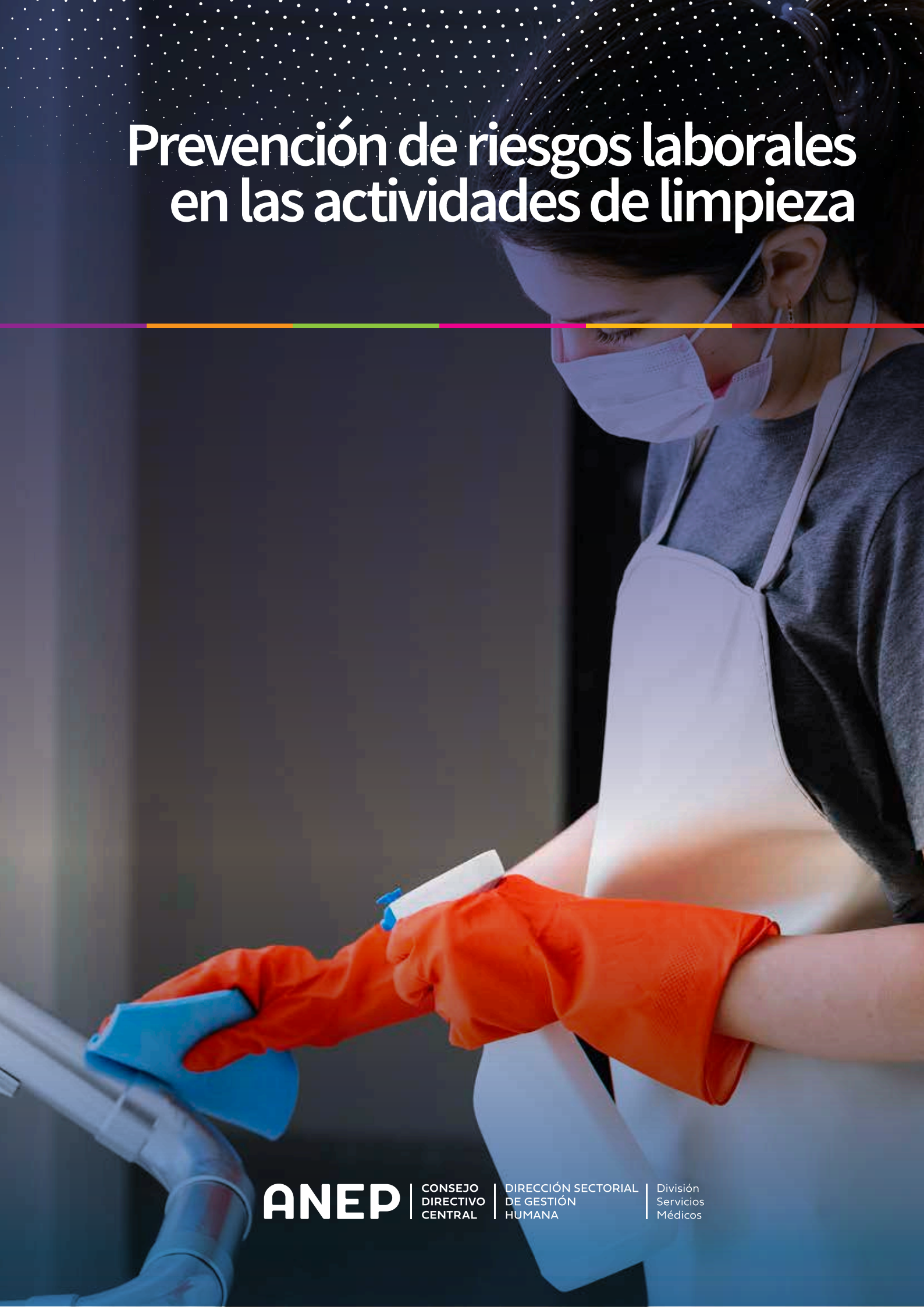


Prevención de riesgos laborales en las actividades de limpieza



ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

División
Servicios
Médicos



Prevención de riesgos laborales en las actividades de limpieza

ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

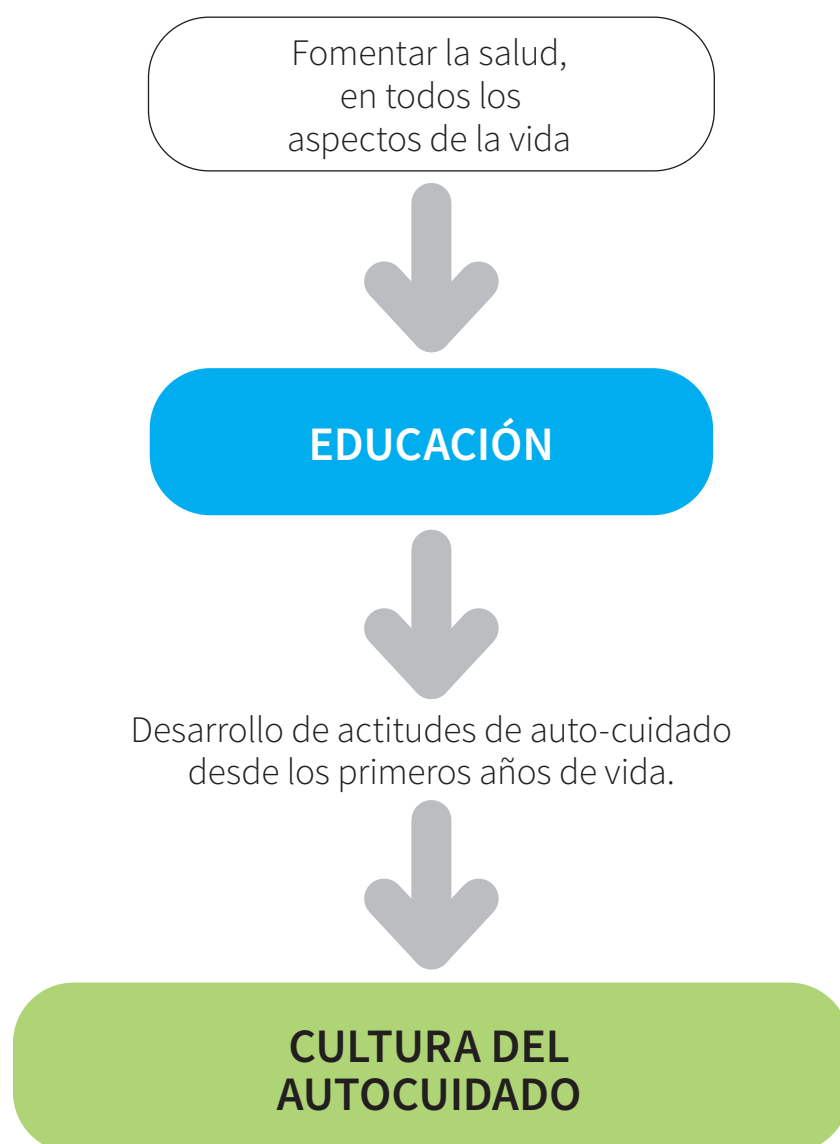
DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

División
Servicios
Médicos

Las tareas de limpieza

La limpieza resulta una tarea esencial. Realizada correctamente, contribuye a reducir los riesgos para la seguridad y la salud de todos los integrantes de la comunidad educativa, así como ampliar la vida útil de equipos y mobiliario.

Es muy importante



Accidente

Accidente es un hecho no deseado, de aparición brusca e inesperada, involuntario, capaz de provocar una lesión, la muerte y/o pérdidas materiales.

Ley n.º 16.074 de Accidentes laborales y Enfermedades profesionales.

- Denuncia obligatoria en Banco de Seguros del Estados (BSE).
- Avisar a superior inmediato y aplicar protocolo de accidentes laborales según corresponda.
- Llamar emergencia móvil y traslado a centro asistencial del BSE.



Peligro es una situación que se caracteriza por ser una “amenaza potencial a la persona o a sus bienes”

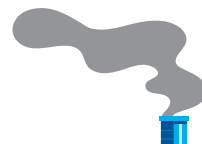
Se denomina riesgo laboral a todo aquel aspecto del trabajo que ostente la probabilidad de causarle daño al trabajador.

Agentes de riesgo

AGENTES QUÍMICOS



Polvos, humos,
Vapores, líquidos.



AGENTES FÍSICOS



Temperaturas extremas
Radiación, ruido, vibración.



AGENTES BIOLÓGICOS



Hongos, bacterias,
Virus, protozoarios.



AGENTES MECÁNICOS



Máquinas.



AGENTES ERGONÓMICOS



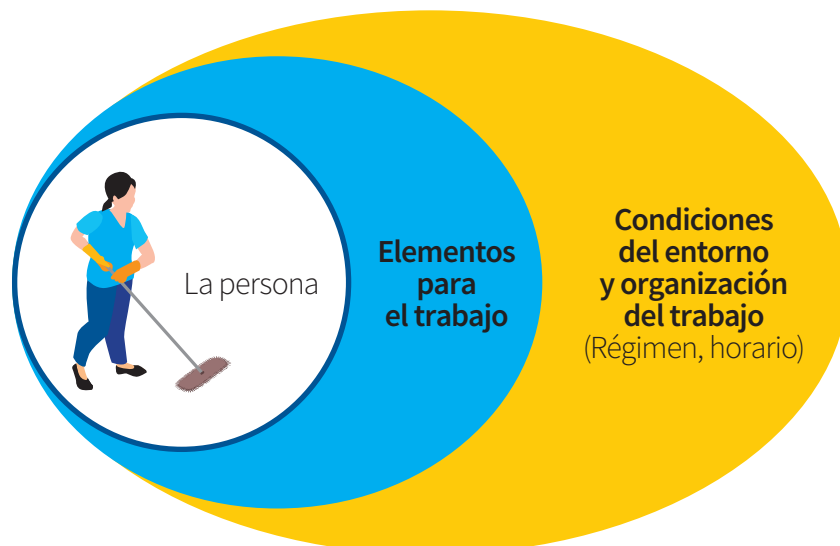
Posturas, C y MAT,
organización laboral.



AGENTES PSICOSOCIALES



Relaciones
interpersonales.



Riesgos más frecuentes

Riesgo de caídas de personas

- Riesgo de golpes y cortes.
- Riesgo de contactos eléctricos.
- Riesgo en la manipulación de productos químicos.
- Riesgo de lesiones musculoesqueléticas.



Riesgo de caída de personas y cómo prevenirlo

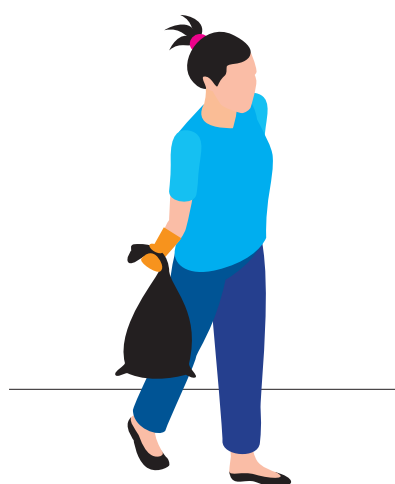
Realizar tareas sobre suelos húmedos favorece la posibilidad de sufrir caídas, al igual que el utilizar escaleras de mano al limpiar zonas elevadas.

- Recoge inmediatamente cualquier derrame de agua u otro líquido
- Señaliza las zonas recién lavadas
- Evita que los cables de los equipos eléctricos de limpieza entorpezcan las zonas de trabajo o de paso.
- Utiliza calzado provisto de suela antideslizante y que sujete bien el pie, evitando utilizar zuecos u otro calzado abierto.
- Asegúrate del perfecto estado de la escalera antes de subir a ella.
- Colócala sobre una superficie lisa, estable y seca.
- Sube y baja de frente (de cara a los peldaños), con las manos libres de objetos para sujetarte a los peldaños o largueros.



Riesgo de golpes y cortes

Medidas preventivas



La presencia de obstáculos en las zonas donde se van a realizar las operaciones de limpieza así como la recolección de residuos, pueden ser causas de golpes o cortes.

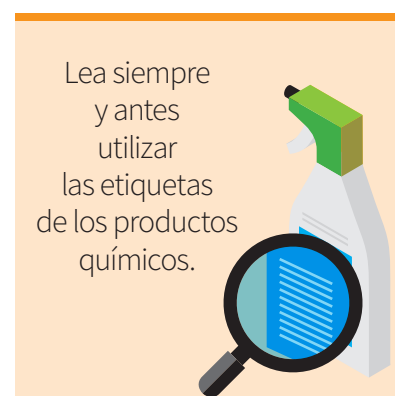
Antes de empezar a trabajar retira los obstáculos que se encuentran en la zona a limpiar, dejándola lo más despejada posible.

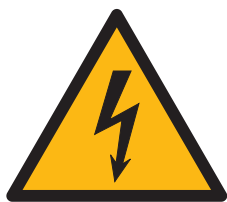
- Utiliza escaleras para limpiar superficies sobre las que no tienes visibilidad.
- No dejes los carros de limpieza en las zonas de paso, y al finalizar el turno guárdalos en un lugar para tal fin.
- Utiliza guantes resistentes al corte para limpiar superficies con bordes afilados o con superficies irregulares cortantes. En caso de tener que recoger cristales rotos o trozos de cerámica.
- Vacía las papeleras volcándolas en las bolsas, y no aprietes las bolsas de basura para reducir su volumen.
- No introduzcas las manos en las papeleras o bolsas de basura.

Riesgo en la manipulación de productos químicos

Medidas preventivas

Los productos de limpieza contienen diferentes sustancias químicas que pueden producir intoxicaciones o dermatosis en la piel, entre otros, si no se manipulan de forma adecuada





Riesgo eléctrico

Medidas preventivas

La realización de operaciones de limpieza en presencia de electricidad puede suponer un riesgo.



Desconecte el equipo retirando el enchufe con cuidado, sin tirar del cable.



- Por la utilización de equipos como aspiradoras, enceradoras.
- Por los cables o maquinas propios de cada oficina u lugar de trabajo.
- Desconecta los equipos eléctricos de la red antes de limpiarlos.
- No limpies con trapos húmedos, líquidos o spray un equipo que no se encuentre desconectado de la corriente.
- No manipules interruptores de luz, enchufes, ni aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- No tires nunca del cable para desconectar los equipos eléctricos de la toma de corriente, debes hacerlo desde la cubierta de la clavija de enchufe.
- No conectes equipos o aparatos a tomas de corriente que presenten defectos y no sobrecargues los enchufes.
- No conectes cables desnudos directamente en las tomas de corriente.
- Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico de limpieza revisa su estado, especialmente, el aislamiento de sus cables de alimentación, conexiones y carcasa.
- No intentes realizar ninguna reparación provisional en los mismos. En caso de detectar un defecto, comunícalo a tu responsable.
- Evita pasar con los equipos de limpieza por encima de los cables.



Conexión correcta



Conexión incorrecta

Productos de limpieza peligrosos



Siempre que sea posible conserva los productos de limpieza en sus envases originales o en envases homologados a tal efecto, manteniéndolos siempre bien cerrados.

Pictogramas de peligro

GHS01 Sustancias explosivas (EX)	GHS02 Sustancias inflamables (IN)	GHS03 Sustancias comburentes (CB)	GHS04 Gas bajo presión (GZ)	GHS05 Sustancias corrosivas (CR)

GHS06 Toxicidad aguda categoría 1, 2, 3 (TO)	GHS07 Toxicidad aguda categoría 4 (peligro al inhalar) (DA)	GHS08 Cancerígeno, mutágeno (MU)	GHS09 Dañino para el medio ambiente acuático (EN)



Cuando realice fraccionamientos, no utilice envases de refrescos o alimentos y siempre señale el contenido con una etiqueta.

Cuando hagas trasvases de productos

- Etiqueta los nuevos envases
- Es preferible no reutilizar los envases para productos distintos a los que contenían originalmente, dado que algunos productos al mezclarse pueden reaccionar violentamente o desprender gases tóxicos.
- No introduces productos de limpieza en envases de bebidas o alimentos.
- Realiza el trasvase en lugares ventilados, de forma lenta y utilizando embudos para evitar derrames.
- Utiliza los equipos de protección adecuados al realizar los trasvases, especialmente cuando se trate de líquidos corrosivos.

Productos de limpieza peligrosos

Medidas preventivas



- **Higiene:** No bebas, comas o fumes mientras manipules productos de limpieza. Lávate las manos después de utilizar los productos, aunque hayas utilizado guantes.
- **Derrames:** Recoge el derrame con materiales absorbentes (como arena). No emplees serrín para absorber líquidos inflamables, ni trapos o papel para recoger productos corrosivos.
- **Guantes:** Utiliza guantes de goma, que dispongan de la certificación CE, para manipular productos irritantes o corrosivos.



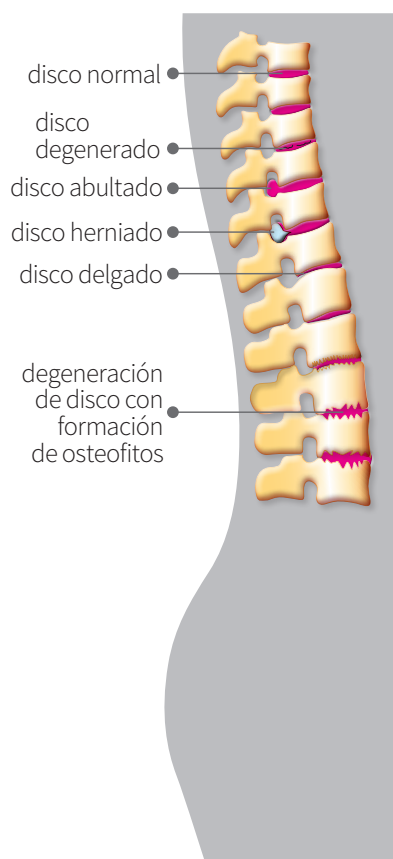
**¡PELIGRO!
MATERIAS
CORROSIVAS**



**OBLIGATORIO
GUANTES DE
PROTECCIÓN**

Cuando hacemos las tareas con la espalda derecha la presión sobre los discos es homogénea, hay buena amortiguación

Ejemplos de problemas con los discos

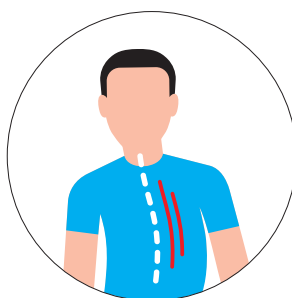


Si las tareas se hacen en la posición incorrecta, la fuerza ejercida sobre los discos es dispar, **pudiendo desencadenar en lesión.**

Medidas preventivas para las lesiones músculo esqueléticas

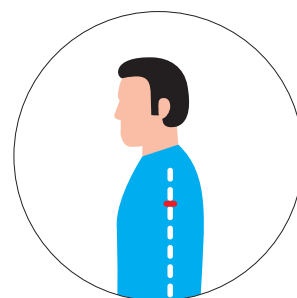
Uno de los principales riesgos asociado al puesto de limpieza es el relacionado con los trastornos músculo esqueléticos causados, en gran medida, por las **posturas forzadas** adoptadas durante la limpieza de superficies, por los **movimientos repetitivos** que implica el uso de fregonas, escobas y por la manipulación de baldes de agua, bolsas de basura, etc.

Enfermedades más comunes



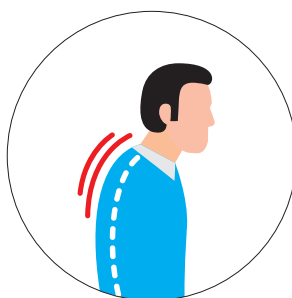
Esclerosis

Se hace una "S" o una "C" en lugar de una línea recta.



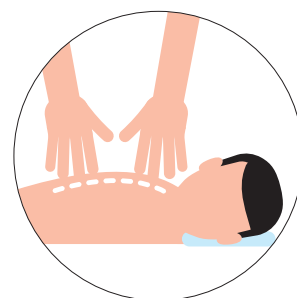
Hernia Discal

El disco intervertebral se desplaza hacia la raíz nerviosa.



Cifoesclerosis

Combinación de la cifosis (joroba) y la esclerosis.



Espondilitis Anquilosante

Dolores y endurecimiento paulatino de las articulaciones.



Manipulación manual de cargas

Etapas

1. Planificación.
2. Levantamiento de la carga (postura, acercamiento).
3. Traslado de cargas.
4. Giros con carga.
5. Elongación.

1 Planificación

Una manera de evitar sobreesfuerzos y lesiones, es evaluando la carga para determinar donde será ubicada y como será manejada. Al hacer esta evaluación, se podrá decidir si:

- es necesaria la ayuda de un compañero
- se requiere apoyo mecánico.



PESO



FORMA



TAMAÑO

2

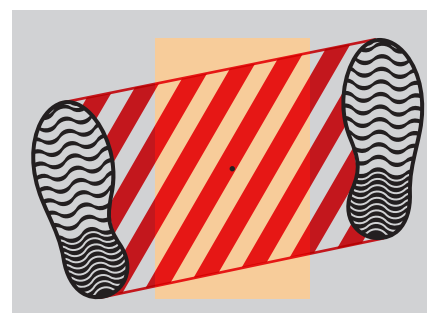
Levantamiento de la carga

Acercamiento a la carga

La manipulación correcta de cargas, es aquella que se realiza manteniendo la espalda erguida. Para levantar una carga desde el suelo y mantener la posición de la espalda erguida, requerirá que se doblen las rodillas y se estiren los brazos.

25 kg = 375 kg**25 kg = 75 kg****Ubicación de los pies**

La mejor técnica involucra un buen equilibrio, evitando torsiones, flexiones y sobre-esfuerzos. La persona debe acercarse a la carga, ubicar sus pies adecuadamente y flexionar las rodillas.





Levantar suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.

Otro elemento a tener en consideración es mantener la glotis cerrada en el momento del esfuerzo, para que la cámara neumática preraquidea, producto de la presión toracoabdominal, cumpla su rol protector de la columna.



Sujetar con seguridad la carga

El acoplamiento mano-objeto también determina qué tan segura será la tarea.

Si el tronco está inclinado mientras se manipula una carga, se generarán unas fuerzas compresivas en la zona lumbar mucho mayores que si el tronco se mantuviera derecho, lo cual aumenta el riesgo de lesión en esa zona.

Si se va a manipular carga en ambas manos, equilibrar el peso de manera que la columna se mantenga recta.



3

Traslado de la carga

La carga debe ser trasladada de manera que se encuentre lo más pegada al cuerpo y manteniendo la columna lo más recta posible.



4

Giros con carga

Al llevar una carga de un lado a otro, el giro debe realizarse **con todo el cuerpo**, esto quiere decir que debemos mover las piernas de un lado al otro, mientras el tronco del cuerpo y las caderas se mantienen sin movimiento entre sí. Evitar el giro del tronco del cuerpo.





- Siempre que sea posible, almacena los materiales más utilizados en alturas comprendidas entre la cintura y los hombros.
- Para acceder a zonas altas utiliza un alargador o una escalera.
- Agarra el mango de la escoba o fregona cerca del cuerpo y a una altura correcta (con las manos entre el nivel del pecho y de las caderas).
- Si debes limpiar superficies por debajo del nivel de las caderas, agáchate flexionando las piernas o apoya una rodilla en el suelo.



Incorrecta



Correcta

Empuje y arrastre de carros

- Siempre es preferible empujar una carga que arrastrarla.
- Mueve los carros desde la empuñadura.
- Colócate detrás del carro y cerca del mismo.
- Utiliza ambos brazos para empujar o tirar del carro.
- Si debes realizar fuerza: flexiona las rodillas un poco manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen contraídos.
- Aprovecha el peso del cuerpo.



Resumen de prevención de lesiones osteoarticular

- Intenta manipular las cargas con ambas manos para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.
- Mantén el peso cerca del cuerpo y evita inclinar la espalda hacia un lado durante el transporte de la carga.
- Siempre que sea posible, ayúdate de carros o contenedores para desplazar las cargas, acércalos previamente al objeto a manipular para disminuir el esfuerzo.
- Si la carga dispone de ruedas (como cubos de agua, aspiradoras...) desplázala empujando o estirando de ella.
- Si el peso a manipular es muy elevado, pide ayuda a un compañero.
- Cuando sea posible, alterna tareas donde las posturas o movimientos sean diferentes.
- Siempre que puedas, alterna el uso del brazo derecho e izquierdo para distribuir el trabajo muscular entre ambas extremidades.
- Realiza pequeñas pausas cada hora u hora y media, donde puedas aprovechar para realizar ejercicios de estiramiento de hombros, brazos y piernas.

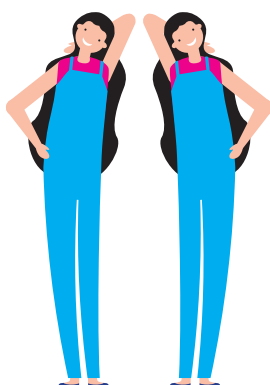
5

Elongación

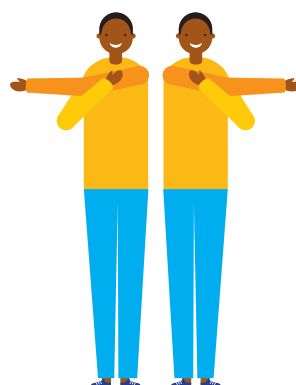
Durante la jornada laboral realice estos ejercicios de estiramiento



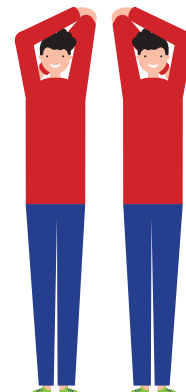
Flexión del cuello
hacia adelante



Flexión del cuello
lateral



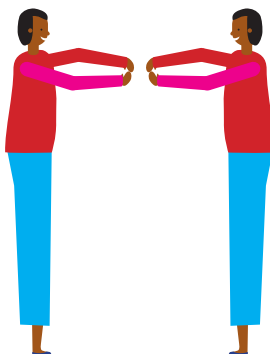
Estiramiento
de hombro



Estiramiento
de tríceps



Estiramiento
de bíceps



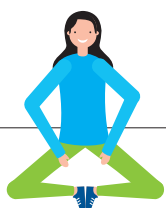
Estiramiento
de bíceps



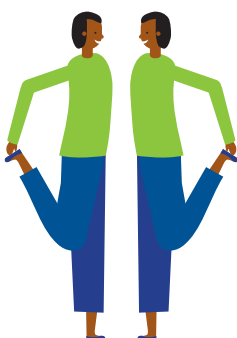
Estiramiento
de pectorales



Estiramiento
de espalda



Estiramiento
de aductores



Estiramiento
de cuádriceps



Estiramiento
de gemelos



Estiramiento
de músculos
de la cadera

Autores:
Tec. Prev. Gabriela De león, Dr. Jorge Gardarian y Dra. Leticia Reboa
División Servicios Médicos Prevención y Salud en el Trabajo
Consejo Directivo Central
ANEP



ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN SECTORIAL
DE GESTIÓN
HUMANA

División
Servicios
Médicos

Prevención y Salud en el Trabajo

Br. Artigas 4346, Montevideo, Uruguay
Tel/Fax: +598 2309 9328