

Introducción

El trabajo desarrollado por las camareras/os de piso se caracteriza por una gran variedad de actividades y el alto ritmo al que se realizan las mismas. La adopción de posturas forzadas y los esfuerzos requeridos para la ejecución de las tareas da como resultado un aumento del riesgo de padecer trastornos musculoesqueléticos (TME).

Entre otras, las tareas que se desarrollan, son: la limpieza y arreglo de las habitaciones, pasillos, zonas comunes, baños, preparar las salas para reuniones, convenciones, labores propias de lencería y lavandería, etc.



Fuente: infolibre.es

Principales Riesgos

Los principales riesgos ergonómicos que se pueden presentar en la realización del trabajo son los siguientes:

1. **Sobrecarga física:** debido al movimiento del cuerpo o alguna de sus partes (andar, agachar, barrer, limpiar, etc.), transportar o mover objetos (acarrearlos, levantarlos, alcanzarlos, etc.) y mantenimiento de **posturas forzadas**, siendo definidas estas como aquellas posiciones de trabajo que supongan que una o varias regiones anatómicas dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada. Las flexiones o extensiones sobrecargan los músculos y tendones, siendo los giros y desviaciones las posturas que cargan las articulaciones de una manera asimétrica, por último las posturas sostenidas en el tiempo producen una carga estática en la musculatura.



Fuente: Instituto de biomecánica de Valencia

2. **Manipulación y transporte de cargas:** en las tareas de juntar las camas, levantar colchones, trasladar útiles y herramientas de trabajo mediante un carro que se ha de empujar de una habitación a otra, transportar bolsas de basura, de ropa sucia, de sábanas y toallas limpias, etc.



Fuente: www.tecnohotelnews.com

3. **Movimientos repetidos y alto ritmo de trabajo,** en la limpieza de cristales, baños, mobiliario, cambio de ropa de las camas, utilización de aspiradoras, fregonas, etc.

Lesiones Frecuentes

Los **trastornos músculo-esqueléticos** incluyen alteraciones que se identifican y clasifican según los tejidos y estructuras afectados como los músculos, los tendones, los nervios, los huesos y las articulaciones.

Las tareas que más destacan por su repercusión sobre la salud son: hacer las camas y cambiar la ropa de las mismas, debido a la necesaria flexión del tronco, posturas forzadas en la limpieza de cuartos de baño y empujar el carro de limpieza por el esfuerzo que hay que realizar, dando lugar todas ellas a **trastornos músculo-esqueléticos**, especialmente de las extremidades superiores y zona dorsolumbar.

Estos trastornos por lo general son de carácter crónico por lo que se desarrollan durante largos períodos de tiempo en los que se padece malestar y dolor.



Fuente: Canarias7

Medidas Preventivas

Antes de enumerar algunas medidas para prevenir las lesiones debidas a la ejecución del trabajo objeto de esta ficha divulgativa, se hace necesario recordar que, en primer lugar y desde el punto de vista preventivo, se debe de incorporar la tecnología al sector así como un adecuado diseño ergonómico tanto en la maquinaria como en el mobiliario.

Para prevenir o minimizar en lo posible los riesgos, se enumeran a continuación las principales medidas preventivas que se pueden aplicar en la ejecución de las diferentes tareas:

1. Posturas forzadas:

- Utilización de medios técnicos (camas regulables en altura, ruedas, carros mecánicos, etc).
- Utilizar los extensibles de la cama para levantarlas.
- Planificar el trabajo antes de su comienzo, esto ayudará a minimizar desplazamientos al ordenar, limpiar etc., la zona de trabajo.
- Los carros deberán presentar la menor resistencia posible, lo que se traducirá en un manejo sencillo; tendrán la altura adecuada, debiendo poder trasladarlos a la altura de los codos sin tener que levantar los brazos; las ruedas serán blandas y no pequeñas.
- Formación para generar hábitos de posturas saludables.
- Mantenimiento adecuado de los carros para minimizar la fuerza necesaria para el empuje y arrastre.
- Usar escalones portátiles o plataformas para alcanzar los elementos ubicados en estantes altos.

Medidas organizacionales:

- Pausas regladas, siendo preferibles las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas.
- Cambios posturales
- Antes de iniciar la jornada realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Se utilizará material de limpieza ergonómico, que reúnan, entre otras, las siguientes características:

- Mopas y cepillos con mangos largos.
- Cubos de fregar con escurridores, etc.



Fuente: cadiztrabaja.com

2. Manipulación Manual de cargas:

- Reducir o rediseñar la carga.
- Organizar las tareas de forma que se eviten giros, inclinaciones, estiramientos, empujes, etc.).
- Rotación de las tareas.
- Utilizar carritos en perfecto estado, la tracción mecánica ayudará a evitar los riesgos.
- Repartir la carga en varios desplazamientos.
- Utilizar calzado cómodo, no plano.
- Utilización de calcetines y medias que favorezcan el riego sanguíneo.
- Formación específica al puesto.



Fuente: radiosintonia.com

3. Movimientos repetidos y alto ritmo de trabajo:

- Emplear los útiles de trabajo adecuados y en buen estado para evitar la reiteración de movimientos y un esfuerzo adicional.
- Utilizar los guantes adecuados a la tarea a realizar.
- Establecer las pausas para la recuperación y el descanso en procedimientos de trabajo escritos.

Bibliografía

- Factores de Riesgos de las posturas forzadas – Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo.
- NTP 657. Los trastornos musculoesqueléticos de las mujeres (I). Exposición y aspectos diferenciales.
- Estudio de las condiciones ergonómicas y psicosociales en el sector hotelero de Canarias – Instituto Canario de Seguridad Laboral.
- Estudio de las condiciones ergonómicas de las trabajadoras/es del departamento de pisos – Mapfre servicio de prevención.