

Prevención de riesgos ergonómicos en el sector limpieza



Prevención de riesgos ergonómicos en el sector limpieza

**Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo**



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,
EMPLEO Y HACIENDA

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA, EMPLEO Y HACIENDA

Consejera de Economía, Empleo y Hacienda

Excm.a. Sra. Dña. Engracia Hidalgo Tena

Viceconsejero de Hacienda y Empleo

Ilmo. Sr. D. Miguel Ángel García Martín

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

Ilmo. Sr. D. Ángel Jurado Segovia

ELABORACIÓN:

D. Rodolfo Albiñana Pérez, D. José M^a Concepción García, D^a Ana Gloria
Martín Ochotorena, D^a Fuensanta I. Palomino Pérez, D^a Paz Talavera Ruiz

Unidad Técnica de Difusión y Divulgación:

Alberto Muñoz González

Germán Blázquez López

Rebeca Robles Gayo

© Comunidad de Madrid, 2016

Edita: Instituto Regional de Seguridad y Salud
en el Trabajo

C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid

Tel.: 900 713 123. Fax: 91 420 61 17

irsst.formacion@madrid.org

www.madrid.org

Tirada: 500 ejemplares

1^a Edición: 09/2016

Preimpresión: BOCM

Impresión: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

Depósito Legal: M-32.189-2016

Impreso en España - Printed in Spain



**Biblioteca
virtual**

Esta versión forma parte de la
Biblioteca Virtual de la
Comunidad de Madrid y las
condiciones de su distribución
y difusión se encuentran
amparadas por el marco
legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

Desde el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el trabajo (IRSST), en virtud de sus funciones de control, apoyo y promoción de las actividades empresariales en materia de Prevención de Riesgos Laborales, se llevó a cabo una campaña centrada en empresas del sector de limpieza, que se desarrolló entre los años 2013 y 2014.

El objetivo de la campaña, que se enmarcaba dentro del IV Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid, y que fue realizada por los Técnicos de Ergonomía desde la Unidad Técnica de Medicina, Ergonomía y Psicosociología Aplicada del mencionado organismo, era la de asesorar, tanto en la mejora del Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales implantado en las empresas, como en lo relacionado con los riesgos ergonómicos presentes en las tareas que realiza el personal de limpieza.

La elección del sector responde a varias necesidades: la significativa siniestralidad relacionada con factores ergonómicos en el sector, el alto índice de trabajadores pertenecen a colectivos “a proteger” dentro de las políticas de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid (mujeres, inmigrantes, jóvenes, trabajadores temporales...). Son estas las mismas causas (elevados índices de incidencia en accidentes de trabajo por sobreesfuerzos y tener una mayor población de riesgo) que hacen que haya sido incluido, también a nivel nacional por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, como sector prioritario.

La mayoría de los trabajadores que están ocupados en este sector son mujeres y trabajan a tiempo parcial, existiendo una elevada rotación de personal y un gran número de contratos temporales.

En el transcurso de la campaña se visitaron 126 centros de trabajo. Alrededor de un centenar correspondían a los centros del cliente, en los que se desarrollaban las tareas propias del puesto y se podía comprobar la ejecución de las mismas, así como las características y uso de los diferentes equipos y medios con los que contaban.

Tras las visitas realizadas, se elabora el presente documento para asesorar a los trabajadores del sector sobre los aspectos más relevantes relacionados con la prevención de riesgos en su trabajo.

Tareas y riesgos ergonomicos

Dada la amplia diversidad de centros y empresas en los que se realizan tareas de limpieza, conviene identificar los riesgos que nos encontramos a través de las tareas y actividades que se realizan.

Si bien es cierto que son múltiples los riesgos a los que se pueden estar expuestos en las tareas de limpieza (contacto con agentes químicos, tropiezos, caídas, vibraciones...) son especialmente importantes los relacionados con la carga física y los esfuerzos realizados durante el trabajo.



Las lesiones músculo-esqueléticas son alteraciones que pueden afectar a músculos, tendones, nervios, huesos o articulaciones, pudiendo aparecer a nivel de la columna vertebral, brazos, piernas, cuello... (lumbalgias, dorsalgias, hernias discales, tendinitis, varices, etc.). Estas pueden ocurrir de manera puntual (torcedura, tirón...) o ser el resultado de una acumulación de tensiones que no son gestionadas adecuadamente.

Las tareas que se llevan a cabo en las operaciones de limpieza, si se realizan en condiciones inadecuadas, pueden dar lugar a este tipo de lesiones.

Muchas veces no somos conscientes de la gravedad de las lesiones hasta que se hacen crónicas. Es normal que, inicialmente, aparezcan síntomas tales como molestias, cansancio, o incluso dolor, durante la realización del trabajo; pero también es muy habitual que, quitándole importancia a estas señales, los trabajadores continúen realizando sus tareas, acumulándose las tensiones que, más tarde, se materializarán en lesiones.

A la falta de conciencia sobre la peligrosidad de no realizar de manera adecuada las tareas, ayuda la creencia por parte de los trabajadores del sector de que son prácticamente las mismas actividades que realizamos en la limpieza habitual del hogar y que, por lo tanto, todo el mundo puede y sabe hacer.

Entre los **factores de riesgo** ergonómicos observados en el trabajo desarrollado por los operarios de limpieza, y que pueden conducir a las dolencias mencionadas, destacan:

- La manipulación manual de cargas, con posibles efectos negativos a nivel dorsolumbar.
- Los empujes o tracciones, con repercusión en la espalda y extremidades superiores.
- Las posturas forzadas de tronco, miembros superiores o cuello.
- Permanecer muchas horas de pie.
- La repetitividad de movimientos, principalmente a nivel de muñecas, codos y hombros.
- Trabajo en solitario.

La mayor parte de las tareas se realizan directamente con los brazos y manos, en posición de pie, y con implicación de la espalda y cuello. Los equipos suelen ser sencillos y normalmente no motorizados, pero esto no significa que no deban ser analizados para maximizar su eficacia y reducir el posible riesgo que su uso supone.



A continuación se describen las actividades en las que pueden aparecer los factores de riesgo mencionados y, a modo de ejemplo, algunas características de la tarea en la que debemos fijarnos para gestionar adecuadamente su realización en condiciones de seguridad.

El riesgo por **manipulación manual de cargas*** se puede presentar en tareas tales como:

- Carga y/o arrastre de equipos de limpieza (aspirador, etc.).
- Arrastre de bolsas de basura.
- Empujes o tracciones del carro de la limpieza, de algunos equipos, mover mobiliario más o menos pesado...

*no considera que exista este riesgo cuando el peso de los equipos o cargas sea inferior a 3 kg.



Los **movimientos repetidos**, considerándose como tales por implicar al mismo conjunto de huesos y músculos, pueden también suponer un riesgo de lesión. Vamos a encontrarlos principalmente en:

- Tareas de limpieza de superficies, tanto horizontales (aspirado o barrido de suelos, mobiliario...) como verticales (paredes, paramentos...) en las que se realiza el mismo gesto durante más del 50% del tiempo.

El riesgo de **posturas forzadas** (estáticas o dinámicas, con o sin aplicación de fuerzas) puede presentarse:



- A nivel de muñecas: en el escurrido de bayetas, el uso de rascadores...
- A nivel de espalda y miembros superiores: barrido o aspirado de suelos, limpieza de superficies que requieran giros de tronco, o que sean de difícil acceso (por encima de hombros, por debajo de las rodillas...)...

Y finalmente la posible sobrecarga de los miembros inferiores debido a permanecer mucho tiempo de pie.

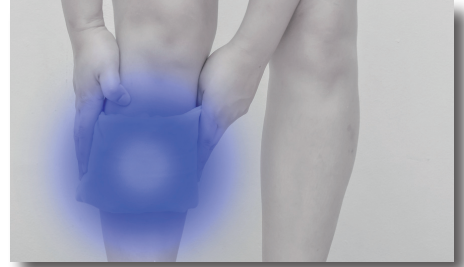
La falta de prevención de los riesgos ergonómicos a los que están expuestos los trabajadores del sector de limpieza puede dar lugar a diversas patologías declaradas como enfermedades profesionales, tales como:

- Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo: parálisis de los nervios debidos a la presión:



- Síndrome del canal epitrocleo-olecraniano por compresión del nervio cubital en el codo.
- Síndrome del túnel carpiano por compresión del nervio mediano en la muñeca.
- Síndrome del canal de Guyon por compresión del nervio cubital en la muñeca.

- Síndrome de compresión del ciático políteo externo por compresión del mismo a nivel del cuello del peroné.
- Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo, enfermedades de las bolsas serosas debida a la presión, celulitis subcutáneas:
- Bursitis crónica de las sinoviales o de los tejidos subcutáneos de las zonas de apoyo de las rodillas.



Prevenir los riesgos

Para la prevención de los riesgos ergonómicos que se identifican en las tareas de limpieza, podemos atacar desde varios puntos:

- El diseño y características del puesto.
- La elección de los equipos y útiles de trabajo.
- La organización del trabajo en cuando a tiempos y cambios de tareas.
- Los hábitos posturales.

Se relacionan a continuación algunas recomendaciones a tener en cuenta.

a) Diseño y características del puesto y centro de trabajo

- El entorno de trabajo debe contar con espacio suficiente para que los movimientos se realicen con facilidad.
- En la medida de lo posible, los titulares del centro de trabajo evitarán la presencia de elementos que entorpezcan las labores de limpieza.
- Tener en cuenta el tipo de suelo a la hora de seleccionar los equipos que vayan a ser arrastrados y/o empujados (carros, aspiradores...). Considerar también en estos casos las distancias y los recorridos de las vías (giros, anchura de pasillos...)
- En los locales de almacén de los equipos y materiales de limpieza, se debe seguir un orden adecuado, no ubicando materiales pesados por encima de los hombros ni por

debajo de las rodillas, y situando los que se usen con mayor frecuencia a una altura intermedia de fácil acceso (altura de codos).



b) Equipos y útiles de trabajo

- En la medida de lo posible, cualquier elemento o útil que vaya a manipularse será de peso y dimensiones reducidas, permitirá un buen agarre, y será estable en sí mismo.
- Reducir los pesos a manipular con sencillos gestos como no llenar el cubo más allá de los límites marcados, utilizar embases tipo botella para los productos de limpieza, evitando las garrafas, adquirir bolsas de basura más pequeñas, etc.
- Debe llevarse a cabo un adecuado mantenimiento de los equipos, para evitar sobreesfuerzos en el empuje y arrastre (por ejemplo las ruedas de los carros).
- Si la superficie y las características del centro lo permiten (tipo de suelo, comunicación entre plantas, anchura de pasillos, etc.) se recomienda el uso de carros con ruedas para transportar el material y las bolsas de residuos.
- La barra para empujar los carros estará a una altura entre 90 y 120 cm.
- Se recomienda que se seleccionen equipos o útiles con ruedas (aspiradores, cubos, etc.) para las situaciones en que éstos debieran ser transportados manualmente, siempre que no añadan otro riesgo.
- Tanto para facilitar el alcance en la limpieza de superficies verticales, como para evitar inclinaciones y adaptarse a la altura de todos los trabajadores en la limpieza de suelos, se recomienda adquirir prioritariamente mangos telescópicos (fregona, escoba, mopa, etc.).
- En cualquier caso, la longitud de los mangos debe permitir que sean sostenidos por cualquier trabajador con las manos a una altura entre el pecho y la cadera (aproximadamente 140 cm).
- En el caso de los recogedores, la altura puede ser menor, siendo recomendable que se encuentre a la altura de los codos (entre 100 y 105 cm).

- Para poder realizar un agarre de fuerza en los mangos de los equipos que así se precise, estos deben contar con una superficie de agarre de entre 10 y 13 cm, y un diámetro de entre 3 y 4,5 cm. La zona de agarre debería además estar cubierta por material antideslizante.
- Evitar cubos para fregar que tengan asas finas y metálicas. En su caso deben llevar un adaptador en la zona del asa por donde se cogen. Igualmente existen en el mercado cubos con filtro de agua: se puede girar 90° empujando un mango y así el agua sucia pasa a un compartimento con filtro, después de lo cual se vuelve a poner el cubo en posición original y el agua está limpia, evitando así las manipulaciones que implican la carga y vaciado de los cubos.
- El agarre de cualquier equipo o herramienta que se utilice debe permitir mantener alineada la muñeca con el antebrazo.
- Utilizar bayetas y gasas de pequeño tamaño para reducir el esfuerzo en el escurrido.
- Seleccionar para los útiles de trabajo materiales con mayor capacidad de absorción de la suciedad reduce el número de pasadas necesarias para obtener un resultado óptimo de limpieza y con eso, se reduce también el esfuerzo asociado. En el mercado se encuentran mopas de distintos tejidos, de manera que las de microfibras pesan menos y reducen el número de pasadas para limpiar la superficie porque limpian más rápido. También las hay con tiras de polipropileno en zig-zag que actúan como estropajo para eliminar manchas difíciles, evitando así aplicación de fuerza y repetitividad de movimientos al hacer menos pasadas.
- Los mecanismos de prensa con palanca minimizan la fuerza a aplicar en el escurrido de las fregonas. A su vez existen mopas con depósitos de líquido integrados en la empuñadura: se descarga así la solución con un botón que hay en el mango y no hay que introducir la mopa en un cubo y escurrir. El depósito se puede llenar a su vez con un sistema de manguera desde la garrafa del producto, evitando otra manipulación.





- Utilizar plataformas o escaleras que aseguren una estabilidad adecuada para la limpieza de lugares elevados evitando así alcanzar con los brazos por encima de los hombros aplicando fuerza o realizando movimientos repetidos.
- Disponer de una manguera en el grifo donde se llene el cubo para poder rellenarlo al nivel del suelo sin tener que cargarlo después.

Se debe indicar a las empresas proveedoras las características que se precisan de los utensilios de trabajo.

Existen empresas que dan cursos de formación sobre el uso de sus productos, atendiendo además a la reducción de lesiones entre el personal de limpieza.

En cualquier caso, todos los trabajadores deberán conocer el correcto uso de los equipos que se ponen a su disposición y el porqué de las características de los mismos.



c) Uso de equipos de protección individual

- Elegir un calzado adecuado como medida para reducir los riesgos de sobrecarga derivados de permanecer gran parte de la jornada de pie, ya sea en posición estática o en movimiento.
- Entre las características más importantes del calzado citamos las siguientes:

- Que permita estabilidad y ofrezca protección del pie.
- Un ajuste al máximo pero sin que ejerza presión. Los acolchados en el tobillo y la lengüeta mejoran el ajuste del calzado y ayudan a evitar zonas de sobrepresión al distribuir mejor las presiones.
- Evitar las suelas excesivamente duras.
- Un agarre posterior adecuado para evitar torceduras o esguinces de tobillo.

- Flexibilidad suficiente evitando costuras o refuerzos en la zona de flexión que puedan clavarse en el empeine al caminar o flexionar el pie.
 - Insertar un material viscoelástico (plantilla) o una cazoleta en la zona del talón mejora la capacidad de amortiguación de impactos, si fuera necesario.
- Aun no considerándose como equipos de protección individual, se recomienda también el uso de medias o calcetines que faciliten el riego sanguíneo con el fin de evitar la aparición de varices.

d) Organización del trabajo: tareas y tiempos

- Si hubiera que manipular pesos superiores a 15 kg deberá hacerse solicitando ayuda de otro compañero.
- Alternar entre tareas en que se utilicen, o se vean implicados, distintos grupos musculares. Por ejemplo, alternar la limpieza de superficies verticales (brazos por encima de los hombros con aplicación de fuerza), con la de superficies horizontales (brazos por debajo de los hombros, uso de la espalda), así como las de bajos de muebles, lavabos,... que impliquen la flexión pronunciada de espalda.
- Alternar tareas repetitivas (las descritas anteriormente) con otras que no lo sean, como vaciados de papeleras, orden en la estancia, etc.
- En la medida de lo posible el ritmo de trabajo será gestionado por el propio trabajador.
- La finalidad de las pausas es evitar la aparición de la fatiga física. Realizar pausas periódicas, además del descanso que se tenga establecido. Es preferible la realización de varias pausas cortas que concentrar todo el descanso en una pausa. Es común encontrar situaciones en las que por acabar antes la jornada se trabaja a destajo sin parar para hacer una pausa por lo que los segmentos corporales no pueden recuperarse del esfuerzo.

e) Hábitos posturales

- Seguir las técnicas seguras de manipulación de cargas impartidas en la formación (carga pegada al cuerpo, evitar giros y/o flexiones de tronco con la carga sujeta, flexio-



Fuente. INSHT. Manipulación manual de cargas. Cartel divulgativo.

nar las rodillas para recoger o depositar la carga en el suelo para hacer la fuerza con las piernas y no con la espalda, manteniendo la espalda recta).

- Si se manejan carros, es mejor empujarlos que tirar de ellos, para evitar cargar tensiones en la espalda.
- Acercarse con todo el cuerpo a las superficies a limpiar, moviendo los pies y dando pasos cortos para realizar giros, evitando así extensiones de tronco y miembros superiores.
- Acostumbrarse a alternar los brazos en las tareas en las que no sea necesaria tal precisión o aplicación de fuerza que obligue al uso del brazo dominante.
- Aprovechar las pausas para realizar estiramientos.

f) Información sobre los riesgos laborales de mi puesto

El empresario tiene la obligación de informar a los trabajadores de los riesgos laborales a los que están expuestos, tanto los que afecten a la empresa en su conjunto como para cada puesto de trabajo o función.

A su vez, ha de informar de las medidas y actividades de prevención y de protección que se aplican a dichos riesgos.

La información se puede dar a los representantes de los trabajadores, pero la que concierne a los riesgos específicos del puesto ha de darse directamente al trabajador.

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales indica que se han de identificar los riesgos laborales a los que están expuestos los trabajadores y evaluarlos según la gravedad y la probabilidad de que se produzcan.

Esta información se recoge en el documento de EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES, que es la forma elegida por muchas empresas para dar a conocer al trabajador sus riesgos y las medidas que se han de adoptar para reducirlos o eliminarlos.

g) Formación

Es una obligación del empresario garantizar que el trabajador reciba una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada sobre los riesgos en su trabajo y la forma de prevenirlos o reducirlos. La formación ha de ser comprensible para el trabajador y traducida a otro idioma si fuera necesario.

Según indica la normativa, esta formación se debe impartir en las horas de trabajo o, en su defecto, en otras horas pero con el descuento de este tiempo en la jornada laboral.

Se recomienda que la formación sea presencial y práctica, así como que incluya hábitos posturales adecuados para llevar a cabo las tareas tales como las técnicas seguras de manipulación manual de cargas.

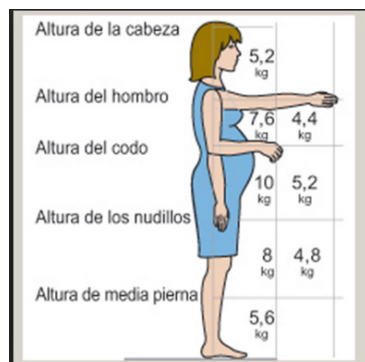
Se deberían incluir en la formación ejercicios de calentamiento y estiramiento de los segmentos corporales implicados en las tareas desarrolladas a diario. En el anexo se adjuntan algunos ejercicios al respecto.

h) Consulta y participación de los trabajadores

Según se establece en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, los trabajadores tienen derecho a participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo así como hacer las propuestas que consideren pertinentes. Para empresas con seis y más trabajadores, esta consulta y participación se hace a través de representantes legales, si los hubiera. En empresas con menos de seis trabajadores o sin representación legal la consulta será directa.

i) Coordinación de actividades empresariales

Los trabajadores de limpieza suelen en la mayoría de los casos, desempeñar su trabajo en un centro distinto de la empresa a la que pertenecen. En estos casos, la ley establece que cada trabajador ha de conocer los riesgos específicos de su puesto de trabajo, en lo que concierne no solo a la actividad de limpieza en sí, sino al lugar de trabajo donde ejecuta su trabajo.



Fuente: INSHT. NTP 785: riesgos ergonómicos en trabajadoras embarazadas. Esquema de pesos que se pueden manipular según el alcance y altura.

La actividad de limpieza puede desempeñarse en cualquier tipo de centro, pudiendo estar expuestos los trabajadores a gran variedad de riesgos, entre los que cabe destacar por su importancia y por las acciones derivadas, los centros en los que existan riesgos biológicos de diferente grado, radiaciones ionizantes en zonas controladas en centros sanitarios, y todas aquellas actividades que se recogen en el anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención.

En muchos casos la limpieza se hace cuando no hay personal en el centro de trabajo, bien a primera hora o a la última, por lo que resulta especialmente importante que participen en los simulacros del centro de trabajo cuando se organicen, o en su defecto, que se les den instrucciones específicas y claras de posibles evacuaciones o emergencias.

j) Trabajadores especialmente sensibles: embarazadas o en periodo de lactancia y discapacitados físicos o psíquicos.

Cuando se da la circunstancia de que algún trabajador presenta una especial sensibilidad, o alguna trabajadora se encuentra en situación de embarazo o periodo de lactancia, se debe poner en conocimiento del servicio de prevención, ya sea propio o ajeno, para que le indique a los responsables de la empresa las medidas a adoptar.

La presencia de factores de riesgo ergonómicos (como las posturas forzadas del tronco o la manipulación manual de cargas en la mayor parte de las tareas desempeñadas en el sector limpieza) hace que no existan casi puestos o tareas sin riesgos para las trabajadoras embarazadas, siendo habitual la suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo.



k) Vigilancia periódica de la salud

Es importante someterse al reconocimiento médico que la empresa oferta periódicamente, dado que es un reconocimiento específico para los riesgos del puesto de limpieza y sirve para detectar lesiones en sus primeras etapas evitando así las consecuencias si la lesión se agrava. Se debe incluir en el reconocimiento médico el protocolo de neuropatías por presión editado por Sanidad.

Por otra parte, cuando el trabajador presenta síntomas de alguna posible patología, se debe poner en conocimiento de la empresa que le deberá remitir al servicio médico del servicio de prevención que determinará si dicha patología puede ser de origen laboral. Una vez dado este paso, la confirmación del diagnóstico así como el seguimiento de dicha patología y todas las actuaciones referentes a la misma se deben seguir por la Mutua con la que la empresa haya concertado las contingencias profesionales y nunca se derivará su seguimiento al Sistema Nacional de Seguridad Social, al que solo se debe acudir para actuar frente a contingencias de origen común, no de origen laboral.

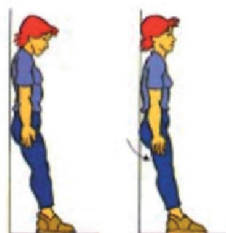
Las medidas que se proponen suponen una muestra de las condiciones de mejora observadas en la realización de los trabajos de limpieza. La lista de posibles medidas no es cerrada, y siempre estará sujeta a las particulares condiciones de cada centro. Las empresas deben estar al corriente de los avances tecnológicos en los equipos y útiles de trabajo.

Anexo

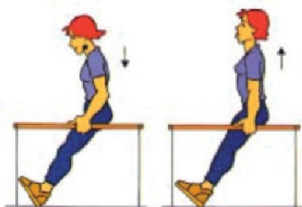
Ejercicios de fortalecimiento muscular



Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos



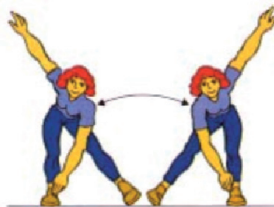
Apoyado en la pared, contraiga los músculos abdominales y glúteos, e intente deslizar lentamente la espalda hacia abajo



Apoye las manos, estire los brazos y con la espalda recta suba y baje el cuerpo



Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas



Fuente. INSHT. Ejercicios de fortalecimiento muscular. "Manipulación de Cargas".

Prevención de riesgos ergonómicos en el sector limpieza

Instituto Regional de Seguridad y Salud
en el Trabajo
C/ Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid
Tel.: 900 713 123. Fax: 91 420 61 17
www.madrid.org