

Las “Notas Prácticas” que presentamos a continuación tratan un tema específico relacionado con la prevención de riesgos laborales, en cada número del Erga-FP. El que corresponde a esta edición es: “Las tareas de limpieza”. Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un Caso Práctico, acompañado de un análisis sobre factores de riesgo; y actividades didácticas que el profesorado puede desarrollar a partir de dicho Caso y otras propuestas. Estos ejercicios son orientativos y tienen como finalidad que el profesorado los utilice como herramienta de apoyo en la enseñanza de la prevención de riesgos.

## Las tareas de limpieza

Todas las empresas necesitan profesionales de la limpieza para mantener en condiciones higiénicas y en orden los lugares de trabajo. Es un sector dinámico y en crecimiento, sujeto cada vez más a contratación externa.

Según la [Federación Europea de Limpieza Industrial](#) (FENI), con sede en Bruselas, en el año 2014 existían más de 176.900 pequeñas empresas de limpieza, en 20 países europeos. En estas empresas trabajaban 3,32 millones de trabajadores, lo que suponía un volumen de negocios de 64,5 millones de euros. El 67% de los trabajadores de este sector trabajaban a tiempo parcial y el 73% eran mujeres.

Entre las actividades más habituales realizadas en este sector se encuentra la limpieza interior de todo tipo de edificios (oficinas, fábricas, comercios, edificios de organismos públicos, establecimientos empresariales y profesionales, edificios residenciales, etc.), en los que se efectúan tareas de limpieza de cristales, chimeneas, hornos, conductos de ventilación; tareas de pulimento, encerado, decapado, etc. Pero no hay que olvidar que este sector también comprende la limpieza

de trenes, autobuses, aviones y otros medios de transporte; servicios de desinfección, desratización y desinsectación de edificios, barcos y trenes; y la limpieza viaria.

La limpieza realizada de forma correcta contribuye a reducir los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en sus lugares de trabajo, así como los costes para la empresa. Sin embargo, los trabajadores de este sector pueden sufrir daños como consecuencia de los factores de riesgo que suelen confluír en esta actividad, como son la propia organización del trabajo, la utilización de sustancias químicas, los riesgos posturales, la utilización de maquinaria, la variedad de sectores productivos donde se desarrolla, la realización del trabajo en horarios poco habituales, la escasa valoración social, el tipo de contrato, la escasa formación, la falta de equipos apropiados, la falta de sensibilización sobre los riesgos asociados a esta actividad, etc.

Todo ello puede provocar accidentes o enfermedades profesionales. Los daños a la salud más comunes relacionados con este tipo de trabajo, reflejados en diversos estudios son: las lesiones a

causa de resbalones, tropiezos y caídas; los trastornos musculoesqueléticos; el estrés, la ansiedad y los trastornos del sueño relacionados con el trabajo; las enfermedades de la piel, como la dermatitis de contacto y el eczema; los trastornos respiratorios, como el asma; y las enfermedades cardiovasculares.

A continuación, ofrecemos una serie de medidas preventivas, con el fin de planificar métodos operativos con comportamientos seguros para lograr un buen nivel de seguridad y salud para los trabajadores de este sector.

### Medidas preventivas

#### Generales

1. Identificar los riesgos y determinar los trabajadores que están expuestos a dichos riesgos.
2. Evaluar los riesgos y asignar prioridades a los mismos.
3. Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos de sus puestos de trabajo.

4. Distribuir de forma equitativa las tareas y las competencias, teniendo en cuenta los trabajos imprevistos, los picos de trabajo y las bajas del personal.
5. Establecer pausas.
6. Fomentar el trabajo en equipo y la organización conjunta.
7. Realizar evaluaciones de los productos químicos utilizados, creando procedimientos para vigilar que no se mezclen y etiquetándolos con claridad, con el fin de identificar los riesgos.
8. Crear procedimientos para garantizar la seguridad de los operarios que trabajan solos.
9. 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, y no levantar cargas por encima del nivel de los hombros). Siempre que sea posible, utilizar ayuda mecánica o el apoyo de los compañeros.

### Específicas

10. Utilizar herramientas adecuadas, fáciles de manejar. Proporcionar extensores flexibles

o alargadores (mopa, escoba, fregona); mangos telescópicos; cubos con ruedas, asas y escurridor con prensa; carros para el traslado de artículos de limpieza, etc.

11. Usar equipos de trabajo seguros y con el marcado CE (aspiradores, enceradoras, barredoras, pulidoras, abrillantadoras, etc.), que se inspeccionarán periódicamente por personal cualificado.
12. Dejar libres de obstáculos las zonas de paso y de trabajo y prestar atención a los desniveles, las irregularidades y los desperfectos del suelo.
13. Disponer de ropa de trabajo resistente y lavable y de equipos de protección personal (guantes; calzado cómodo, impermeable y antideslizante; arneses; cinturones de seguridad; mascarillas; rodilleras; etc.), controlando su uso apropiado, revisando su estado y sustituyéndolo cuando sea necesario.
14. Utilizar escaleras de mano o banquetas para el acceso a lugares altos y evitar el uso de elementos inestables (sillas, taburetes, mesas, cajas, etc.). Las escaleras hay que colocarlas sobre superficies planas, en un ángulo seguro y en posición estable.
15. Preferiblemente, empujar una carga de frente en lugar de arrastrarla de espaldas. En el transporte de carros es preferible empujar desde la parte posterior que tirar de ellos.

16. Adoptar hábitos posturales y técnicas de trabajo que eviten la adopción de malas posturas, movimientos inadecuados o determinados riesgos. Algunos de estos buenos hábitos son los siguientes:

- Sostener la mopa, la escoba o la fregona entre el nivel del pecho y la cadera.
- Mover el utensilio para barrer o fregar lo más cerca posible de los pies, realizando el movimiento con los brazos sin seguirlo con la cintura.
- Sujetar el mango lo más vertical posible y con toda la superficie de la mano.
- Usar una mano para limpiar cristales y superficies verticales, apoyar la izquierda en la pared y mantener el pie derecho adelantado y el izquierdo retrasado; luego, invertir la postura y hacerlo con la mano izquierda.
- Limpiar las escaleras bajando los peldaños en el sentido del descenso.
- No introducir las manos en las papeleras o recipientes. Para vaciarlos, volcarlos en la bolsa, el carro o contenedor.

17. Colocar señales de advertencia para evitar resbalones y caídas cuando los suelos estén mojados.

## Caso Práctico

### El primer trabajo de Alex

Alex sueña con crear su propia empresa, aunque todavía no cuenta con los recursos necesarios.

El joven ha realizado un Ciclo Formativo de Grado Superior en Informática y Comunicaciones y le encantaría hacerse un espacio en el mercado para poder desarrollar aplicaciones en entornos Web, diseñar productos *software*, asesorar en aplicaciones y sistemas informáticos, etc.

Mientras planifica su futuro profesional por las mañanas, Alex tiene, de momento, asegurado un sueldo a fin de mes, ya que ha encontrado un puesto de trabajo de informático en horario de tarde en un centro de enseñanza concertada, que cuenta con unos 1.000 alumnos.

Sobre las 16 h. entra cada día en la escuela y lo primero que hace es saludar a Paqui, la conserje, que tras un mostrador, suele atender con rapidez y eficacia los recados de los profesores, también atiende el teléfono y el fax, contesta el correo electrónico, controla las entradas y salidas de los profesores y del alumnado, hace fotocopias, etc.

Paqui le suele poner al día y le da los recados que le han dejado los profesores.

A Alex le cae muy bien Paqui. Como el chico es muy sociable y extrovertido sabe que la conserje está sustituyendo a una trabajadora que está de baja por maternidad y que su contrato se le acabará dentro de poco. Aunque no tiene personas a su

cargo y vive sola, Paqui tiene un sueldo justo para llegar a fin de mes y no sabe si encontrará alguna otra sustitución cuando se le acabe ésta.

Alex va caminando por el pasillo hacia su despacho y por la puerta entreabierta de la sala de profesores ve a un grupo de tutores, que están a punto de irse, entre ellos a Raquel, una joven profesora de matemáticas, enamorada de su trabajo, que enseña a sus alumnos a hacer fracciones con tabletas de chocolate y cajas de quesitos.

Alex le saluda desde lejos con la mano y Raquel le contesta con una amplia sonrisa.

Es curioso, piensa Alex mientras camina, el contraste entre el entusiasmo de Raquel y el hartazgo de Carlos, tutor de 1º de ESO, que se pasa los meses contando los días que le quedan para poder acceder por fin a la jubilación parcial y le va diciendo a todo el mundo las ganas que tiene de dejar de trabajar.

Es la primera experiencia laboral que tiene Alex





y en poco tiempo ha podido conocer distintas situaciones entre sus compañeros que hasta ahora no se las había planteado y que le han hecho pensar en lo importante que es desarrollar un trabajo que te guste, en un buen ambiente y en unas condiciones adecuadas.

Cuando entra en su despacho, echa en falta a Amparo y a Mari, dos de las once limpiadoras de la escuela, que a esas horas suelen estar limpiando en su misma planta.

Alex mantiene una relación cordial con las dos mujeres, los tres trabajan en horario de tarde y a Alex le gusta hablar un rato con ellas e intervenir en sus conversaciones.

Amparo tiene unos 40 años y un síndrome del túnel carpiano diagnosticado. Su jornada de trabajo es de 16.00 a 22.00 h de lunes a viernes, con 20 minutos de descanso. Su trabajo consiste en limpiar con una mopa el suelo de las aulas, pasillos y escaleras. Luego los friega; ordena y limpia con bayeta las mesas de las aulas y otro mobiliario (estanterías, baldosas, sillas, lavabos, etc.); limpia uno de los vestuarios del gimnasio; vacía las papeleras y retira residuos. Amparo le ha explicado a Alex que, además, en las vacaciones de verano, cuando no hay alumnos, hace la limpieza por las obras que suelen hacerse en la escuela en esas fechas.

Sus problemas empezaron hace tres años por un dolor en la mano derecha que se irradiaba hasta el hombro. Por entonces, le diagnosticaron un síndrome del túnel carpiano de intensidad leve, se tomó algún fármaco y no necesitó coger la baja. Pero dos años después le volvió a aparecer un dolor más agudo en la mano y en el brazo, volvió al médico, y éste calificó el síndrome del túnel carpiano como de grado moderado a severo, pero Amparo siguió trabajando. Posteriormente, decidió dirigirse a la Mutua, que descartó el origen laboral de la dolencia. La empresa en la que trabaja Amparo nunca había realizado una evaluación de

riesgos. Tres meses después tuvo que coger la baja durante tres semanas por ansiedad debido a toda la angustia del proceso. Pasaron cinco meses, la intervinieron quirúrgicamente y se incorporó al trabajo, aunque seguía quejándose de molestias.

Mari, la limpiadora más joven, es una mujer alta, y ha pedido hace tiempo a la empresa una fregona con el mango más largo para poder trabajar en una postura más erguida pero, de momento, no se la han proporcionado. Mari se queja de dolores cuando flexiona el cuerpo hacia adelante para limpiar debajo de las mesas y las sillas. Ni Mari ni ninguna de las limpiadoras ha recibido nunca un curso de formación y, por tanto, no sabe si debe modificar sus hábitos de trabajo en general.

También se queja de hormigueo en las manos cuando abrillanta los suelos con la máquina abrillantadora de hace mil años y de sensación de entumecimiento en los dedos, que se le vuelven blancos. No existe un servicio de mantenimiento en la empresa que revise periódicamente los equipos y, a pesar de que Mari se ha quejado varias veces a su encargada del mal funcionamiento de la máquina, el problema sigue sin solución.

Alex enciende su ordenador, coloca las notas que le ha entregado Paqui encima de su mesa, se dispone a ir solucionando los pequeños problemas informáticos del profesorado, y en ese momento entra en el despacho Mari sola, lo que confirma, casi seguro, que Amparo ha debido ir de nuevo al médico para volver a pedir la baja.

## Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo



*Falta de formación a los trabajadores sobre los riesgos relacionados con sus puestos de trabajo.*

*Medida preventiva 3*

*No haber realizado nunca una evaluación de riesgos por parte de la empresa.*

*Medida preventiva 2*

*No proporcionar a las trabajadoras herramientas adecuadas, fáciles de manejar, mopas con alargadores, etc.*

*Medida preventiva 10*

*No utilizar equipos de trabajo seguros.*

*Medida preventiva 11*

*No revisar periódicamente por personal cualificado los equipos de trabajo.*

*Medida preventiva 11*

*No adoptar hábitos posturales y técnicas de trabajo que eviten malas posturas, movimientos inadecuados o determinados riesgos.*

*Medida preventiva 16*

1. Analizar en clase las situaciones de riesgo a las que Amparo y Mari están expuestas en el Caso Práctico, proponiendo medidas preventivas.

**Propuesta:** El profesorado hará preguntas generales a los alumnos sobre aspectos relacionados con el Caso Práctico, como las siguientes:

- ¿Qué actividades de las que realizan Amparo y Mari te parece que pueden provocar trastornos musculoesqueléticos?
- ¿Crees que la limpieza de los edificios contribuye a reducir los riesgos para la seguridad y la salud de los propios trabajadores y del resto de personal?
- ¿Qué medidas preventivas de bajo coste crees que podrían haberse aplicado para mejorar los puestos de trabajo de las limpiadoras del Caso Práctico?
- ¿Te parece que el sector de la limpieza es un sector con un número elevado de absentismo?
- ¿Crees que las limpiadoras están expuestas a factores de riesgo psicosocial? ¿Te parece que el estrés, la depresión o el insomnio pueden ser algunas de las consecuencias de estos factores? ¿A qué crees que es debido?
- ¿Por qué crees que el sexo del personal que se dedica a las tareas de limpieza es mayoritariamente femenino?
- ¿A qué causas crees que es debido que los trabajadores del sector de la limpieza tengan escasa valoración social?

- 2.- Elaborar un breve resumen de las condiciones de trabajo del personal de la limpieza en España.

**Propuesta:** Tras consultar la [VII Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo](#), elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, hacer un pequeño resumen de las condiciones de trabajo del personal del sector de la limpieza.

(Esta Encuesta se realizó entre los meses de octubre de 2011 a febrero de 2012, tras realizar 8.892 entrevistas personales en el domicilio de los trabajadores).

Para facilitar el trabajo al alumnado, las referencias de la Encuesta al personal perteneciente al sector de la limpieza se encuentran en las páginas: 7, 15-18, 20, 26-27, 32-33, 36, 41, 46, 49, 51 y 53.

3. Conocer los riesgos más habituales en las tareas de limpieza.

**Propuesta:** Tras la visualización de la película: [Napo y la limpieza a fondo](#), de 12 minutos de duración, los alumnos comentarán en clase las diferentes historias que protagoniza el personaje de animación, haciendo especial hincapié en los riesgos de sufrir resbalones y

*tropezos, caídas, así como las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la manipulación de cargas, los riesgos de la electricidad, la importancia del mantenimiento de las máquinas y equipos, etc.*

*Los alumnos señalarán qué medidas preventivas creen que se deberían haber adoptado.*

4. Comentar en clase lo importante que es adoptar una actitud positiva en el trabajo.

**Propuesta:** Analizar las actitudes tan diferentes que tienen en sus respectivos trabajos Paqui, Raquel y Carlos. Comentar entre todos, los motivos que pueden haber llevado a Carlos a adoptar una actitud tan negativa y a Raquel y a Paqui a tener una buena disposición en su trabajo.

*Debatir en clase qué personajes del Caso Práctico pueden superar mejor posibles contratiempos laborales, qué trabajadores son los más productivos, qué personajes del Caso Práctico contribuyen a hacer que el lugar de trabajo sea más agradable y, por el contrario, qué personajes están más expuestos a concentrarse poco, a trabajar a un ritmo más lento y a padecer algún proceso de depresión.*