

Guía: Riesgos Laborales y Prevención en Personal de Limpieza

Como empresario, su deber de garantizar, razonable y eficazmente, la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores de su empresa. Es un gran desafío y una gran responsabilidad. Esta guía tiene la finalidad de ayudarle a cumplir con esta responsabilidad. Además, la prevención de riesgos laborales es un buen instrumento para incrementar la eficacia y el rendimiento de su empresa.

Los accidentes y las enfermedades que afectan a los trabajadores no sólo dañan la salud del trabajador, sino también el éxito en la gestión de la empresa. Las horas de trabajo perdidas por accidentes y enfermedades, así como los materiales dañados (por ejemplo los destrozos en los equipos) interrumpen la continuidad del proceso productivo.

En la Guía se remarcan los diferentes aspectos que debe considerar para identificar los posibles peligros que afectan a los puestos de trabajo. La guía incluye sólo los más graves y frecuentes de la actividad.

Una vez identificados los posibles peligros para todos los puestos de trabajo, debe determinar si los riesgos que suponen son tolerables o no. Es decir, hacer la **Evaluación de riesgos**.

Pues bien, de acuerdo con estos parámetros vamos a repasar los distintos Peligros y los medios preventivos para mitigarlos o anularlos.

Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

- **PELIGRO:**
 - Caídas por resbalones y tropiezos debido a la existencia de suelos resbaladizos por su naturaleza o estado, irregulares, o a causa del uso de productos de limpieza.
 - Caídas a distinto nivel en la limpieza de cristales, partes altas de los armarios o luminarias entre otros, por el uso de escalerillas improvisadas (mesas, sillas, papeleras...) o durante la limpieza de escaleras y rellanos.
 - Golpes contra objetos inmóviles por la presencia de los cables de las máquinas de limpieza, de equipos informáticos y de cajas o herramientas apiladas en zonas de paso.

- **ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD**
 - Señaliza las zonas que se van a limpiar o acotar y en su caso, espera a que el tránsito de personas disminuya.
 - Barre siempre en sentido de avance para detectar posibles obstáculos. Observa que los cajones de las mesas, los armarios o las estanterías estén cerrados.
 - En caso de derrames de líquidos, limpia y seca el suelo inmediatamente. Además, señala la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas.
 - Evita transitar por zonas mojadas. Cuando esto no sea posible o te desplaces por escaleras, pasillos y vías de circulación, hazlo con precaución.
 - Trabaja con calzado plano, cerrado y con suela con relieve.
 - Cuando acabes tus tareas, evita dejar cables de alimentación eléctrica, materiales o los útiles de limpieza en los lugares de paso u obstaculizando los equipos de extinción de incendios.

Guía: Prevención en actividades de Limpieza

- Extrema las precauciones en la limpieza de escaleras, bajando los peldaños en el sentido del descenso.

Manipulación manual de cargas

- **PELIGRO:**
 - Trastornos músculo-esqueléticos, especialmente dorso-lumbares, debido al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción.
 - Caída de objetos en manipulación, tales como los utensilios de trabajo o elementos de mobiliario durante su limpieza (cuadros, escritorios, macetas...)
 - Cortes en las manos y piernas, durante la retirada de residuos.
- **ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD:**
 - Cuando transportes objetos o bolsas de residuos, especialmente si son pesados, voluminosos o de difícil sujeción, asegúrate previamente del peso y dimensiones de los mismos y utiliza, siempre que sea posible, ayuda mecánica o solicita el apoyo de tus compañeros.
 - En caso de tener que realizar un desplazamiento de una carga, observa que dispones de espacio suficiente para el manejo de la misma y que el recorrido está libre de obstáculos.
 - Antes de manejar una carga, observa el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes o elementos cortantes en su interior o si presenta suciedad, o está deteriorada. En caso necesario, utiliza guantes de protección mecánica.
 - Traslada las bolsas de residuos cerradas para un mejor agarre. Además, evita comprimirlas y acercarlas al cuerpo o las piernas.
 - Utiliza el carro para llevar los utensilios de limpieza en caso de disponer de él.
 - Durante la manipulación de cargas, observa las siguientes pautas:
 - Aproxímate a la carga lo máximo posible.
 - Asegura un buen apoyo de los pies y sitúalos ligeramente separados.
 - Agáchate flexionando las rodillas y mantén la espalda recta.
 - Toma firmemente la carga con las dos manos y levántala utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
 - Mantén la carga equilibrada y próxima al cuerpo, siempre que sea posible en función de sus características, durante todo el trayecto, dando pasos cortos al andar.
 - Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes pesos ligeros. Procura mover los pies en vez de la cintura.

Posturas forzadas

- **PELIGRO:**
 - Trastornos musculoesqueléticos por la realización de trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros.
 - Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas y mantenidas de cuello o cuerpo.
 - Movimientos repetitivos con giros de muñeca durante las tareas
 - con útiles de trabajo como la rasqueta o en la limpieza de cristales.
- **ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD**
 - Siempre que sea posible, adecua el punto de recogida de las cargas, de manera que:
 - No sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.

Pág. 2

Promovida por



Desarrollada por



Financiada por



Nº Expte: IT-0062/2011

- Los codos permanezcan cerca del cuerpo y en la posición más baja posible.
- Recuerda que un mal uso de la bayeta puede producir lesiones en los codos y en las muñecas; realiza correctamente las acciones de escurrido mediante la torsión horizontal de la bayeta con ambas manos y la limpieza, con la mano extendida y la bayeta plegada.

Seguridad frente a riesgos eléctricos

- **PELIGRO:**
 - Contactos eléctricos directos al realizar conexiones de equipos eléctricos.
 - Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
 - Quemaduras por arco eléctrico derivadas de cortocircuitos durante la manipulación de la instalación eléctrica.
- **ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD:**
 - Haz uso únicamente de los equipos eléctricos que no presenten defectos. Para ello, verifica previamente el estado de los mismos (carcasas, cables, clavijas de conexión, interruptores de accionamiento...)
 - Si se produce algún deterioro de un equipo o la instalación eléctrica durante la limpieza del local, no efectúes manipulaciones ni realices reparaciones. La instalación, mantenimiento y reparación, debe ser realizada por personal cualificado y autorizado.
 - En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo de trabajo, desconéctalo, señaliza la avería y avisa a tu responsable.
 - No acciones interruptores de luz, ni enchufes o enchufes receptores eléctricos con las manos mojadas o pisando sobre suelo mojado.
 - Nunca pases la fregona mojada sobre torretas, regletas o bases de clavija, ni sobre conductores eléctricos conectados.
 - No utilices bayetas o paños empapados de agua en la limpieza de receptores eléctricos como las estufas, los ordenadores y las lámparas de mesa, entre otros.
 - En caso de utilizar prolongadores, no sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva, ni conectes cables sin su clavija de conexión homologada.
 - Evita que los cables discurran por pasillos o cualquier zona de paso donde puedan deteriorarse por el paso de vehículos o personas.
 - Desconecta los equipos de trabajo eléctrico tirando de la clavija, nunca del cable.
 - Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
 - En todos los casos, procura cortar la tensión y avisa a los Equipos de Emergencia.
 - En caso de estar capacitado, proporciona de inmediato los primeros auxilios.

Manipulación de productos químicos

- **PELIGRO:**
 - Inhalación o ingestión de productos químicos como las lejías, el amoníaco o los decapantes durante su uso.
 - Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados en la limpieza y retirada de pintadas o carteles entre otros, y durante la realización de las tareas propias del puesto de trabajo.

Guía: Prevención en actividades de Limpieza

- El manejo de productos (ácidos, detergentes, disolventes) durante el desarrollo del trabajo habitual, como la realización de trasvases desde las garrafas a envases más pequeños, puede producir determinadas patologías como sensibilizaciones, dermatosis, dermatitis e irritaciones en vías respiratorias y ojos.
- **ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD:**
 - Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. Evita utilizar envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
 - Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
 - Evita realizar trasvases de productos químicos. En caso de realizarlos, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
 - Procura realizar las tareas en ambientes ventilados, en especial cuando se trate de aseos o vestuarios.
 - No retires los tapones con la boca o forzando los botes, ni utilices el olfato para identificar productos contenidos en los envases.
 - Evita transportar envases de productos sosteniéndolos por los brazos y pegados al cuerpo, ya que un vertido ocasional puede originar lesiones. Utiliza siempre la cantidad de producto precisa.
 - Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
 - En caso de contaminación de la ropa o proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.
 - No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
 - En tareas que conlleven la utilización de guantes de manera permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos. De esta forma, evitaremos que la piel se contamine.
 - Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea. Estos son, entre otros: la protección respiratoria, los guantes de látex, nitrilo o neopreno y las gafas de protección o pantallas faciales.
 - Las frases H/R, permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
 - Las frases P/S, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

Riesgos biológicos

- **PELIGRO:**

Determinado personal de limpieza puede estar expuesto a un riesgo de infección en la actividad de limpieza en centros de trabajo tales como los hospitales o los laboratorios, por contacto directo con material infectado, desechos, instrumentos o prendas de vestir. Para prevenir los riesgos citados, adopta las medidas preventivas establecidas en los protocolos del centro de trabajo donde vayas a realizar la limpieza (uso de Epi's, procedimientos específicos de limpieza...)
- **ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD**
 - Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo

Pág. 4

Promovida por



Desarrollada por



Financiada por



Nº Expte: IT-0062/2011

Guía: Prevención en actividades de Limpieza

- las lesiones por pinchazos y cortes:
 - No introduzcas las manos en las papeleras o recipientes. Para vaciar los mismos, vuécalos en la bolsa, en el carro o el contenedor.
 - En el caso de encontrarte con un objeto punzante (jeringuillas...) comunícalo a tu responsable, a fin de seguir el protocolo establecido de actuación ya que tienen que ser introducidos en contenedores apropiados.
- Determinado personal de limpieza puede estar expuesto a un riesgo de infección en la actividad de limpieza en centros de trabajo tales como los hospitales o los laboratorios, por contacto directo con material infectado, desechos, instrumentos o prendas de vestir. Para prevenir los riesgos citados, adopta las medidas preventivas establecidas en los protocolos del centro de trabajo donde vayas a realizar la limpieza (uso de Epi's, procedimientos específicos de limpieza...)
- Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones por pinchazos y cortes:
 - No introduzcas las manos en las papeleras o recipientes. Para vaciar los mismos, vuécalos en la bolsa, en el carro o el contenedor.
 - En el caso de encontrarte con un objeto punzante (jeringuillas...) comunícalo a tu responsable, a fin de seguir el protocolo establecido de actuación ya que tienen que ser introducidos en contenedores apropiados.
 - Ante cualquier accidente o incidente (cortes, pinchazos) efectúa un lavado inmediato con agua de la zona afectada y comunícalo de inmediato a tu superior jerárquico directo.
 - En el caso de recoger cristales rotos o similares, envuélvelos en cartón o papel y tíralos a un contenedor.
- No recojas los residuos con las manos. Utiliza útiles como los recogedores o los cepillos, apropiados para ello. Sigue las normas establecidas para la gestión de residuos, en su caso.
- No comas ni bebas en el área de trabajo.
- Si tienes heridas o lesiones en las manos o en los antebrazos, protégetelas antes de comenzar el trabajo.
- Lávate frecuente las manos, antes y después de las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- Cuando realices la limpieza de aseos o vestuarios, utiliza los guantes de protección (látex, vinilo) frente al riesgo biológico y evita introducir la mano en cisternas o papeleras en las que no se vea claramente el interior. Además, ventila dichos lugares durante su limpieza.

Para finalizar esta Guía solo nos queda hacer unas recomendaciones generales a propósito de los Equipos de Trabajo, ya que se sale del objetivo de la misma el repaso exhaustivo de estos medios:

- Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal especializado y autorizado para ello.
- Mantén alejadas a las personas durante el uso de las máquinas y equipos, o el trabajo en andamios.
- Utiliza los equipos de trabajo únicamente en las operaciones para las que fueron diseñados.

Guía: Prevención en actividades de Limpieza

- Sigue rigurosamente las normas de conservación y mantenimiento del equipo que indica el fabricante.
- No uses anillos, pulseras, etc., ya que pueden engancharse con los dispositivos móviles de los equipos.
- Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo. No efectúes reparaciones ni modificaciones en los mismos, salvo que estés capacitado y autorizado al respecto.
- Al acabar la jornada si la máquina dispone de llave, como en el caso de las barredoras, extráela para evitar que personas no autorizadas la puedan utilizar.

Promovida por



Desarrollada por



AMAVOR

Pág. 6

Financiada por



Nº Expte: IT-0062/2011