de riesgos laborales** es el conjunto de medidas que marca la ley para:

- **Cuidar la salud de toda la plantilla.**

Estas medidas se refieren a la salud física, a la salud mental, y las relaciones sociales entre las personas que trabajan en la empresa.

- **Evitar los peligros de cada puesto de trabajo.**

Se trata de actuar antes de que la persona sufra algún daño físico o psicológico.

- **Actuar cuando ocurre algún accidente.**

En nuestro puesto de trabajo podemos sufrir estos **daños**:

1 Accidentes de trabajo

Son lesiones que el trabajador o trabajadora sufre a consecuencia del trabajo. Ejemplo: una caída que provoca un esguince.



2 Enfermedades profesionales

Se desarrollan de manera lenta, debido a las condiciones del puesto de trabajo.

Sus consecuencias pueden tardar años en aparecer.

Ejemplo: lesiones de muñeca o codo por exprimir bayetas o fregonas.



3 Otras enfermedades derivadas del trabajo

Relacionadas con causas psicológicas y sociales.

Ejemplo: estrés en el trabajo.



¿Cómo cuidar la salud del personal de una empresa?

Existen 5 técnicas para prevenir los riesgos laborales y cuidar la salud de la plantilla de la empresa:

1 Seguridad en el trabajo

Consiste en tomar medidas para evitar situaciones de peligro en el lugar de trabajo, y prevenir accidentes.
Ejemplo: colocar extintores.



2 Higiene industrial

Consiste en mejorar las condiciones ambientales del trabajo para que haya menos probabilidades de contraer enfermedades profesionales.
Ejemplo: trabajar a la temperatura adecuada y no pasar frío ni calor mientras trabajamos.



3 Buena postura del cuerpo

Consiste en mantener una buena postura durante el trabajo para evitar problemas musculares.
Ejemplo: desviación de la columna vertebral en personas que no cuidan las posturas.



4 Factores psicológicos y sociales

Tienen en cuenta las causas sociales y psicológicas que pueden influir en la salud emocional de cada miembro de la plantilla.
Ejemplo: procurar una buena relación entre el personal de la empresa.



5 Medicina del trabajo

Es la especialidad médica que estudia los accidentes y enfermedades que se producen en el trabajo.
También estudia cómo prevenirlos.

¿Qué derechos y obligaciones tiene el personal de una empresa?

Los **principales derechos de las personas contratadas** son:

- Tener equipos de trabajo adecuados.
- Recibir formación.
- Estar informadas.
- Contar con medidas de emergencia en el puesto de trabajo.
- Disponer de reconocimientos médicos en la empresa.
- Contar con medidas de protección para el personal más sensible: embarazadas, menores de edad, personas con discapacidad...



Los textos legales que hacen referencia a la prevención de riesgos laborales son:

- **Constitución Española**
El artículo 40.2 habla sobre la importancia de la seguridad e higiene en el trabajo.
- **Ley de Prevención de Riesgos Laborales del año 1995**
Recoge los derechos de las personas contratadas en una empresa y sus obligaciones.



La **principal obligación de las personas contratadas** es cuidar su propia seguridad y salud en el trabajo, y también la de las personas que trabajan con ellas.

Algunas de las medidas que debe tener en cuenta el personal de una empresa son:

- Cuidar los equipos de protección que le ofrece la empresa.
- Utilizar bien las máquinas y herramientas con que hace su trabajo.
- Informar a su superior de cualquier fallo o rareza que note en su puesto de trabajo.
- Cumplir con las obligaciones relacionadas con la seguridad y prevención en la empresa.

El personal que no cumpla con las obligaciones relacionadas con la Prevención de Riesgos Laborales puede ser sancionado por la empresa.



Equipos de Protección Individual (EPI's)

Los EPI's son los equipos que utilizamos en nuestro trabajo para protegernos de posibles accidentes laborales. Hay protecciones para distintas partes del cuerpo:

Para los pies:

- Calzado de seguridad 
- Botas impermeables 
- Botas con suela que no resbale y puntera reforzada 

Para la cabeza y los oídos:

- Casco de protección de cabeza 
- Casco de protección de oídos 
- Tapones para los oídos 

Para las vías respiratorias:

- Mascarilla anti polvo 
- Mascarilla contra humos, gases y vapores 

Para los ojos y la cara:

- Gafas de protección contra productos químicos y polvo 
- Pantallas transparentes para cubrirnos la cara 

Para las manos y brazos:

- Guantes de distinto material como: látex, goma, cuero o loneta 

Para hacer trabajos en altura:

- Arnés de seguridad 
- Elementos de seguridad para sujetarnos a distintos sitios 

¿Cómo utilizar los Equipos de Protección Individual?

Debemos

- ✓ Escoger el equipo de protección adecuado para cada caso.
- ✓ Hablar con nuestros responsables si nuestro equipo está roto o desgastado.



No debemos

- ✗ Llevar cadenas, medallas, anillos, etc.
- ✗ Abandonar el equipo de protección en cualquier lugar.

¿Cómo prevenir riesgos laborales en trabajos de limpieza?

Los trabajos de limpieza pueden ser en distintos lugares, como: oficinas, centros sanitarios, colegios o edificios municipales.

Para hacer estos trabajos utilizamos herramientas, productos y maquinaria de limpieza.

A continuación vamos a ver los principales riesgos relacionados con la actividad de limpieza y cómo prevenirlos.

Caídas al mismo nivel

Son las caídas que podemos sufrir cuando el suelo está resbaladizo, llevamos calzado inadecuado, o hay obstáculos en el suelo.

Las consecuencias de estas caídas pueden ser:

- lesiones leves, como: heridas, esguinces y rozaduras.
- lesiones más graves, como: fracturas o torceduras.



¿Cómo prevenir las caídas al mismo nivel?

Debemos

- ✓ Prestar atención a los cables eléctricos y líneas de teléfono que están en el suelo.
- ✓ Limpiar y secar rápidamente los líquidos que caen al suelo.
- ✓ Empezar a fregar por la zona más alejada de la salida y acabar por la zona más cercana.
- ✓ Utilizar la señal que indica suelo mojado.
- ✓ Llevar siempre esta señal en el carro de limpieza.
- ✓ Dejar todos los materiales y productos de limpieza en el carro.



No debemos

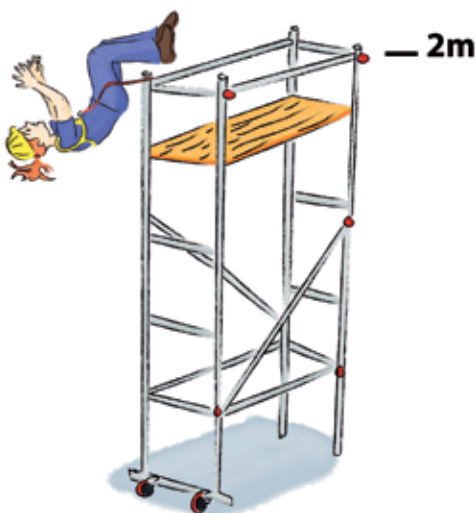
- ✗ Dejar el carro y los materiales de limpieza en lugares de paso.
- ✗ Utilizar calzado que resbale o que esté en mal estado.
- ✗ Pisar las zonas mojadas cuando limpiamos suelos húmedos.
- ✗ Caminar hacia atrás al barrer. Siempre debemos hacerlo hacia adelante.

Caídas a distinto nivel y caídas en altura

Las caídas a distinto nivel son las que ocurren cuando trabajamos a menos de 2 metros de altura.



Las caídas en altura son las que ocurren cuando trabajamos a más de 2 metros de altura.



Para los trabajos en altura debemos utilizar equipos especiales como: escaleras portátiles, andamios, plataformas elevadoras, etc.

¿Cómo prevenir las caídas a distinto nivel y en altura?

Debemos

- ✓ Utilizar herramientas que nos ayuden a limpiar espacios altos, sin movernos del suelo.

Ejemplo: una vara larga llamada pértiga telescópica.

- ✓ Comprobar que hay barandillas resistentes, redes o arneses para sujetarnos. En especial cuando trabajamos a más de 2 metros de altura.



No debemos

- ✗ Sacar más de la mitad del cuerpo por la ventana al limpiar la parte exterior de ventanas y cristales, si no llevamos equipos de protección.
- ✗ Utilizar elementos inestables, como sillas o cajas, para llegar a zonas altas.
- ✗ Realizar trabajos de limpieza en altura si no estamos formados.



¿Qué equipos se utilizan para los trabajos de limpieza en altura y a distinto nivel?

Escaleras de mano

Se utilizan cuando el riesgo de caída es pequeño y no son necesarios equipos de protección más seguros. Sobre todo cuando trabajamos a menos de 2 metros de altura.

Existen escaleras de mano de distintos materiales:

- madera
- aluminio
- acero
- fibras sintéticas

Elegiremos una u otra según el tipo de trabajo.



¿Cómo utilizar una escalera de mano de forma segura?

Debemos

- ✓ Asegurarnos de que la escalera está bien abierta antes de subir.
- ✓ Comprobar que las 4 patas de la escalera están apoyadas en el suelo.
- ✓ Bloquear las ruedas de la escalera antes de subir para evitar que se mueva.
- ✓ Apoyar una mano en la escalera cuando subamos con un objeto en las manos.
- ✓ Pedir a otra persona que sujete la parte de abajo de la escalera antes de subirnos si vemos que no está bien fijada o hay peligro de resbalar.



No debemos

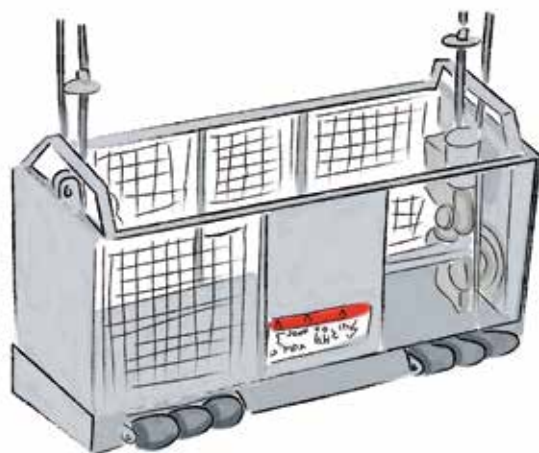
- ✗ Subir a una escalera con objetos demasiado grandes ni pesados en las dos manos.
- ✗ Subir dos personas a la vez a una misma escalera.
- ✗ Abrir una escalera y subirnos a ella cuando el suelo está mojado.
- ✗ Subir de espaldas o de lado. Tenemos que subir siempre de frente.

Góndolas

Para limpiar las fachadas de los edificios se utilizan unos equipos de limpieza llamados góndolas.

Las góndolas son unas plataformas horizontales formadas por varios elementos:

- cables eléctricos
- panel de control
- rodillos
- dispositivos anti caídas
- otros materiales que aseguran su funcionamiento y la seguridad de las personas que las utilizan



Las góndolas suben a muchos metros de altura. Las personas que las utilizan tienen que seguir las normas de seguridad para no sufrir accidentes.

¿Cómo utilizar una góndola de forma segura?

Debemos

- ✓ Fijarnos en la placa de identificación de la góndola y seguir las medidas de seguridad indicadas.
- ✓ Comprobar que las baterías de la góndola están bien cargadas, antes de subirnos.
- ✓ Llevar siempre puestos los arneses de seguridad.
- ✓ Comprobar que todas las piezas y mecanismos de la góndola funcionan bien, antes de empezar a trabajar.
- ✓ Sujetar bien los materiales y productos de limpieza a la góndola.
- ✓ Desconectar la góndola, recoger el cable eléctrico y dejarla en un lugar seguro al acabar la jornada laboral.



No debemos

- ✗ Trabajar en la góndola si en la empresa no nos han formado para ello.
- ✗ Subir más peso del que indica la placa de identificación.
- ✗ Subir a la góndola si no está bien apoyada en el suelo.
- ✗ Utilizar la góndola cuando sopla mucho viento, hay lluvia fuerte o tormenta.

Plataformas elevadoras móviles

Son máquinas que se utilizan para hacer trabajos de limpieza en altura.

Están formadas por tres partes:

- **Chasis:** es la base de la máquina, y se puede colocar encima de un camión, de un remolque o de otra estructura.
- **Estructura larga con forma de brazo unida al chasis:** en una punta del brazo está la plataforma donde sube el personal de limpieza.
- **Plataforma de trabajo:** es la cesta desde donde trabaja el personal de limpieza.



¿Cómo utilizar las plataformas elevadoras de forma segura?

Debemos

- ✓ Leer el manual de instrucciones de la máquina antes de utilizarla.
- ✓ Llevar siempre arneses de seguridad.
- ✓ Asegurarnos de que la máquina tiene dos sistemas de mando: uno en la plataforma y otro que se maneja desde el suelo.
- ✓ Comprobar que hay varios sistemas de seguridad para bajar la plataforma.



No debemos

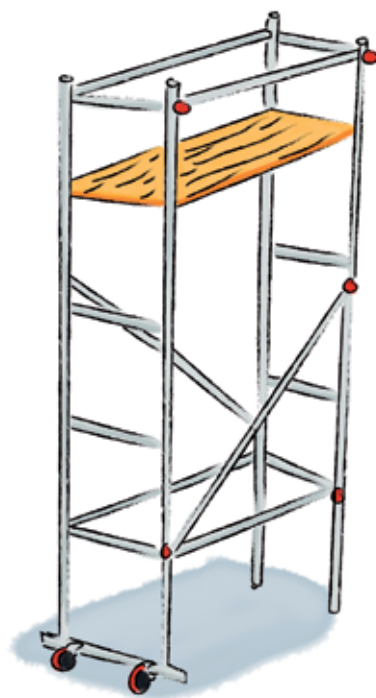
- ✗ Trabajar en la plataforma elevadora si en la empresa no nos han formado para ello.
- ✗ Subir solos a la plataforma. Siempre debemos subir con un compañero o compañera, y otra persona debe estar en el suelo, vigilando que todo funciona bien.
- ✗ Subir elementos para conseguir más altura, como escaleras o sillas.

Andamios

Son unas estructuras de hierro con una plataforma, en la parte de arriba donde sube el personal de limpieza.

Son muy utilizados en trabajos en altura porque son fáciles de montar y desmontar.

En trabajos de limpieza se utilizan sobre todo los andamios con ruedas. Se pueden mover sin necesidad de desmontar la estructura.



¿Cómo utilizar los andamios de forma segura?

Debemos

- ✓ Montar el andamio siguiendo las instrucciones de seguridad.
- ✓ Llevar siempre los equipos de protección anti caídas al montar y desmontar los andamios.
- ✓ Comprobar que la plataforma es resistente y no resbala.
- ✓ Mantener las zonas de trabajo limpias y ordenadas.
- ✓ Bloquear las ruedas del andamio para que no se muevan mientras trabajamos.

No debemos

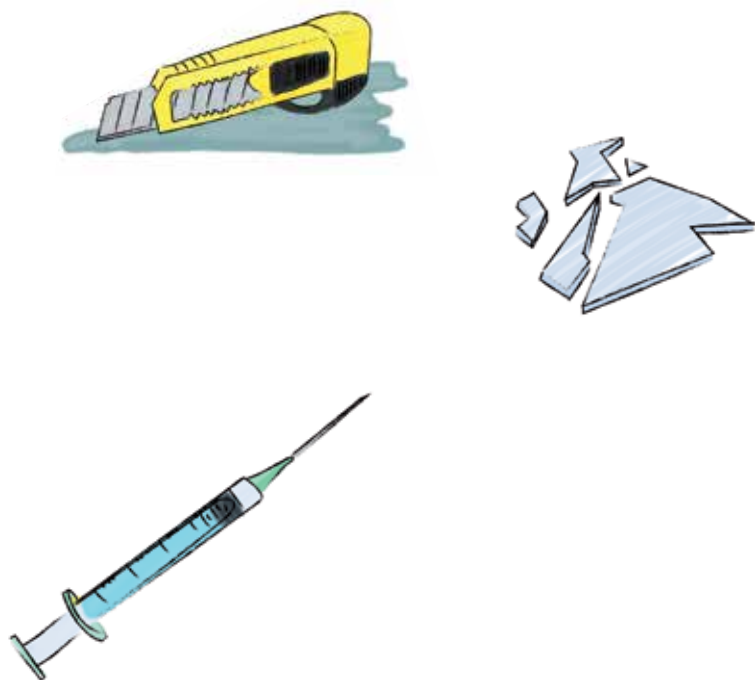
- ✗ Montar un andamio encima de objetos como: ladrillos, bloques de hormigón o bidones.
- ✗ Trabajar en andamios cuando haya mucho viento, lluvia fuerte o tormenta.
- ✗ Colocar escaleras portátiles encima de las plataformas de los andamios.
- ✗ Mover el andamio de un sitio a otro cuando hay personas subidas en la plataforma.



Cortes y golpes

En algunos trabajos de limpieza tendremos que utilizar herramientas afiladas, como un cúter, o nos podemos encontrar con objetos cortantes, como por ejemplo, cristales rotos.

También nos podemos golpear con muebles u otros objetos que estén mal colocados, como por ejemplo la esquina de una mesa.



¿Cómo evitar cortes y golpes en el puesto de trabajo?

Cuando retiramos bolsas de basura, debemos:

- ✓ Coger la bolsa por el nudo, nunca por la parte de abajo.
- ✓ Llevar las bolsas separadas del cuerpo.
- ✓ Usar guantes de protección.
- ✗ **No debemos** prensar las bolsas para que quepa más contenido.



Cuando vaciamos papeleras, debemos:

- ✓ Darle la vuelta y vaciarla en el suelo, si la papelera no tiene bolsa.
- ✓ Recoger los objetos con un cepillo y un recogedor.
- ✓ Tener cuidado si la papelera está rota o tiene agujeros porque pueden salir objetos cortantes y hacernos daño.
- ✓ Usar guantes de protección.
- ✗ **No debemos** poner nunca las manos dentro de la papelera.



Cuando trabajamos con objetos cortantes, debemos:

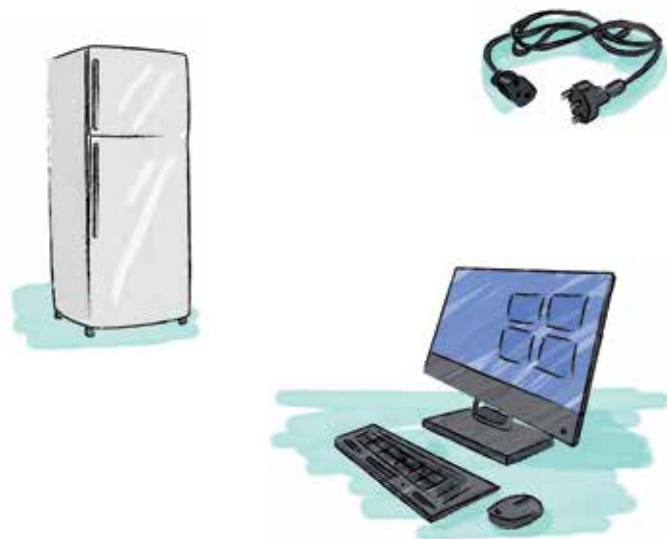
- ✓ Proteger la parte cortante de máquinas y herramientas con los protectores de la propia máquina.
- ✓ Asegurarnos de que estos objetos quedan protegidos y bien guardados cuando no se están utilizando.
- ✓ Usar guantes de protección.

¿Cómo prevenir riesgos laborales con productos y aparatos de limpieza?

Aparatos eléctricos

Al limpiar aparatos eléctricos puede pasarnos la corriente.

Los aparatos eléctricos pueden ser: lámparas, ordenadores, electrodomésticos de cocina, televisores, cables de alta tensión o cuadros eléctricos.



¿Cómo prevenir accidentes con aparatos eléctricos?

Debemos

- ✓ Apagar y desenchufar los aparatos eléctricos antes de limpiarlos, cuando sea posible.
- ✓ Barrer en vez de fregar, cuando haya cables por el suelo.
- ✓ Desconectar los aparatos eléctricos tirando del enchufe, no del cable.
- ✓ Apagar y desconectar un aparato eléctrico si notamos un cosquilleo al tocarlo, y avisar al encargado.



No debemos

- ✗ Tocar una instalación eléctrica o un aparato eléctrico cuando están mojados.
- ✗ Tocar aparatos eléctricos cuando tenemos las manos o los pies mojados.
- ✗ Limpiar el interior de los cuadros eléctricos.
- ✗ Pasar objetos con ruedas por encima de cables eléctricos. Pueden estropear los cables.
- ✗ Entrar en los cuartos técnicos de instalaciones de alta o baja tensión. En estos cuartos hay máquinas que hacen que el edificio tenga más energía.
- ✗ Tocar cables o enchufes que están rotos o en mal estado.
- ✗ Tocar a una persona que ha sufrido un accidente eléctrico porque nos puede pasar la corriente.

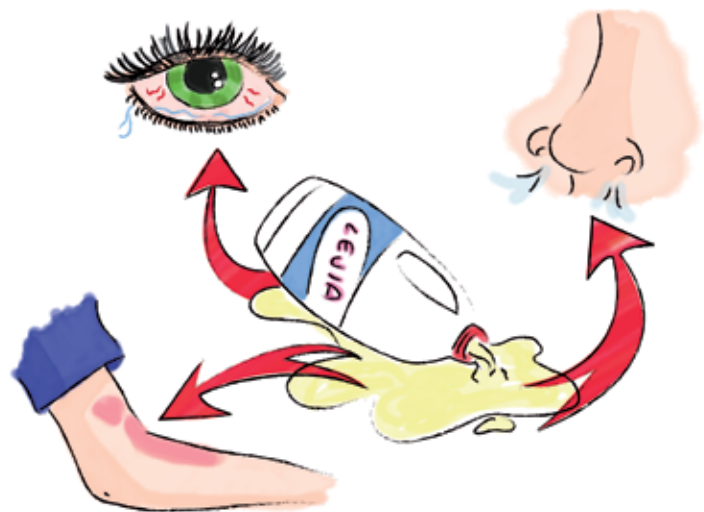


Productos químicos

Los productos químicos de limpieza, como lejía, amoníaco o disolvente pueden afectar a nuestra salud, si no los utilizamos con cuidado.

Pueden afectarnos:

- **De forma rápida:** picor de ojos, quemaduras en la piel, dificultad para respirar.
- **De forma lenta:** alergias y problemas en el sistema respiratorio que aparecen al cabo de meses o años.



Los productos químicos llevan una etiqueta para que sepamos que debemos utilizarlos con mucho cuidado.



¿Cómo prevenir accidentes con productos químicos?

Debemos

- ✓ Comprobar que el envase tiene una etiqueta con los peligros del producto y leerla con atención.
- ✓ Asegurarnos de que el envase está bien cerrado.
- ✓ Lavarnos las manos antes y después de usar un producto químico.
- ✓ Ventilar la habitación en la que hemos limpiado con productos químicos.
- ✓ Llamar al 112 o a información toxicológica 91 56 20 420 si tenemos un accidente con un producto químico.



No debemos

- ✗ Tocar, respirar o beber ningún producto químico.
- ✗ Llenar el envase con otro producto cuando se vacíe.
- ✗ Usar productos químicos que no sabemos para qué sirven.
- ✗ Usar un producto químico sin guantes de protección.

Pictogramas de peligros



Explosivo



Inflamable



Oxidante



Gas comprimido



Corrosivo



Tóxico



Tóxico, irritante



Peligroso para el cuerpo



Peligroso para el medio ambiente

Agentes biológicos

Los agentes biológicos son organismos vivos muy pequeños que nos pueden provocar enfermedades cuando entran en nuestro cuerpo.

Algunos ejemplos de agentes biológicos son: virus, bacterias, hongos, parásitos y toxinas.

Corremos peligro de enfermarnos por esta causa si limpiamos en aseos, hospitales, laboratorios o centros de animales.



¿Cómo prevenir el contacto con agentes biológicos?

Debemos

- ✓ Lavarnos las manos con agua y jabón varias veces mientras trabajamos.
- ✓ Ducharnos y cambiarnos de ropa después de trabajar.
- ✓ Usar lejía u otros desinfectantes para limpiar restos de fluidos corporales como: orina, sangre, semen o saliva.
- ✓ Llevar guantes y ropa de protección adecuada siempre que trabajemos con agujas.
- ✓ Hacernos revisiones médicas y vacunarnos.



No debemos

- ✗ Limpiar aseos o lugares contaminados sin guantes de protección.
- ✗ Limpiar los aseos con cualquier producto de limpieza. Debemos utilizar productos específicos para estos lugares.
- ✗ Guardar comida en el lugar de trabajo. Se puede contaminar.
- ✗ Tirar las agujas en cualquier contenedor. Debemos tirarlas solo en los contenedores indicados para ello.

Máquinas de limpieza

Las principales máquinas que se utilizan para limpiar son: aspiradoras, abrillantadoras, barredoras y fregadoras.

Algunos de los accidentes que podemos tener al usar estas máquinas son: golpes, cortes, contactos eléctricos, explosiones, incendios, caídas al mismo nivel y caídas en altura.



¿Cómo prevenir los accidentes con máquinas de limpieza?

Debemos

- ✓ Usar las señales de prohibido el paso cuando estamos limpiando una zona. Así nadie se tropezará.
- ✓ Comprobar que los sistemas de seguridad de la máquina funcionan antes de ponerla en marcha.
- ✓ Seguir las normas de circulación cuando nos movemos con máquinas en zonas en las que hay otros vehículos.
- ✓ Comunicar a los responsables cualquier fallo que detectemos en las máquinas.

No debemos

- ✗ Utilizar estas máquinas si no tenemos la formación adecuada.
- ✗ Usar una máquina de limpieza sin llevar puesto un chaleco luminoso.
- ✗ Poner las manos debajo de las protecciones cuando la máquina se atasca. Puede ponerse en marcha y hacernos daño.
- ✗ Conectar varios aparatos en el mismo enchufe.



Productos inflamables

Algunos productos de limpieza son inflamables. Esto quiere decir que pueden arder con facilidad si no se hace un buen uso de ellos.

Son los productos que llevan lejía, amoníaco, cloro, ácidos o compuestos para quitar la grasa.

Los productos inflamables llevan una etiqueta para que sepamos que debemos utilizarlos con mucho cuidado.



¿Cómo utilizar los productos inflamables?		
Debemos		
✓ Guardarlos en armarios especiales. ✓ Mantener muy limpia la zona en la que trabajamos con estos productos.		
No debemos		
✗ Guardarlos junto a gasolina, butano u otro tipo de gases. ✗ Guardar estos productos en lugares donde hace mucho calor. ✗ Fumar en la zona de trabajo.		

Hay máquinas de limpieza que necesitan combustible para funcionar.

En caso de trabajar con estas máquinas:	
Debemos	
✓	Repostar el combustible en un lugar ventilado.
✓	Llenar el tanque de combustible cuando el motor esté parado y frío.
✓	Limpiar el combustible que se haya derramado antes de poner en marcha la máquina.
✓	Lavarnos rápidamente y cambiarnos de ropa si nos cae combustible encima.
No debemos	
✗	Repostar cualquier combustible. Solo el que está indicado para cada máquina.
✗	Fumar mientras recargamos la máquina con combustible.
✗	Poner en marcha la máquina en el mismo lugar en el que hemos repostado el combustible.
✗	Poner en marcha la máquina si hay alguna avería.



¿Cómo prevenir enfermedades físicas y psicológicas?

Malas posturas

En los trabajos de limpieza a veces forzamos el cuerpo con malas posturas.

Las partes del cuerpo que se ven más afectadas por las malas posturas son:

- La espalda y el cuello.
- Las muñecas y los codos, cuando trabajamos con objetos como bayeta o fregona.
- Los músculos de distintas partes del cuerpo al hacer trabajos en altura, por encima de nuestro hombro.



¿Cómo prevenir las malas posturas?

- Hacer más esfuerzo con los músculos de las piernas que con los de la espalda. Al inclinarnos para limpiar, podemos adelantar un poco una pierna para no tener que doblar la columna.



- Flexionar las rodillas para mover objetos que están en el suelo. Es mejor empujar que estirar.



- Para levantar objetos pesados tenemos que: separar los pies, doblar las rodillas, acercar el objeto a nuestro cuerpo, levantar el objeto poco a poco y no girar el cuerpo mientras levantamos el peso.



- Utilizar palos de fregar ni muy cortos ni muy largos para que no tengamos que agacharnos ni levantar los brazos al utilizarlos. No hacer fuerza con las muñecas para escurrir el mocho de la fregona.



- Utilizar alargadores para limpiar con más facilidad los rincones y los espacios que están lejos.



- Para limpiar con bayeta debemos tener la mano extendida y la bayeta doblada por la mitad. Para escurrirla tenemos que utilizar las dos manos y retorcer la bayeta en posición horizontal.



- No flexionar la muñeca al mover el carro de trabajo. Es mejor mantenerla recta.



Esfuerzos físicos

En trabajos de limpieza a veces tenemos que hacer mucho esfuerzo con nuestro cuerpo para mover objetos. Estos esfuerzos excesivos perjudican nuestra salud.

Forzamos nuestro cuerpo más de lo que debemos cuando:

- Movemos un objeto que pesa mucho sin ayuda de ninguna máquina o equipo de protección.
Ejemplo: arrastrar un mueble de un sitio a otro de la habitación.



- Trasladamos contenedores grandes de basura y residuos en colegios o centros sanitarios.
- Movemos carros de ropa en hospitales. Sobre todo si el carro está en mal estado.

Se considera que una carga es pesada y hay que tener cuidado al moverla cuando pesa más de 3 kilos.

¿Cómo mover objetos pesados sin forzar nuestro cuerpo?

Debemos

- ✓ Utilizar ayudas mecánicas, como carretillas y carros, para mover objetos.
- ✓ Leer las instrucciones de un objeto antes de moverlo, cuando está embalado.
- ✓ Levantar primero un lado de la carga si el objeto no tiene instrucciones. Así nos haremos una idea de cuánto pesa.
- ✓ Llevar calzado resistente, que no resbale.



No debemos

- ✗ Mover un objeto que pese más de 25 kilos.
- ✗ Trabajar con los brazos levantados por encima de los hombros, inclinar mucho la espalda y el cuello, o colocar un hombro más alto que el otro.
- ✗ Levantar una carga sin ayuda de otra persona cuando la carga pesa mucho y no tenemos ayudas mecánicas.
- ✗ Transportar una carga sin mirar antes el recorrido que haremos, para quitar de en medio posibles obstáculos.

¿Cómo debemos levantar una carga?

Es aconsejable seguir los siguientes pasos:

- 1 Ponernos delante de la carga o muy cerca de ella.
- 2 Separar los pies y adelantar un poco uno de ellos en la dirección que vayamos a mover el cuerpo. Así haremos más fuerza con la pierna y menos con la espalda.
- 3 Agacharnos para coger el objeto doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- 4 Coger el objeto con las dos manos.
- 5 Ponernos de pie estirando las piernas y manteniendo la espalda recta.
- 6 No hacer movimientos bruscos mientras levantamos o transportamos la carga.
- 7 Mantener los brazos pegados al cuerpo mientras transportamos la carga.



Accidentes de tráfico

Una de las causas más comunes de accidentes relacionados con el trabajo son los accidentes de tráfico.

Se considera que un accidente de tráfico está relacionado con nuestro trabajo cuando:

- Ocurre en el camino de casa al trabajo o del trabajo a casa.
- Ocurre durante la jornada laboral
Cuando vamos de un lugar a otro para hacer nuestro trabajo.
Por ejemplo: hemos terminado de limpiar una oficina y nuestro siguiente trabajo es en un polideportivo.
Cuando nos dirigimos allí, tenemos un accidente de coche.

¿Cómo evitar accidentes de tráfico cuando andamos por la calle?

Debemos

- ✓ Caminar por la acera.
- ✓ Cruzar por los pasos de peatones y en línea recta.
- ✓ Mirar a los dos lados antes de cruzar.
- ✓ Prestar atención a las entradas y salidas de los garajes. Puede salir un vehículo.



No debemos

- ✗ Cruzar una carretera cuando el semáforo está rojo o amarillo.
- ✗ Caminar de noche por la carretera sin el chaleco luminoso.

¿Cómo evitar accidentes de tráfico cuando vamos en coche o en moto?

Debemos

- ✓ Hacer todas las revisiones del coche que marca la ley.
- ✓ Respetar los límites de velocidad.
- ✓ Respetar la distancia de seguridad con otros vehículos.
- ✓ Ponernos siempre el cinturón de seguridad.
- ✓ Respetar los semáforos.
- ✓ Pensar que cuando viajamos en moto estamos menos protegidos en caso de accidente, que cuando vamos en coche.



No debemos

- ✗ Adelantar cuando no está permitido.
- ✗ Fumar ni comer mientras conducimos.
- ✗ Conducir más de 2 horas seguidas.
- ✗ Conducir después de haber tomado alcohol o drogas.
- ✗ Usar el móvil cuando conducimos.
- ✗ Montarnos en una moto sin casco.



¿Cómo evitar accidentes de tráfico cuando viajamos en transporte público?

Debemos

- ✓ Esperar el autobús en la parada, sin salir a la carretera.
- ✓ Subir y bajar de los vehículos solo cuando están parados.
- ✓ Agarrarnos a las barras de autobuses y trenes cuando viajamos de pie para no caer en las frenadas.

No debemos

- ✗ Acercarnos al andén en las estaciones de tren.
- ✗ Esperar el autobús en la calle.
- ✗ Apoyarnos en las puertas de entrada y salida de autobuses o trenes.



Riesgos psicológicos y sociales

En el trabajo diario se viven situaciones que pueden afectarnos de manera negativa aunque no tengamos ninguna dolor o enfermedad física.

Algunas de las causas que pueden hacer que nos sintamos mal en el trabajo son:

Estrés laboral

Cuando tenemos más trabajo del que creemos que podemos hacer. Sobre todo, cuando empezamos a trabajar en una empresa. El motivo es que estamos aprendiendo y todavía no hemos cogido el ritmo de trabajo de nuestros compañeros.



Insatisfacción laboral

Es frecuente cuando nuestro trabajo no nos gusta y no tenemos ninguna motivación para hacerlo.

Carga mental

Cuando el trabajo que tenemos que hacer es muy difícil y nos supone mucha concentración y esfuerzo.

Fatiga mental

Nuestra mente y nuestro cerebro pueden sentirse muy cansados después de hacer una tarea complicada o trabajar durante muchas horas. Esto hace que nuestro ritmo de trabajo sea más lento o nos resulten complicadas tareas que otras veces nos parecen sencillas.



Los problemas psicológicos y sociales en el trabajo nos pueden llevar a:

- Sufrir enfermedades físicas relacionadas con el corazón, el intestino o la piel.
- Comportarnos de manera agresiva con los compañeros de trabajo, estar más tristes o tener más dificultad para comprender las cosas.



¿Cómo conseguir que el personal contratado se sienta bien en su trabajo?

Algunas de las medidas que pueden tomar los responsables de la empresa para crear un buen ambiente de trabajo son:

- Aclarar bien a cada persona las tareas que debe hacer y animarle a preguntar lo que no entienda.
- Explicar en qué actividades de la empresa puede participar cada trabajador y trabajadora.
- No controlar demasiado al personal contratado. Ser un poco flexible en cuanto a horarios y tareas para no causar un estrés innecesario a la persona.
- Proponer nuevas tareas a las personas que muestran interés por la empresa para que se sientan parte de ella.
- Ofrecer formación continua relacionada con las tareas de cada persona o con la relación entre compañeros. Por ejemplo, un curso para saber resolver conflictos.
- Adaptar las tareas que se encargan a cada persona con el tiempo que tiene para hacerlas.

Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia

Los mayores riesgos laborales en tareas de limpieza para trabajadoras embarazadas son:

- Hacer mucha actividad física.
- Usar productos de limpieza que tienen sustancias químicas.
- Trabajar en altura, exponerse a vibraciones, a ruido excesivo, etc.
- Trabajar en el turno de noche, a partir de las 10 de la noche.
- Trabajar en sitios donde hay más peligro de contagio de enfermedades, como: escuelas, hospitales o centros con animales.



Cuando una mujer está embarazada tiene la obligación de comunicarlo a la empresa.

Si la empresa no puede darle tareas adecuadas a su estado podrá dejar de trabajar temporalmente cobrando todo su sueldo. Esto es posible gracias a la **Prestación por riesgo durante el embarazo y la lactancia**.

Los meses en los que una mujer da el pecho a su bebé se llama «periodo de lactancia».

¿Cómo prevenir riesgos laborales en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia?

Queda prohibido

- ✗ Trabajar en zonas con radiaciones o mucha contaminación. Por ejemplo, hospitales.
- ✗ Trabajar con objetos que tengan plomo o derivados. Por ejemplo: laca, esmalte, pintura o barniz.
- ✗ Trabajar en centros educativos, hospitales y centros de animales si no hemos pasado enfermedades como la rubeola y la toxoplasmosis.
- ✗ Mediante unas pruebas médicas sabremos si hemos pasado estas enfermedades.



Otras recomendaciones para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia

Debemos

- ✓ Descansar más y hacer menos esfuerzo físico. Sobre todo desde el quinto mes.
- ✓ Utilizar con mucho cuidado máquinas con las que nos podamos golpear la tripa o las piernas.
- ✓ Poder comunicarnos con otras personas del trabajo por si necesitamos ayuda.



No debemos

- ✗ Transportar una carga de más de 10 kilos.
- ✗ Trabajar con sustancias químicas ni con mercurio.
- ✗ Subirnos a escaleras portátiles, andamios o cualquier plataforma.
- ✗ Trabajar más de 8 horas seguidas.

Pasos a seguir en caso de accidente laboral

Proteger, avisar, socorrer

En nuestro trabajo podemos tener pequeñas lesiones como golpes, cortes, torceduras o caídas al mismo nivel. También podemos sufrir accidentes más graves, como caídas desde lugares altos, cortes profundos o problemas respiratorios por respirar sustancias químicas.

Si sufres un problema de salud y no está relacionado con el trabajo, debes acudir al médico de atención primaria.

Si te haces daño y está relacionado con el trabajo, debes acudir a la Mutua.

Si un compañero o compañera sufre algún accidente le podemos ayudar de la siguiente manera:

- Si la herida es pequeña le podemos curar con los medios que tengamos en el botiquín de la empresa. Después le acompañaremos a un centro médico si es necesario.



- Si el accidente es grave debemos seguir unas instrucciones que se conocen como **PAS**, es decir, **Proteger**, **Avisar** y **Socorrer**.

¿Qué debemos hacer en cada paso?

Proteger

- Alejar el peligro de la persona que ha tenido el accidente.
Por ejemplo: en caso de un accidente por escape de gas, cerrar la llave del gas y sacar a la persona de esa habitación, si podemos.



Avisar

- Llamar a nuestro responsable y a Emergencias.
Cuando demos el aviso, debemos indicar:
- Dónde estamos.
- Cómo ha sido el accidente.
- Cuántos heridos hay.
- Nuestro nombre y número de teléfono.



Socorrer

- Mantener la calma.
- No mover la persona herida.
- Hacer solo lo que sabemos hacer.



¿Cuándo debemos avisar a los Servicios Sanitarios?

Tenemos que avisarles cuando:

- La herida sangra mucho.
- La herida está sucia y no la podemos limpiar.
- La herida está en los ojos.
- Sale sangre por la cabeza.
- Alguna parte del cuerpo está rota.
- Hay que dar puntos en la herida.

¿Qué información debemos comprobar en la persona herida para informar a los Servicios Sanitarios?

Tenemos que comprobar si la persona herida:

- Está consciente.
- Respira con normalidad.
- Tiene pulso.
- Sangra por alguna parte del cuerpo.
- Tiene heridas en la cabeza o en la cara.
- Tiene bultos en el cuello.
- Se ha roto algo, tiene esguinces o luxaciones.



¿Qué podemos hacer mientras esperamos a los Servicios Sanitarios?

- Ayudar primero a las personas inconscientes, a las que respiran con dificultad y a las que sangran.
- Ayudar a las personas con dificultad física para salir del lugar del accidente.
- Abrigar a las personas heridas, aunque sea verano.
- No darles nunca de comer o de beber.

Cómo podemos ayudar a una persona en estas situaciones concretas

Desmayos

- ✓ Estirar a la persona en el suelo, con la cabeza hacia un lado y las piernas hacia arriba.
- ✓ Quitarle cualquier cosa que no le deje respirar bien: corbata, cadena, cuello de camisa...



Pequeños cortes

- ✓ Limpiar la herida desde el centro hacia afuera con una gasa o pañuelo limpio.
- ✓ Desinfectar la herida con algún desinfectante como mercromina.



Salpicaduras en los ojos

- ✓ Limpiar el ojo con agua durante 10 minutos.
- ✓ Ir al médico.

Quemaduras

- ✓ Echar agua fría en la zona quemada.
- ✓ Quitar la ropa que no esté pegada a la piel.
- ✓ No reventar nunca las ampollas.



Rotura

- ✓ No mover a la persona hasta que venga el equipo de emergencias.
- ✓ En caso de que tuviéramos que trasladar a la persona intentar no mover la parte que se ha roto.

Cómo actuar en caso de incendio

En caso de incendio

Debemos

- ✓ Avisar del fuego a las personas responsables de la empresa. Si no hay responsables en ese momento, avisaremos a los bomberos.
- ✓ Desconectar los aparatos electrónicos.
- ✓ Agacharnos y salir gateando si hay humo.
- ✓ Ponernos un pañuelo húmedo en boca y nariz para respirar mejor.
- ✓ Empapar nuestra ropa en agua si tenemos que pasar por una zona en llamas.

No debemos

- ✗ Usar los extintores si no sabemos cómo hacerlo.
- ✗ Perder de vista la puerta de salida por si tenemos que salir corriendo en algún momento.
- ✗ Utilizar escaleras mecánicas ni ascensores para escapar del incendio.
- ✗ Quedarnos de pie si nuestra ropa empieza a arder. Nos tenemos que tirar al suelo y rodar.
- ✗ Abandonar o tirar un extintor que puede servir para apagar otro fuego. Debemos entregarlo a nuestra persona responsable.



Para utilizar bien un extintor debemos:

- Leer las instrucciones antes de usarlo.
- Buscar otro extintor si el que tenemos no funciona bien.
- Colocarnos de espaldas a las corrientes de aire para apagar al fuego con el extintor.
- Acercamos al incendio lo menos posible. A medida que apaguemos el fuego más cercano a nosotros podremos avanzar para apagar el que está más lejos.
- Apuntar hacia la parte de abajo del fuego y mover el extintor de forma lenta.
- No apuntar con mucha presión hacia líquidos que se incendian con facilidad.
- Después de apagar el fuego ventilar muy bien los lugares en los que hemos utilizado el extintor.
- Después de utilizar el extintor dejarlo en el suelo y comunicárselo a nuestro responsable.



Cuestionario de evaluación del puesto de trabajo de limpieza

Empresa:
Alumno/alumna:
Fecha:

Servicio/centro:
DNI.:

Firma del alumno / alumna	Preguntas acertadas: Calificación: Apto: ☐ No apto: ☐ Corregido por: Fecha:
---------------------------	--

Marca con una ✖ según sean verdaderas o falsas
 las siguientes frases

	V	F
1. Los productos de limpieza deben estar debidamente envasados, cerrados y etiquetados.		
2. Para evitar resbalones y caídas debemos utilizar calzado cerrado y antideslizante.		
3. Para retirar bolsas de basura debemos utilizar siempre guantes, coger las bolsas por el nudo y separadas del cuerpo.		
4. Para limpiar estanterías o armarios, debemos utilizar sillas o cajas para llegar a las zonas altas.		
5. Si limpiamos aparatos eléctricos debemos tener las manos mojadas.		
6. Para limpiar suelos debemos empezar a fregar por la zona más alejada de la salida y acabar por la zona más cercana. Debemos utilizar la señal de suelo mojado.		
7. Si levantamos un objeto pesado tenemos que: separar los pies, doblar las rodillas, acercar el objeto a nuestro cuerpo, levantar el objeto poco a poco y no girar el cuerpo mientras levantamos el peso.		
8. No debemos utilizar una máquina, si no estamos autorizados y no tenemos la formación adecuada.		
9. En caso de tener un accidente laboral, lo debemos comunicar a nuestro encargado de inmediato y acudir a nuestra Mutua.		
10. ¿Sabes qué Mutua de accidentes de trabajo tenemos?		



www.integracee.es