

COMPENDIO DE LA
RECOMENDACIÓN MUNDIAL
DE BUENAS PRÁCTICAS
EN SALUD Y SEGURIDAD
EN EL SECTOR
CAMARERAS DE PISO
DE LA UITA



COMPENDIO DE LA RECOMENDACIÓN MUNDIAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN SALUD Y SEGURIDAD EN EL SECTOR CAMARERAS DE PISO DE LA UITA



Unión de Trabajadores del Turismo, Hoteleros y
Gastronómicos de la República Argentina

HRCT

Hotelería, Restauración, Catering y Turismo



Autora: Patricia Mantovano
Directora Turismo-Hoteles UTHGRA e integrante del Grupo Profesional HRCT-UITA

Impreso en Citomail S.R.L.
Av. Chiclana 4187, CABA, Argentina

Agosto 2015

ÍNDICE

Prólogo	5
Objetivo del compendio	7

PRIMERA PARTE

Qué es la UITA	11
Estructura	11
Misión	12
Situación actual de las Camareras de Piso.....	12
Adopción de una Recomendación sobre Prevención de la Salud y Seguridad en el Sector Camareras de Piso.....	13
Fundamentos y parámetros utilizados al confeccionar la Recomendación	14
Recomendación de Buenas Prácticas en Prevención de la Salud y Seguridad en el Sector Camareras de Piso	15
Campaña Mundial Camareras de Piso	20

SEGUNDA PARTE

Ergonomía en el trabajo	23
Objetivos	23
Riesgos en el trabajo	24
Causas de trastornos musculoesqueléticos	25
Posturas forzadas	25
Movimientos repetitivos	26
Manipulación de cargas	27
Acciones preventivas de los riesgos musculoesqueléticos	27
Ejercicios de entrada en calor y pausas activas	43
Epílogo	57
Glosario	59

PRÓLOGO

Este compendio contiene información útil y de fácil comprensión para las camareras de piso y para los empresarios de la industria de la Hospitalidad.

En la actualidad, se minimiza la situación por la que atraviesa el sector Camareras de piso, el cual está expuesto a arduas condiciones de trabajo.

En muchos casos, las propias trabajadoras desconocen cómo cuidarse. Si logramos que tomen conciencia del cuidado de su cuerpo, ellas evitarán lesiones, enfermedades, daños derivados del trabajo, y por sobre todas las cosas, podrán armonizar su vida laboral con la personal.

Lo verdaderamente importante es prevenir la aparición de estas afecciones, controlando los factores que alteran las condiciones de trabajo. Esta es la razón por la cual se debe hacer una actividad preventiva y donde deben centralizarse los esfuerzos de todos.

Es nuestra inquietud acompañarlas, poner en valor su actividad y cuidarlas para que puedan mejorar aspectos organizativos y preventivos en su puesto de trabajo.

OBJETIVO DEL COMPENDIO

Hacer visible la relación entre las lesiones musculoesqueléticas (TME) y las condiciones en que se desarrolla el trabajo de las camareras de piso, brindando nociones básicas sobre la prevención de los riesgos laborales en salud y seguridad asociados al puesto. Está orientado a todos los responsables que brindan servicios de hospitalidad y en especial al departamento de Camareras de Piso de hoteles.

PRIMERA PARTE

QUÉ ES LA UITA



Es la **Unión Internacional de los Trabajadores de la Alimentación, Agrícolas, Hoteles, Restaurantes, Tabaco y Afines**.

La UITA es una **Federación Sindical Internacional** que cubre toda la cadena agro-alimenticia y del turismo.

En la actualidad, cuenta con 397 organizaciones afiliadas en 125 países de los cinco continentes, con 2,6 millones cotizantes, que representan aproximadamente 12 millones de miembros.

La UTHGRA se encuentra afiliada a la UITA desde el año 1965.

Estructura

Para desarrollar su trabajo, cuenta con 8 organizaciones regionales: América Latina, África, Asia Pacífico, Caribe, Europa, Norte América, Japón, Europa del Este-Asia Central.

Para la UITA, el Congreso es la máxima autoridad y se reúne cada 5 años. El Comité Ejecutivo (CE) es electo por el Congreso y se reúne anualmente. El Comité Administrativo (CA) está formado por el Secretario General, el Presidente de la UITA, y 11 Vicepresidentes.

Los principales sectores son: **HRCT** (Hoteles, Restaurantes, Catering y Turismo), Agricultura, Alimentación, Bebidas, Lácteos, Frigoríficos, Pesca, Tabaco, Mujer.



Desde el año 1992, en representación de Argentina, UTHGRA preside la Organización Regional de la UITA para América Latina, cuya sede está ubicada en la ciudad de Montevideo, República Oriental del Uruguay. Y también, desde el año 2006 preside el Grupo Profesional HRCT- UITA, grupo que analiza, estudia y propone soluciones a los problemas que se suscitan dentro de este sector en el mundo.

El Secretario de Finanzas de la UTHGRA, Norberto LATORRE, es el Presidente mundial del sector HRCT, e integrante del Comité Administrativo y Ejecutivo de la UITA en Ginebra, y preside la Regional de la UITA para América Latina.

Misión

Realizar campañas de sindicalización y organización; resolver conflictos con empleadores y gobiernos; coordinar acciones de solidaridad internacional; luchar contra todas las formas de discriminación promoviendo la igualdad en el lugar de trabajo, en la sociedad y en el movimiento sindical; generar programas de educación, promover investigaciones y publicaciones; brindar información sobre compañías transnacionales; establecer acuerdos y convenios con compañías transnacionales con énfasis en los derechos sindicales, adoptar convenios y recomendaciones por parte de la OIT.

SITUACIÓN ACTUAL DEL SECTOR CAMARERAS DE PISO

Las nuevas e incorrectas formas utilizadas en la organización del trabajo de este sector han hecho surgir nuevas afecciones que han sido agrupadas bajo la denominación de Trastornos musculoesqueléticos (TME), alteraciones físicas que pueden afectar tanto la zona lumbar como los tendones, músculos, nervios y articulaciones de los miembros superiores y cuello, y pueden provocar molestias pasajeras y leves así como lesiones irreversibles y discapacitantes. Los TME relacionados a este puesto de trabajo son: lumbalgias, cervicobraquialgias, dorsalgias, hernia discal, tenosinovitis, tendinitis, etc. Como también otro grupo de alteraciones que corresponden a las dermatitis: las irritativas y las de contacto por manipulación de productos químicos.

Las camareras de piso transcurren un 85% de la jornada laboral diaria en posiciones perjudiciales para el cuerpo, como son los sobreesfuerzos, las posturas forzadas y los movimientos repetitivos.

Las tareas de manipulación de cargas que se desarrollan en este sector son consideradas "ligeras", debido a que no se toman en cuenta los esfuerzos físicos, levantar baldes, bolsas, sus propios útiles de trabajo, movilizar carros, que se realizan de manera reiterada. Por lo tanto, los riesgos ergonómicos que estas actividades implican se convierten en "invisibles", porque se le resta importancia al esfuerzo que significa manipular carga ligera repetidamente.

Las tareas que mayor riesgo suponen son aquellas en las que deben agacharse, inclinarse o arrodillarse para limpiar, cambiar la ropa de cama, limpiar cristales y empujar los carros de una habitación a la otra. Una exposición prolongada en el tiempo en posturas forzadas e incorrectas puede dar origen a lesiones leves en un primer momento, pero que pueden llegar a convertirse en lesiones graves.

También es importante destacar los factores ambientales a los que se encuentran expuestas en especial las trabajadoras que participan de las tareas de lavandería y lencería, como son las altas temperaturas del lugar y el ruido constante de las máquinas.

Por lo tanto el trabajo que realizan a diario requiere de un tratamiento tanto **organizativo** como **preventivo**, que brinde una respuesta satisfactoria a sus condiciones de trabajo y a los daños que ocasiona.

ADOPCIÓN DE UNA RECOMENDACIÓN SOBRE PREVENCIÓN DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL SECTOR CAMARERAS DE PISO

La Dirección de Turismo-Hoteles UTHGRA desde una perspectiva técnica y exploratoria presentó el Informe de Camareras de Piso a través del Grupo Profesional HRCT-UITA por primera vez en Chipre y luego en Dinamarca. En 2013, se logró la aprobación por parte del Comité Administrativo y Ejecutivo de la UITA y se adoptó como Recomendación para alcanzar los objetivos de Trabajo Decente en el sector.

Los países más desarrollados hoy reconocen la importancia de la salud de sus trabajadores, lo que hace necesario cambiar el enfoque de la salud ocupacional. El futuro pide velar por la salud de los trabajadores para enfrentar los desafíos que imponen las economías y sistemas productivos a nivel mundial. La promoción de la salud y seguridad en el trabajo no puede limitarse sólo a la reducción de los índices de accidentes de trabajo.

La posibilidad de alcanzar mejoras significativas está asociada indiscutiblemente a la necesidad de instalar una cultura de prevención, que es la clave para hacer frente a las enfermedades profesionales. Además es más eficaz y menos costosa que los tratamientos y la rehabilitación. Los riesgos en el trabajo son la consecuencia de las malas condiciones en que este se desarrolla.

Mediante un relevamiento de datos y estudio pormenorizado del sector Camareras de Piso llevada a cabo en los hoteles UTHGRA, ubicados en la ciudad de Mar del Plata y Los Cocos (Córdoba), se pudo confeccionar esta Recomendación de Buenas Prácticas en Prevención de la Salud y Seguridad.

En muchos casos, las evaluaciones de riesgos laborales no consideran en profundidad los factores de riesgo ergonómicos y psicosociales, sino que se los trata de forma genérica. Aunque los factores de riesgo son conocidos, y las medidas preventivas están claras sobre el papel, todavía es necesario seguir trabajando para lograr que estas medidas se generalicen y se lleven realmente a la práctica en todas las empresas. Es por ello por lo que este compendio pretende profundizar en las medidas preventivas necesarias para reducir la siniestralidad en el sector camareras de piso.

Fundamentos y parámetros utilizados al confeccionar la Recomendación

La medición de la productividad de una camarera de piso aún es tomada sobre la base de la cantidad de habitaciones diarias; sin embargo y debido a los diferentes tipos de habitaciones disponibles en el mercado hotelero, tanto en lo referente a su tamaño como a la categoría de hotel o la calidad que las habitaciones presentan, se seleccionó un patrón común a todos los casos: el **m²** como eje del análisis.

Además de la limpieza de habitaciones, existen otras zonas a limpiar en un hotel, como son las áreas públicas, comunes, internas, las aperturas de habitaciones PM, y las tareas de lavadero y lencería. La limpieza de áreas públicas e internas de un hotel, es mucho más ágil y es asistida por elementos mecánicos, ya que se trata de zonas planas, como ser pasillos, patios, superficies donde no es necesario efectuar cambios en los productos de limpieza que se utilizan durante la operatoria.

Para medir la productividad en m², se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Qué tipo de limpieza se aplicará en la habitación

- a) **habitación a limpio** = habitación para un nuevo ingreso de pasajero
- b) **habitación ocupada /a diario** = habitación con pasajero

2. Qué cantidad de m² tiene la habitación

3. Qué procedimiento de limpieza se realizará *(según el manual de procedimientos utilizado por cada hotel)*

Cuánto más confort ofrece un hotel mayor es el grado de complejidad en la limpieza. En un hotel con características de 5 ó 4 estrellas superior, las camareras de piso verán su desempeño afectado por variables que forman parte de las características y los protocolos propios de cada hotel.

De esta manera, la productividad medida en metros cuadrados disminuye proporcionalmente a medida que la categoría del hotel aumenta. Al mismo tiempo, la limpieza de los sectores públicos, comunes e internos de un hotel incrementa significativamente el resultado final de la productividad en m² diarios.

RECOMENDACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE LA SALUD Y SEGURIDAD EN EL SECTOR CAMARERAS DE PISO ¹

Uniformes - Materiales de trabajo y herramientas - Mobiliario - Capacitación -
Medidas de seguridad personal - Estándares de productividad

FUNDAMENTO

Pretende favorecer las buenas prácticas laborales y beneficiar la salud y seguridad de las/os trabajadoras/es del sector, mejorar el rendimiento en las tareas que desarrollan y el cumplimiento de sus obligaciones, evitando riesgos de enfermedades laborales perjudiciales para su vida futura.

Uniformes

- Uniformes cómodos que permitan la movilidad y se ajusten a la circunstancia de trabajo, escotes cerrados y faldas por debajo de las rodillas, casaca y pantalón para la limpieza de habitaciones.
- Calzado de descanso previsto para trabajar largo tiempo parada/o y con suela de goma que evite resbalones y caídas.

1. Recomendación de Buenas Prácticas confeccionada sobre la base de una investigación llevada a cabo en los hoteles de la UTHGRA-Argentina (Mantovano, 2011), en las localidades de Los Cocos (Córdoba) y Mar del Plata (Buenos Aires), presentada por el Grupo Profesional HRCT-UITA y aprobada por el Comité Administrativo y Ejecutivo en el Congreso de la UITA (Ginebra / 2013).



Materiales de trabajo y herramientas

- Productos y materiales de limpieza inocuos para la salud, provisión de materiales de protección para manos, ojos y vías respiratorias en caso de uso de productos tóxicos para limpieza de sanitarios.
- Carros de transporte de diseño ergonómico, livianos, provistos de ruedas grandes de teflón con doble rulemán y sistema neumático que faciliten y disminuyan el esfuerzo en el desplazamiento, mejoren la maniobrabilidad y permitan al trabajador ver con claridad dónde se dirige.



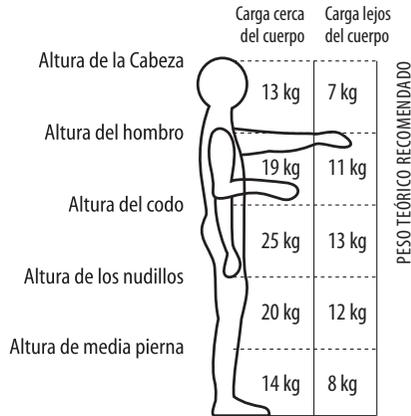
Mobiliario

- Muebles de habitación y camas con ruedas para posibilitar su desplazamiento por arrastre; camas preferiblemente con un sistema de alzado y bajado que facilite el armado y evite lesiones por malos esfuerzos físicos.
- Camas con colchones divisibles que permitan armar dos camas individuales o una cama matrimonial para alivianar la manipulación de colchones y evitar esfuerzos físicos.
- Bolsas transparentes en los cestos de basura de los baños para reducir riesgos en la manipulación de elementos cortantes o biológicamente contaminantes.
- Baños con superficies antideslizantes, con laminado de protección en todos los elementos de vidrio y espejos para evitar accidentes.
- Instalación eléctrica provista de interruptores automáticos (disyuntores) para protección de la vida.
- Sistemas adecuados de ventilación en la habitación durante el proceso de limpieza con productos químicos.



Capacitación

- Manipulación de cargas: técnicas adecuadas para el levantamiento de peso y la reducción de riesgos de lesiones por malos esfuerzos.
- Manipulación de elementos que puedan producir contagio de enfermedades (rasuradoras, jeringas y objetos cortantes).
- Manipulación de productos químicos de limpieza y tratamiento de superficies.
- Riesgos a la seguridad personal y evacuación.



Distancia vertical: Distancia del suelo a las manos durante el levantamiento

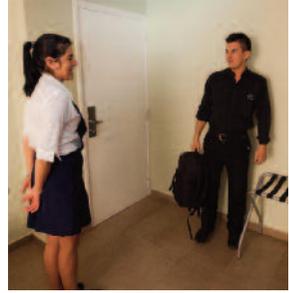
Distancia horizontal: Distancia del punto medio de las manos al punto medio de los tobillos, durante el levantamiento.



Medidas de seguridad personal

- Emplear herramientas de comunicación (botón antipánico, radios, etc.) que permitan estar en contacto permanente con el resto del equipo y que posibiliten la asistencia rápida a una compañera en caso de emergencia.
- Evitar permanecer solas en una habitación en presencia de un huésped. En caso que el huésped decida entrar, ofrecerle regresar más tarde.
- Evitar cerrar las puertas de los cuartos durante su aseo.

- Utilizar carros de limpieza con medidas adecuadas para bloquear el ingreso a la habitación durante la limpieza.
- Utilizar métodos de protección de manos (guantes para retirar ropa de cama o baño).



Estándares de productividad

Los estándares de productividad diaria son promedios que surgen de calcular metros cuadrados de limpieza, cantidad de horas de trabajo, patrones de limpieza y ritmos laborales DECENTES. El valor de mínima y el de máxima significa que el resultado se puede ver modificado por alguna de las variables mencionadas.

Es indispensable:

- Rotar las tareas de limpieza para evitar movimientos repetitivos y posturas forzadas.
- Reducir la velocidad en el trabajo.
- Establecer descansos necesarios para recuperar energías.

Categoría Hotel	m ² / hora	m ² / día (8 hs.)	Superficie a limpiar
5 Estrellas	30 a 35	240/280	Habitaciones con baño (sin pasillos)
4 y 3 Estrellas	35 a 45	280/360	Habitaciones con baño y áreas públicas
1 y 2 Estrellas	45 a 55	360/440	Habitaciones con baño / áreas públicas

CAMPAÑA MUNDIAL CAMARERAS DE PISO

A partir de esta Recomendación de Buenas Prácticas Laborales, UITA-HRCT lleva adelante una Campaña Mundial bajo el lema **“Hagan mi lugar de Trabajo Seguro”**.

Miles de trabajadores de hoteles en decenas de ciudades del mundo participaron en la Semana de Acción Mundial de la UITA del 3 al 10 diciembre de 2014 para destacar las condiciones de trabajo, inaceptables y abusivas, de las camareras de piso y para exigir un entorno de trabajo seguro y a salvo de una industria global que se basa en sus esfuerzos.

Las camareras de piso realizan tareas diarias agotadoras, con bajos salarios y escasa o ninguna seguridad de empleo. En el mundo, este sector compuesto mayoritariamente por mujeres, a menudo inmigrantes. Su vulnerabilidad las expone a una multitud de riesgos de salud, seguridad y protección; los riesgos corporales de las tareas que realizan, junto con un precario esquema de contratación laboral que carece de seguridad jurídica y social, degradan sus condiciones de trabajo y las exponen a una de las tasas más altas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales respecto a cualquier otro grupo ocupacional.

Hoy en día, existe evidencia que las exigencias laborales que sobrepasan ciertos límites fisiológicos y biomecánicos de las personas están relacionadas con los trastornos musculoesqueléticos (TME). El trabajo que realiza este colectivo, es uno de los más duros y perjudiciales para la salud.

El sector enfrenta a una enfermedad profesional que merece ser reconocida como tal. Mientras no se reconozca el circuito vicioso del trabajo de las camareras de piso, no se podrá realizar una detección temprana del problema, y por lo tanto, las acciones que el sector hotelero implemente no serán preventivas.

La recomendación HRCT-UITA, intenta asistir al sector hotelero porque le permite un mejor aprovechamiento de los recursos humanos, dado que aporta un plantel de trabajadores mejor capacitados e informados.

SEGUNDA PARTE

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO

La ergonomía es una disciplina preventiva que, en sentido amplio, busca el equilibrio entre la persona y el sistema formado por el medio ambiente laboral y los equipos, maquinaria y procesos. Con ella, se pretende armonizar la búsqueda de la máxima eficacia funcional o productiva con el bienestar humano entendido en sentido extenso, incluyendo aspectos, como la seguridad, la salud, la satisfacción y la calidad de vida.

Como disciplina preventiva, podemos decir que la ergonomía busca dar un paso más de lo estrictamente necesario e inminente, como es evitar el accidente, para centrarse en mejorar las condiciones laborales y adaptarlas a las características del trabajador, con objeto de minimizar las molestias e inconvenientes de la actividad laboral (incluyendo posibles daños para la salud a medio y largo plazo) y optimizar la calidad de vida, aumentar el grado de satisfacción, motivación, compromiso y rendimiento en el trabajo.

Objetivos

- Reducir las lesiones, enfermedades y daños derivados del trabajo.
- Aumentar la eficiencia de los trabajadores y los procesos.
- Mejorar la calidad del trabajo.
- Reducir el ausentismo, las tensiones y la fatiga física y mental.
- Mejorar el grado de satisfacción, compromiso y motivación de los trabajadores.
- Proporcionar sostenibilidad al sistema Hombre - Máquina - Entorno de trabajo.

La ergonomía se centra en la persona, de manera que los equipos de trabajo, las herramientas, la maquinaria y los utensilios utilizados deben estar al servicio del trabajador. Para ello, el entorno de trabajo debe diseñarse de acuerdo con las características de la persona y sus posibles limitaciones, y así promover condiciones de trabajo libres de fatiga física, sensorial o psicológica.

RIESGOS EN EL TRABAJO

Las/os trabajadoras/es se enfrentan a diferentes tipos de riesgos, los que para una mejor comprensión fueron agrupados de la siguiente manera:

1. Riesgos generales de la actividad relacionados con:

- Productos químicos.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Cortes, pinchazos y golpes.
- Lugares de trabajo.

2. Riesgos musculoesqueléticos producidos por:

- La adopción de posturas forzadas o inadecuadas.
- La realización de movimientos repetitivos.
- La manipulación de cargas (peso y volumen).

3. Riesgos por mala organización del trabajo debidos a:

- Tiempos preestablecidos e insuficientes que producen altos ritmos de trabajo .
- Falta de rotación en las tareas.
- Reducción de los tiempos de descanso necesarios, que son vitales para mitigar la fatiga de los músculos constantemente exigidos por la ejecución de la tarea a lo largo de la jornada laboral.

4. Riesgos individuales

- Estado y capacidad física de los trabajadores.
- Existencia de lesiones previas.
- Falta de experiencia, capacitación o familiaridad con el trabajo.
- Tabaquismo u obesidad.

CAUSAS DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Los TME se producen por la exposición de las/os trabajadoras/es a **factores de riesgo** procedentes de la carga física de trabajo, tales como las **posturas forzadas, los movimientos repetidos y la manipulación de cargas**.

El ritmo de trabajo es otro de los factores que influye directamente sobre la carga física o indirectamente sobre el estrés. Constituye un indicador de cómo el trabajador percibe las demandas externas y de cómo las gestiona para acomodarlas a su capacidad de ejecución. El trabajo realizado en altos ritmos, con objetivos temporales muy estrictos y determinados, provoca reacciones de **estrés**.

Posturas forzadas

Son posiciones de trabajo que suponen para una o varias regiones anatómicas el abandono de una posición natural confortable para adoptar una posición en la que se producen extensiones, flexiones y/o rotaciones excesivas en las articulaciones lo que da lugar a las lesiones por sobrecarga.

Aunque no existen criterios cuantitativos y determinantes para distinguir una postura inadecuada de otra confortable o cuánto tiempo puede mantenerse una postura forzada sin riesgo, es evidente que las posturas según y cómo se realicen tienen un efecto sobre la carga de trabajo en el tiempo. Cuando para la realización de las tareas se adoptan posturas forzadas la incomodidad que producen se manifiesta con la disminución de la efectividad en el trabajo y con molestias para el trabajador.

Las posturas forzadas se deben generalmente a la adopción de posturas alejadas de los puntos de equilibrio de las distintas articulaciones, tanto de las extremidades, como de la cadera, el cuello y la columna en general. De esta manera, las labores que llevan a cabo implican la realización de:

- Presión continua de los utensilios de limpieza con los dedos al agarrar y utilizar paños, esponjas de limpieza, mangos de limpia-cristales, plumeros, cepillos, etc.
- Movimientos de flexión-extensión, desviación radial-cubital y pronación/supinación de muñeca en los movimientos de limpieza de los distintos elementos y superficies realizados con las manos

(mamparas, bañeras, duchas y sanitarios, espejos, mesas, etc.).

- Movimientos de elevación y extensión de los brazos en la limpieza de los elementos y superficies mencionadas en el punto anterior, cuando estos se encuentran por encima de la altura de los hombros o el alcance a ellos es complicado.
- Inclinationes y giros de la columna al realizar labores de limpieza de suelos con elementos de mango, tales como escobas, mopas y cepillos, aspiradoras, etc.
- Inclinationes y giros pronunciados de columna en la limpieza de elementos de baja altura como sanitarios, bañeras, etc., así como al hacer las camas y al recoger elementos del suelo o de papeleras y cubos de basura.

Movimientos repetitivos

Son una serie de movimientos continuos y mantenidos que afectan a un conjunto de articulaciones y músculos provocándoles fatiga muscular, sobrecarga, dolor y lesión. En este caso la repetitividad es el factor lesivo determinante. Algunas tareas requieren la repetición insistente de movimientos tanto de los miembros superiores como de los inferiores.

En la mayoría de los casos los movimientos repetidos se producen con el manejo de útiles de trabajo, aparatos o herramientas que deben sujetarse y manipularse. A la repetitividad se asocia la carga de trabajo, que contribuye a la aparición de la fatiga muscular. Conforme aumenta la fatiga también aumenta la aparición de contracturas y lesiones, que forman un círculo vicioso gobernado por el dolor.

Los movimientos repetitivos más comunes son los siguientes:

- Movimientos de la mano, muñeca y antebrazos en las tareas de limpieza sobre superficies verticales (azulejos, mamparas, espejos), horizontales (mesas) o de los distintos elementos del mobiliario y los sanitarios.
- Movimientos de los brazos y el tronco en la limpieza de suelos con distintos elementos de mango (escobas, mopas y cepillos, aspiradores, fregonas, pulidoras de suelos, etc.).
- Adopción de posturas de rodillas en la limpieza de elementos de baja altura.

Manipulación de cargas

Es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte del/de la trabajador/a, como el levantamiento, el empuje, la colocación, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas implica riesgos.

Se entiende por **levantar**, la acción y efecto de mover de abajo hacia arriba una cosa o ponerla en un lugar más alto que el que antes tenía o ponerla derecha o en vertical si estaba inclinada o tendida; por **colocar**, poner a una persona o carga en su debido lugar; por **traccionar**, hacer fuerza contra una carga para moverla, sostenerla o rechazarla; y por **desplazar**, mover una carga del lugar en el que está.

Entre las patologías que pueden relacionarse con la manipulación manual de cargas, destacan principalmente las de la columna vertebral: lumbalgias, hernias discales, ciática, etc.

La manipulación manual de cargas es producida por:

- Empujar carros de transporte demasiado pesados o carros con ruedas en mal estado o poco apropiadas, o transitar con ellos sobre superficies de elevado rozamiento, como moquetas y alfombras.
- Cargar con la ropa de cama y toallas en bolsas y sacos de grandes dimensiones.
- Guardar mantas en las zonas elevadas de los armarios.
- Transportar baldes llenos de agua o tener que levantarlos para llenarlos y vaciarlos.
- Mover butacas, sillones y otros elementos del mobiliario para limpiar la habitación o recolocarlos en su sitio.
- Levantar los colchones de las camas.

ACCIONES PREVENTIVAS DE LOS RIESGOS MUSCULOESQUELÉTICOS

La prevención de los riesgos derivados de la carga física requiere en la mayoría de las ocasiones la modificación de los aspectos ergonómicos y organizativos del trabajo y de su entorno.

Para prevenir lesiones las pausas han de ser frecuentes y no deben acumularse los periodos de descanso.

Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas. Durante los períodos de descanso es preferible cambiar de postura y alejarse del puesto de trabajo si es posible, hacer estiramientos musculares.

Es bueno intercalar tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos o introducir la rotación de los trabajadores. Para evitar los riesgos derivados de la adopción de posturas incómodas o forzadas como las de estar agachada o arrodillada, realizar alcances con los brazos por encima de los hombros, giros de la columna etc., se deben seguir las siguientes recomendaciones preventivas:

• Recomendaciones preventivas generales

Planificar el trabajo antes de comenzar, con el objetivo de:

- Minimizar los desplazamientos al limpiar y ordenar.
- Guardar los materiales en el carro, a fin de mantener un orden, colocando cada útil o material en la zona más próxima al lugar donde se esté trabajando.
- Trabajar, siempre que se pueda a una altura adecuada; si es necesario utilizando escaleras que ayuden a reducir esfuerzos o la adopción de posturas forzadas.

Evitar

- Inclinar la cabeza mirando hacia el suelo en forma exagerada, al realizar las tareas, así como encoger los hombros, ya que ambas posturas producen tensión muscular.
- Hacer giros o movimientos laterales para que la columna vertebral no sea forzada, por lo que se recomienda trabajar con la espalda lo más recta posible.
- Realizar movimientos bruscos y repentinos, cambiarlos por movimientos rítmicos.
- Girar bruscamente para no dañar los músculos de la espalda.
- Torcer la parte superior del cuerpo, es preferible mover los pies dando pasos cortos para hacer un giro.
- Almacenar objetos pesados como productos de limpieza o aspiradoras en la altura.

Sugerencias

La permanencia de pie durante muchas horas al día puede repercutir en dolores de piernas y espalda. Para reducir las consecuencias:

- Evitar la sobrecarga postural estática prolongada apoyando el peso del cuerpo sobre una pierna u otra alternativamente.
- Utilizar un calzado cómodo, cerrado y que el taco no supere los 2 cm aproximadamente, junto con medias que faciliten la circulación sanguínea.

Para mejorar la circulación sanguínea y aliviar la tensión en las piernas es recomendable:

- Masajear con la ducha las piernas, alternando ducha caliente y ducha fría.
- Realizar descansos con las piernas elevadas y dormir con el pie de cama ligeramente elevado.

• Recomendaciones preventivas específicas

Carro de transporte

- Debe ser utilizado con un manejo sencillo y exigir el menor esfuerzo posible por parte de la mucama para empujarlo, los codos deben estar cerca del cuerpo sin tener que levantar los antebrazos.
- Debe ser empujado desde la parte posterior con un pie hacia adelante y otro detrás, ayudando con el peso del cuerpo.
- No se debe tirar de él, esto evita tensión en el torso y en los brazos.
- Las ruedas no deben ser tan pequeñas y deben ser blandas.



Manipulación de ropa

- Deben usarse guantes de goma o látex para evitar lesiones y contagio de enfermedades.
- Debe utilizarse un carro para depositar la ropa sucia y llevarlo hasta la puerta de cada habitación.
- El carro es el que se lleva directo al lavadero.
- Si se usa bolsa, no debe llenársela por completo, sino hasta la mitad.



Tender la cama

- Las camas deben tener ruedas y un sistema de alzado para facilitar el desplazamiento.
- Es preferible separar la cama de la pared, si está pegada, para poder hacerla girando a su alrededor.
- Se recomienda realizar esta tarea entre dos trabajadoras/es.
- El/la trabajador/a no debe estirarse para lograr un mayor alcance al desplegar la sábana.
- Debe caminar alrededor de la cama para acercarse todo lo posible a ella.
- No debe encorvarse ni doblar la espalda.
- Se deben flexionar las rodillas y agacharse mientras se estira la sábana; con una mano sostener el colchón y con la otra plegar la sábana.
- Para incorporarse desde esta posición, debe apoyar la mano en la cama o en las piernas.



Barrer

- Las escobas deben ser livianas, de mango largo forrado o acolchado.
- Se debe sostener el mango a una altura entre el pecho y la cadera; para evitar sobrecargar el movimiento, el barrido debe ser lo más cerca posible de los pies y moviendo sólo los brazos, sin seguirlo con la cintura, manteniendo la columna constantemente en vertical y no doblada.
- Para barrer debajo de un mueble, se deben flexionar las piernas manteniendo la espalda derecha.

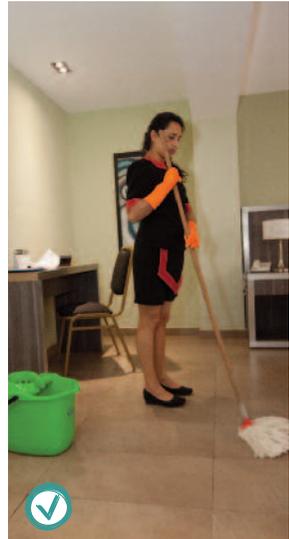
- Usar palas de mango largo para recoger la basura, de lo contrario flexionar las rodillas pero no la espalda.
- Para agarrar el mango de la pala, no se debe doblar ni torcer la muñeca; hay que acercarse y mantener los codos cerca del cuerpo.
- Las palas con mango curvo permiten mantener las muñecas derechas.



Manipulación de la mopa

- La mopa que se utiliza en las habitaciones debe ser pequeña, liviana, de algodón o microfibra; este utensilio es fácil de cambiar porque tiene rosca.
- El mango de la mopa debe ser largo hasta la altura de la frente de la camarera de piso, para evitar encorvarse.
- Para mejorar y amortiguar el agarre, el mango, debe ser forrado o acolchado.
- Para escurrir la mopa, hay que acercarse al balde escurridor y parada frente a él, sostener el mango presionando hacia abajo contra el escurridor; si se necesita más fuerza, no hay que inclinarse, sino flexionar un poco las piernas para que el peso del cuerpo ayude a escurrir.

- El movimiento al pasar la mopa es horizontal y en forma de ocho, manteniendo la espalda erguida con los codos cerca del cuerpo.
- No se deben realizar movimientos extremos hacia la izquierda y derecha ni tampoco torcer el cuerpo.
- La mopa que se usa en las áreas públicas debe ser más grande.

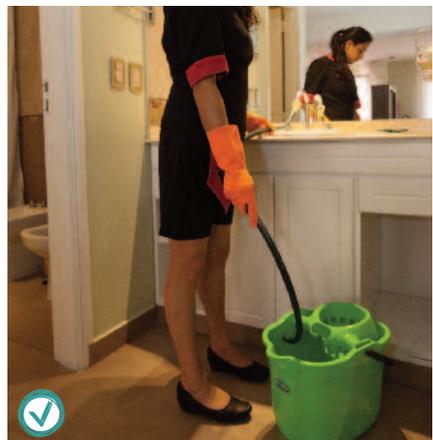


Manipulación de baldes

- El balde para las habitaciones debe ser liviano con escurridor y rueditas lo que lo hace fácil de transportar. Así también hay un modelo de balde con drenaje en la parte inferior para evitar levantamientos.
- El balde para las áreas públicas debe ser más grande, con ruedas y una prensa para escurrir. Al hacerlo hay que adelantar un pie para trabar las ruedas, flexionar las rodillas y empujar abajo la manija del escurridor manteniendo la espalda derecha.
- Al usar baldes comunes, se debe colocar una almohadilla en la manija para sentir menor presión en las manos. En lo posible, alternar las manos para el traslado.

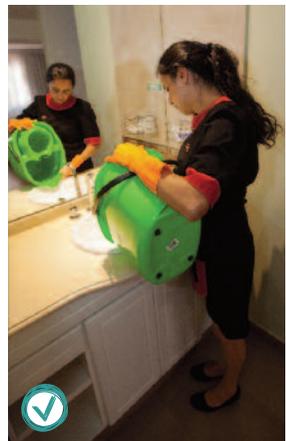


- Se debe evitar llenar el balde hasta el borde superior de su capacidad. De ser necesario, hay que dividir el contenido en dos baldes en partes iguales.
- Es preciso evitar levantar el balde con o sin agua: para realizar la carga de agua en el balde, se recomienda utilizar una manguera portátil con un adaptador de goma que se coloca en cualquier canilla. Esto ahorra tiempo en los traslados y evita torsiones del torso en caso de ser realizado desde la bañera.



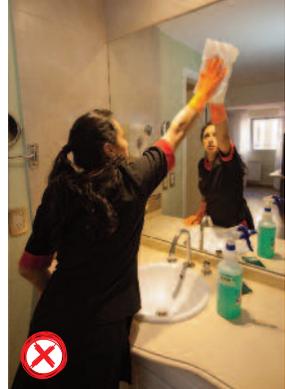


- Para vaciar el balde, se recomienda descargar a una rejilla ubicada en el suelo, inclinando el mismo sobre esta sin levantarlo.
- De no contar con una rejilla sobre el suelo, vaciar el balde en el lugar de mejor alcance, flexionar las rodillas, levantar el balde con la espalda erguida sin torsión, trasladarlo cerca del cuerpo, apoyarlo sobre el lugar y volcar el agua.

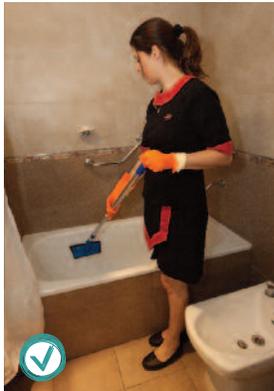


Limpiar el baño

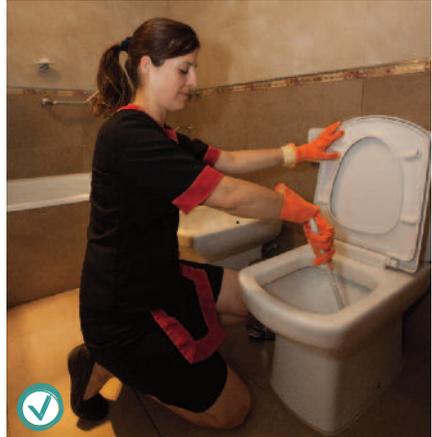
- Se deben utilizar guantes de goma.
- Para limpiar el piso, la bañera y azulejos usar un mango telescópico ajustable que gire, con cepillo o esponja abrasiva. Este elemento permite mantener el torso erguido sin realizar posiciones incómodas o fijas.



- Es necesario ajustar la longitud del mango según la superficie y acompañar siempre los movimientos de los brazos con las piernas para reducir fuerza.
- Al usarlo, se debe acercar el elemento a la superficie a limpiar, mantener los codos cerca del cuerpo, caminar y alternar las posiciones de las manos derecha e izquierda en el extremo superior del mango.



- La limpieza del inodoro y del bidet debe realizarse en cuclillas con la espalda derecha y alternando las manos.



Manipulación de cestos de residuos

- Siempre se deben usar guantes para vaciar los cestos de residuos.
- Para levantar el cesto de residuos del baño, hay que flexionar las rodillas con la espalda derecha, subir el cesto, apoyarlo sobre el brazo de la bolsa del carro de limpieza para vaciar el contenido y

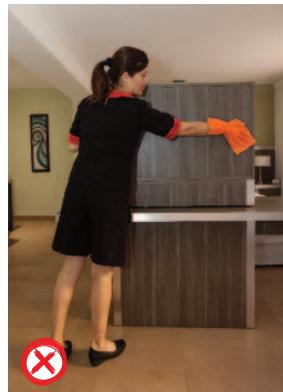
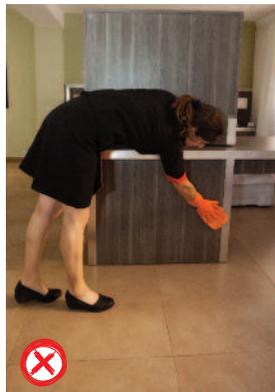


reemplazar la bolsa del cesto de residuos, y realizar el mismo movimiento al bajarlo al piso, alternando las manos.

- No se debe sostener el fondo de la bolsa con la mano ya que puede contener objetos punzantes.
- Cuando se vacía una bolsa de un cesto grande de residuos no sobrecargar ni comprimir la basura en el cesto.
- Es preciso vaciar los cestos grandes de áreas públicas cuando estén medio llenos. Se deben doblar las rodillas y mantener la carga cerca del cuerpo, con la espalda derecha sin realizar torsiones.
- Es necesario solicitar ayuda cuando la bolsa este muy sobrecargada o muy pesada.

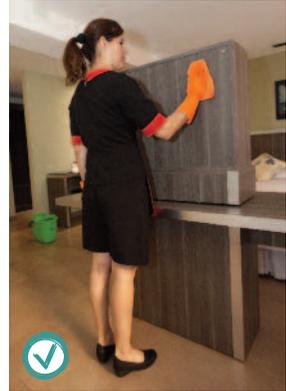
Limpiar vidrios, muebles y techo

- Cuando se limpia el techo, se debe usar protección en la cara.
- Para limpiar vidrios y techos altos, es necesario usar un mango telescópico liviano. Esto evita el uso de escalera y posiciones en punta de pie.
- Es necesario alargar el mango para llegar a la superficie a limpiar y evitar así estiramientos excesivos manteniendo los codos cerca del cuerpo, alternando las manos, derecha e izquierda en el extremo del mango.
- El/la trabajador/a no debe colocarse debajo de la superficie, sino hacerlo a distancia para tener mejor alcance y visibilidad.
- Para limpiar muebles o vidrios, hay que sostener la franela o rejilla como si se sujetara un borrador.
- Es necesaria una posición segura del brazo, muñeca y mano, manteniendo la muñeca rígida sin



torsiones. Esto evita lesiones.

- Es preciso caminar y acercarse al trabajo para evitar estiramientos y alcances excesivos, y si es necesario, se debe utilizar otra herramienta como por ejemplo, un mango telescópico.



Manipulación de la máquina enceradora

- No se debe pasar la lustradora levantando los antebrazos; esto produce tensión en los hombros y en el cuello.



- Hay que ajustar el mango a la altura de la cadera para poder mover la maquina sin tensión en los brazos.
- Es preciso acompañar el movimiento de la maquina con todo el cuerpo manteniendo los pies separados para tener estabilidad.
- Al desenrollar y enrollar el cable flexionar las rodillas con la espalda derecha.
- Hay que controlar que las ruedas y elementos de la maquina estén en buenas condiciones.
- Es necesario instruirse sobre el uso correcto de la máquina.

Manipulación de la aspiradora

- No se deben realizar torsiones del tronco, ni de la muñeca.
- Hay que acercarse a la superficie a limpiar, flexionando las piernas si es un lugar bajo, y usar un mango largo extensible que se adapte a la altura de la camarera de piso.
- Si el trabajo es de pie durante muchas horas, se debe alternar el peso del cuerpo de una pierna a la otra.
- Es necesario acompañar el movimiento de la aspiradora con el cuerpo.
- Hay que vaciar las bolsas con frecuencia para que la aspiradora pese menos.
- Hay que controlar que la maquina esté en condiciones.
- Es preciso capacitarse sobre el uso de la máquina.



Riesgos Químicos

- Es necesario informarse sobre el tipo de producto que se va a utilizar y sus riesgos sobre la salud.
- Al utilizar productos para la limpieza de baños que emitan vapores tóxicos, hay que colocarse barbijo y guantes de goma.
- No se deben mezclar los productos por ejemplo: cloro y detergente.
- Hay que etiquetar los productos al fraccionarlos para que no sean confundidos.
- No se deben utilizar envases que hayan contenido bebidas ni alimentos. Hay que almacenarlos en lugares destinados a tal fin, apartados de los alimentos.





TIPS

- ✓ Usar carros para transportar ropa y elementos de limpieza.
- ✓ Usar baldes livianos con ruedas.
- ✓ Usar mopas.
- ✓ Usar manguera portátil.
- ✓ Utilizar rejillas para vaciar baldes.
- ✓ Usar mangos telescópicos.
- ✓ Colocar rueditas en las camas y muebles.
- ✓ Usar guantes para todo tipo de limpieza.
- ✓ Usar calzado ergonómico.

Recuerde

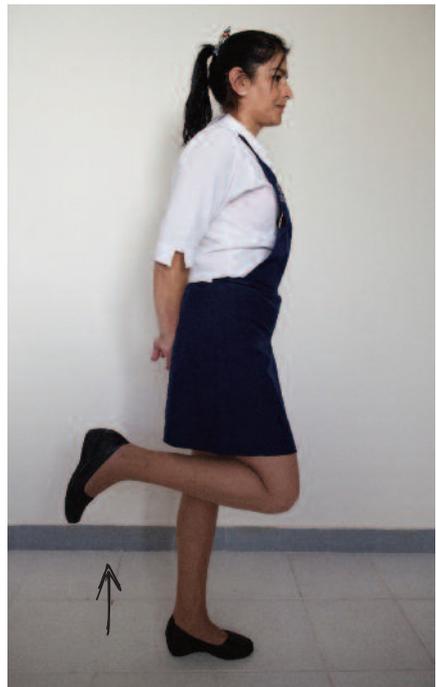
- Realizar entradas en calor y pausas activas.
- Flexionar las rodillas y mantener la espalda derecha al tender la cama, limpiar el baño, levantar objetos.
- Mantener los codos cerca del cuerpo y la espalda derecha al empujar el carro, al utilizar el mango telescópico.
- Alternar las manos al limpiar muebles, al utilizar el mango telescópico, al levantar y bajar objetos livianos.
- Trabajar de a dos cuando sea posible.
- Capacitarse en el uso de herramientas y/ o manipulación de elementos.
- Hacer un seguimiento de su aplicación.

**Un equipo en buenas condiciones de funcionamiento
ahorra tiempo y esfuerzo.**

EJERCICIOS DE ENTRADA EN CALOR Y PAUSAS ACTIVAS

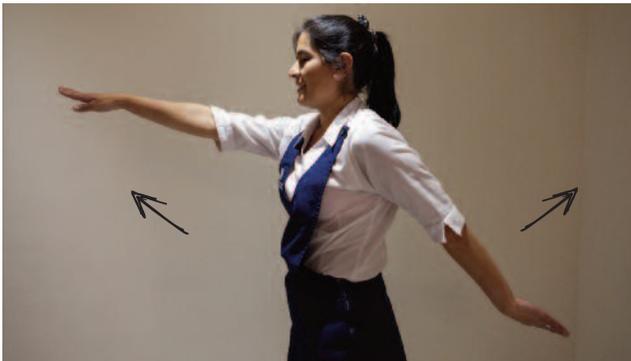
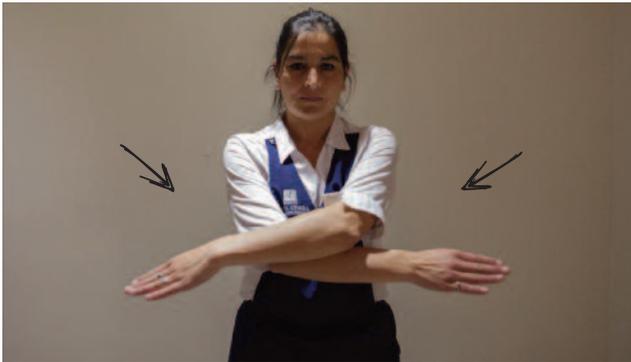
- Movilidad articular, elongación y tonificación muscular.
- Realizar de 5 a 10 repeticiones de cada secuencia de movimientos.
- Antes de comenzar las tareas y al finalizar las tareas.

1. Ejercicios de movilidad articular de rodilla y cadera

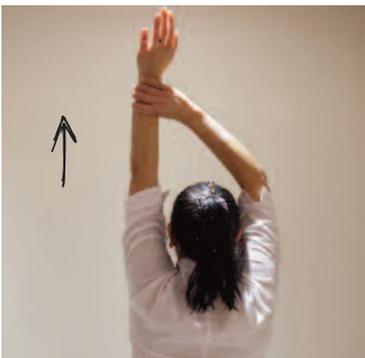
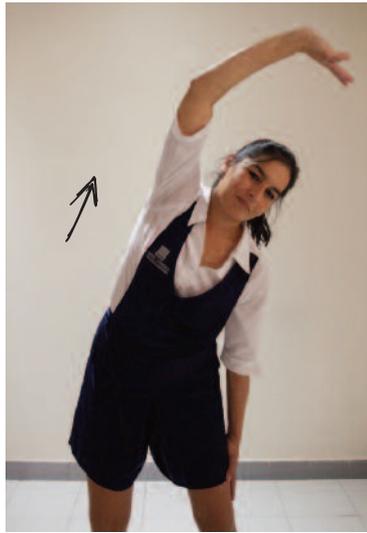




2. Ejercicio de Movilidad articular de hombros



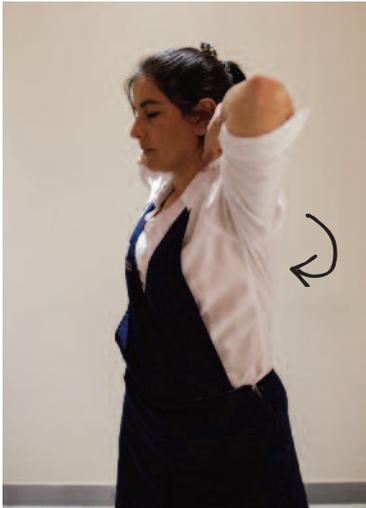
3. Ejercicios de elongación de brazos y tronco



4. Ejercicio de fortalecimiento dorsal



5. Ejercicio de movilidad de tronco y cadera



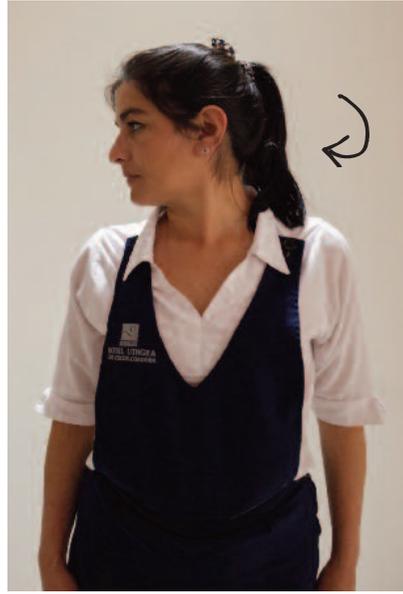
6. Ejercicio de fortalecimiento de piernas



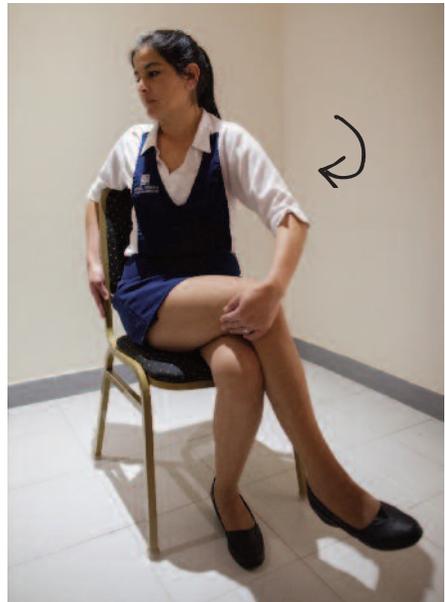
7. Ejercicio de movilidad global o general



8. Ejercicio de movilidad articular y elongación de cuello



9. Ejercicios de elongación de muslos y piernas



10. Ejercicio de elongación lumbar



11. Ejercicio de elongación global o general



12. Ejercicios de movilidad articular y elongación de antebrazos-manos-dedos









EPÍLOGO

Es necesario emplear esfuerzos en los planos internacional y nacional para abordar la «invisibilidad» de las enfermedades profesionales y corregir el déficit de trabajo decente que esta conlleva.

La protección efectiva de las enfermedades profesionales requiere la mejora continua de los sistemas nacionales de seguridad y salud en el trabajo, especialmente a través de esfuerzos conjuntos entre gobiernos y organizaciones de empleadores y de trabajadores.

Asimismo, esto debería formar parte de los programas de sensibilización y promoción, incluidas las campañas a escala mundial y nacional, para comprender mejor la magnitud del problema. Por ello, también es preciso dedicar esfuerzos adicionales a recopilar datos de interés a fin de mejorar las estrategias de prevención de las enfermedades profesionales.

GLOSARIO

Accidente: suceso imprevisto que altera la marcha normal o prevista de las cosas, especialmente, el que causa daños a una persona o cosa.

Accidente laboral: suceso concreto ocurrido durante el trabajo, cuyas circunstancias han sido claramente establecidas, que conduce a una lesión física o mental que acarrea la muerte o una incapacidad de trabajo de más de tres días calendario. En Argentina, según la ley 24.557/95 de Riesgos del Trabajo en su art. 6 - Contingencias, se cita que: “Todo acontecimiento súbito y violento ocurrido por el hecho o en ocasión del trabajo, o en el trayecto entre el domicilio del trabajador y el lugar del trabajo”. Según esta misma ley quedan excluidos: a) los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales causadas por dolo del trabajador o por fuerza mayor extraña al trabajo, y b) las incapacidades del trabajador preexistentes a la iniciación de la relación laboral y acreditadas en el examen preocupacional efectuado según pautas establecidas por la autoridad de aplicación.

Atrofia muscular: disminución del tejido muscular por falta de estimulación o malnutrición, que provoca una reducción de las funciones de los músculos. La atrofia muscular comienza inmediatamente después de sufrir una lesión muscular y se produce de modo progresivo por desuso. (Kent, 2003: 81)

Botón antipánico: aparato electrónico que funciona a través de la telefonía celular y cuenta con un GPS; permite al usuario comunicarse con centros de emergencias, tales como policía, emergencias médicas, bomberos, etc.

Carga física del trabajo: conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometida una persona a lo largo de su jornada laboral. La carga física se puede dividir por carga estática (asociada a las posturas de trabajo y la actividad isométrica de los músculos) y a la carga dinámica (relacionada con la actividad física y el gasto energético, asociado mayormente a riesgos de lesión muscular por sobreesfuerzos).

Cervicobraquialgia: dolor proveniente de la columna cervical que se irradia al hombro, escápula, brazo, y en ocasiones, a la región anterior del tórax.

Contractura muscular: acortamiento doloroso e involuntario de un músculo; es más duradera y menos dolorosa que el calambre, y el alargamiento o masaje no alivia los síntomas. (Chicharro, 2008: 242)

Cultura preventiva: actitudes, comportamientos y creencias de un conjunto determinado de personas que componen un mismo colectivo. Es la capacidad de anteponerse a una situación para evitar que suceda un hecho negativo que afecte tanto la salud como la seguridad de sus miembros.

Dorsalgia: dolor localizado en la región dorsal de la columna vertebral. Obedece a múltiples causas, la más frecuente es referida a los malos hábitos posturales y los esfuerzos.

Enfermedad profesional: la OIT la define como “una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral”.

Ergonomía: según la Asociación Internacional de Ergonomía, es “el conjunto de conocimientos científicos aplicados para que el trabajo, los sistemas, los productos y ambientes se adapten a las capacidades y limitaciones físicas y mentales de la persona”.

Estrés: entendido como un proceso psicofisiológico que se activa cuando una persona percibe una situación (real o imaginaria) como amenazante. Esta activación exige un sobreesfuerzo y produce un desgaste físico y mental cuando es sostenido en el tiempo.

Hipertrofia muscular: crecimiento de un músculo debido a un aumento del tamaño de las fibras y de la densidad capilar del músculo. (Kent, 2003: 383)

Lumbalgia: una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda.

Necrosis: muerte o desintegración de una célula o tejido debido a una enfermedad, lesión física o lesión química. (Kent, 2003: 526)

OIT: sigla correspondiente a la Organización Internacional del Trabajo, entidad que se encarga de analizar todo lo referido al ámbito laboral y los derechos de los trabajadores.

Productividad: hace referencia al incremento o la disminución de los rendimientos, surgido en las variaciones del trabajo, el capital, la técnica u otro factor. Es la capacidad de alguien de producir, ser útil o provechoso para su puesto de trabajo.

Salud Ocupacional: según la OIT, es “el conjunto de actividades multidisciplinarias encaminadas a la promoción, educación, prevención, control, recuperación y rehabilitación de los trabajadores, para protegerlos de los riesgos ocupacionales y ubicarlos en un ambiente de trabajo de acuerdo a sus condiciones fisiológicas”.

Tensión muscular: tono muscular demasiado elevado. Puede afectar a uno o varios músculos al mismo tiempo.

Trastorno musculoesquelético (TME): trastorno del aparato locomotor: tendones, músculos, huesos, cartílagos y nervios.

Referencias bibliográficas

Cheung Z., Denney R. (2005) "Working Safer and Easier". California: Cal OSHA. Disponible en https://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/janitors.pdf

García Bonet S. (s.f) "Incidencias de los riesgos ergonómicos y psicosociales en las camareras de piso". UGT Illes Balears.

Iuf-hrct global initiative (2013) "Make my workplace safe" - Dignity for housekeepers. Disponible en www.iuf.org

Kent M. (2003) Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte. Barcelona: Paidotribo.

López Chicharro J., López Mojares L.M. (2008) Fisiología clínica del ejercicio. Madrid: Médica Panamericana.

Mapfre Servicio de Prevención (2006) "Investigación para la determinación de las prácticas preventivas necesarias para afrontar la siniestralidad en la hotelería". Disponible en <http://www.fehr.es/documentos/publicaciones/descargas/des-57.pdf>

Messing K. (2002) El trabajo de las mujeres: comprender para transformar. Madrid: Los libros de la Catarata.

OIT publicaciones (2013) "Prevención de las enfermedades profesionales". Ginebra. Disponible en www.ilo.org

Salter R. (2000) Trastornos y lesiones del sistema musculoesquelético: introducción a la ortopedia, fracturas y lesiones articulares, reumatología, osteopatía metabólica y rehabilitación. Barcelona: Elsevier España.



Unión de Trabajadores del Turismo, Hoteleros y
Gastronómicos de la República Argentina

