

## La carga física en las tareas de limpieza

En el sector laboral de la limpieza los trastornos músculo-esqueléticos constituyen la principal causa de baja laboral. Es importante por lo tanto, prestar especial atención a los aspectos ergonómicos que tienen que ver con la prevención de tales lesiones en un trabajo caracterizado por el desarrollo de actividades muy manuales, en las que existe una importante carga física fundamentalmente generada por la realización de tareas repetitivas y la adopción de posturas forzadas con aplicación de fuerza.

Durante el desarrollo de las tareas de limpieza los brazos y las manos realizan constantemente movimientos repetidos, pudiéndose producir lesiones en tendones, nervios y músculos del hombro, antebrazo, muñeca y mano. Otros problemas de salud que pueden producirse son los relacionados con la espalda, principalmente dorsalgias y lumbalgias debidas a sobrecargas bruscas de la columna vertebral en el levantamiento y movilización de peso, o por la exposición prolongada a situaciones que conllevan posturas incorrectas con acciones que implican aplicación de fuerza.

En el sexo femenino, mayoritario en este sector, en muchas ocasiones el riesgo puede además incrementarse por la doble exposición a la que están sometidas las trabajadoras, al realizar dentro de su propio hogar las mismas tareas que realizan durante su jornada laboral.

## Factores de riesgo ergonómico y medidas preventivas

La mayor o menor influencia de los distintos factores de riesgo ergonómico presentes en las tareas de limpieza, va a depender de aspectos tales como el espacio disponible en el lugar donde se desarrolla el trabajo, las medidas organizativas existentes, las normas de higiene postural asumidas o los medios, instrumentos y útiles de limpieza con los que puedan contar los trabajadores.

### Manipulación manual de cargas

Puede darse por acciones de empuje y arrastre de carros de limpieza o en la movilización de mobiliario en los lugares donde se trabaja, también a la hora de vaciar los cubos de agua o en la manipulación de bolsas de basura. En cualquier caso, se debe siempre tratar de que el peso manipulado sea el menor posible y utilizar técnicas adecuadas en el levantamiento manual de cargas (aproximarse a la carga para levantarla, flexionar las piernas y mantener la espalda recta, no girar nunca la cintura durante la manipulación, mantener la carga pegada al cuerpo y firmemente sujeta, no levantar cargas por encima del nivel de los hombros). En el transporte de carros siempre es preferible empujar desde la parte posterior que tirar de ellos. En cuanto al movimiento de muebles y otros elementos pesados, en la medida de lo posible debe realizarse entre dos trabajadores.

### Posturas forzadas

Se suelen adoptar en la limpieza de lugares de difícil acceso, pudiendo producirse giros de espalda, inclinaciones excesivas de tronco, extensión del cuello o elevación prolongada de brazos. También en operaciones específicas que supongan mantener las piernas flexionadas, agacharse o arrodillarse. Como norma general, se debe procurar mantener la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros sin tensión.



La disponibilidad de medios y útiles de limpieza adecuados resulta fundamental en este sentido, al igual que el empleo de técnicas que aseguren una postura adecuada durante el trabajo.

### Movimientos repetitivos

Se producen en el manejo de herramientas de limpieza que deben sujetarse y manipularse, produciéndose frecuentes flexiones y extensiones de brazos y muñecas, al igual que continuos levantamientos de brazos y hombros unidos en muchos casos a la acción de fuerza por ejemplo durante el barrido y fregado de suelos, en la limpieza de superficies con bayeta o gamuza y en el escurrido de fregonas. Síndrome del túnel carpiano, epicondilitis y hombro doloroso, son enfermedades y dolencias relacionadas con estos riesgos que se presentan con una frecuencia destacada. La alternancia de tareas y las pausas son las medidas más adecuadas para prevenirlos.

### Sobrecarga postural estática

La postura estática de pie mantenida en el tiempo durante las tareas de limpieza dificulta la circulación de la sangre y el metabolismo de los músculos, provocando sobrecarga muscular en las piernas, los hombros y la espalda. Para minimizar dicho riesgo se debe alternar el apoyo del peso del cuerpo sobre una pierna y la otra alternativamente, y utilizar un calzado cómodo, cerrado y con una suela de altura inferior a 5 cm.

En todo caso, para la adopción de las medidas preventivas más adecuadas es necesario **el estudio y evaluación de cada centro de trabajo**, contando con las condiciones existentes y las actividades a desarrollar en cada uno de ellos. En base a los estudios ergonómicos específicos de cada puesto se planificarán y desarrollarán las medidas correctoras que se consideren necesarias. No obstante, un posible plan de actuación en materia de prevención de riesgos de tipo ergonómico en trabajos de limpieza, podría centrarse en tres aspectos fundamentales:

- **Elección y adquisición** de los equipos de trabajo y útiles de limpieza que resulten más idóneos en cuanto a dimensiones, peso, forma y adaptabilidad.
- **Medidas de coordinación y organización** que permitan un acceso óptimo y libre de obstáculos a la zona de trabajo, la alternancia o rotación entre tareas, y tiempos de descanso adecuados y suficientes para minimizar el riesgo de exposición a movimientos repetitivos.

- **Hábitos posturales y técnicas de trabajo** que traten de evitar que los trabajadores adopten malas posturas y realicen movimientos inadecuados durante el desarrollo de sus tareas.

## Medidas preventivas en las tareas más habituales

### Operaciones de barrido y fregado

La longitud del mango de la mopa, escoba o fregona debe permitir sostenerla entre el nivel del pecho y la cadera. El uso de mangos telescópicos permite la adaptación a las diferentes características (dimensiones antropométricas) de la población trabajadora.

Se debe mover la escoba o el utensilio que se use lo más cerca posible de los pies, realizando el movimiento con los brazos sin seguirlo con la cintura. Es recomendable sujetar el mango lo más vertical posible, asegurando así que la columna vertebral se mantenga

**Incorrecto**



**Correcto**



Se debe prestar atención igualmente a la postura de las manos, debiendo sujetar el mango con toda la superficie de la mano para evitar la desviación cubital de la muñeca.

Es recomendable el uso de cubos que dispongan de escurridor con prensa y ruedas para facilitar su transporte, además de asas adecuadas para un cómodo agarre.

### Limpieza de cristales y superficies verticales

Un procedimiento adecuado para el desarrollo de esta tarea podría consistir en usar la mano derecha para limpiar y, si es posible, buscar con la otra mano una superficie de apoyo en el mismo plano, manteniendo adelantado el pie derecho, para luego alternar la postura realizando las mismas acciones con la mano y el pie izquierdo. Los codos se deben mantener cerca del cuerpo y el brazo que trabaja debe avanzar sólo desde el nivel del pecho hasta el de los ojos.



Si hay que actuar más arriba es preferible utilizar escaleras o plataformas seguras o útiles de limpieza con mangos telescópicos. Se deben utilizar preferentemente bayetas pequeñas o de microfibra y hay que evitar la aplicación de fuerza manual excesiva.

### Limpieza de polvo



Para evitar trabajar con los brazos por encima de los hombros en estantes elevados o zonas elevadas del mobiliario, es preferible el uso de escaleras o banquetas con garantías de seguridad suficientes y el uso de alargadores o mangos telescópicos en los plumeros. El plumero dispondrá de un cuerpo flexible para alcanzar los rincones más difíciles de limpiar por su dificultad de acceso, tales como altos de armarios, radiadores, estanterías, splits de aire acondicionado, etc.



### Limpieza de aseos y mobiliario a baja altura

En zonas de difícil acceso, como en los aseos, para evitar la flexión del tronco, se recomienda el uso de alargadores para paños, bayetas o estropajos. Es conveniente aproximarse a la zona a limpiar y flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo antes que flexionar la espalda. Cuando la limpieza suponga la adopción frecuente de la postura arrodillada es recomendable el uso de rodilleras o pantalones multiusos con rodilleras extraíbles con el fin de reducir la presión por el contacto con la dura superficie del suelo.

### Manipulación de bolsas de basura y cubos de agua

Como norma general, considerando una frecuencia de manipulación baja y distancias verticales comprendidas entre la rodilla y el hombro, las bolsas de basura no deberían superar los 9 kg de peso. Para ello se recomienda no llenar hasta arriba las bolsas grandes o utilizar bolsas y contenedores de tamaño más pequeño.



Es aconsejable limitar el contenido de los cubos a unos 5 litros de agua, y en su llenado y vaciado contar con elementos que eviten la manipulación de peso, como mangueras adaptadas, cubos con abertura de drenaje y sumideros a ras del suelo para vaciar los cubos evitando así su levantamiento. En todo caso, si resulta inevitable el levantamiento, siempre se debe cumplir con las normas básicas de manejo manual de cargas.

### Limpieza en superficies grandes

Es recomendable el uso de mopas de mayor tamaño para abarcar superficies más grandes, cuidando de que esto no suponga un aumento significativo en el peso del útil de trabajo. Para tareas en grandes superficies se debería valorar la posibilidad de sustituir las herramientas manuales por mecanizadas, como máquinas barredoras, fregadoras, etc.

## Medidas organizativas

Las principales medidas organizativas orientadas a minimizar la sobrecarga física y el efecto por la exposición a movimientos repetitivos son:

- La adecuada alternancia o rotación entre tareas, de forma que se utilicen distintos grupos musculares en las sucesivas tareas de limpieza.
- En las tareas repetitivas, realización de pausas cortas y frecuentes (10/15 minutos de descanso por cada 1 o 2 horas de trabajo).
- Control y seguimiento del volumen de trabajo y el tiempo disponible para realizarlo.
- Disposición de personal de apoyo para situaciones especiales de aumento en la carga de trabajo.
- Distribución equilibrada de las tareas entre los trabajadores.
- Trabajo en equipo de dos trabajadores para favorecer las micropausas y la recuperación muscular.