

RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS EN TAREAS DE LIMPIEZA INTERIOR DE EDIFICIOS

YOLANDA GALLEGO FERNÁNDEZ

ygallego@mc-mutual.com

MC MUTUAL

LAS TAREAS DE LIMPIEZA INTERIOR DE EDIFICIOS CONLLEVAN UN RIESGO DE CARGA FÍSICA QUE MUCHAS VECES PASA DESAPERCIBIDO PARA EL PROPIO TRABAJADOR PERO QUE, LAMENTABLEMENTE, SE TRADUCE EN UN ELEVADO NÚMERO DE BAJAS POR ESTA CAUSA. EN ESTE ARTÍCULO SE OFRECEN UNA SERIE DE RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LA INCIDENCIA DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN ESTE COLECTIVO.

Según datos del 2º trimestre de 2010 de la Encuesta de Población Activa, la actividad de *Empleo doméstico y limpieza interior de edificios* da trabajo a casi 1,3 millones de personas (con un índice de ocupación del 7%). El principal problema de salud laboral de este colectivo son las lesiones osteomusculares, causadas tanto por accidentes puntuales (esguinces, contracturas, etc.) como por la exposición continuada a posturas forzadas, movimientos repetidos y esfuerzos elevados. Ésta última agravada por el hecho de que la mayoría de trabajadores que desarrollan esta actividad son mujeres (un 92%), con el problema añadido de la doble exposición dado que probablemente también seguirán realizando estas tareas de limpieza en casa.

Este tipo de lesiones, que tienen un efecto acumulativo sobre el sistema musculoesquelético, suponen un elevado número de bajas y de jornadas perdidas, dato que es ampliamente conocido entre los profesionales de prevención del sector, pero que muchas veces pasa desapercibido para el principal afectado: el trabajador o la trabajadora.

Sirva como ejemplo sobre la percepción que el trabajador de limpieza tiene sobre los riesgos propios de su puesto, las siguientes conclusiones extraídas del *Estudio de detección de necesidades formativas en prevención de riesgos laborales Sector Limpieza* elaborado por CC.OO. hace algunos años.

Posturas Forzadas	Movimientos Repetitivos	Manipulación de cargas	
Limpieza de suelos y bajos de mesa.	Limpieza de baños.	SÍ Manipulación de cubos de fregar, bolsas de basura, contenedores, etc.	
Limpieza de zonas altas (armarios altos, etc.).	Fregado-Barrido.		
Etc.	Limpieza de superficies acristaladas. Etc.		
			NO Manipulación de objetos de menos de 3 kg: escoba, mojadador, bayeta, productos de limpieza, etc.

1. En general, los trabajadores tienen una percepción de la siniestralidad baja, así como de escasa gravedad (especialmente en comparación con otros sectores como la Construcción).

2. Si ocurren accidentes pero son los "típicos" ("si limpias una oficina como el riesgo es mínimo...", "ayer me di un porrazo con la esquina de una mesa") y de baja gravedad.

3. Se asume una similitud de la mecánica de las labores propias del sector con las de la limpieza doméstica: como las tareas domésticas pueden ser realizadas por cualquier persona, no considerando que impliquen riesgos graves, no parece que la limpieza como profesión suponga riesgos de mayor magnitud.

4. Se considera la experiencia profesional como una "medida preventiva" en sí misma ("a mí nadie me tiene que enseñar a fregar") con el riesgo de asumir hábitos y métodos de trabajo previamente adquiridos (en el ámbito doméstico) que pueden no ser los adecuados.

A esta falta de concienciación hay que añadir varias circunstancias que dificultan, al menos aparentemente, la adopción de soluciones preventivas en las tareas de limpieza: el hecho de ser considerada una actividad "secundaria" para las empresas, el desarrollar las actividades en centros clientes de distintas características y fuera del ámbito de actuación preventiva de las empresas que ofrecen estos servicios, la heterogeneidad de las tareas especialmente en cuanto a su duración y distribución temporal, etc.

No obstante, es posible proponer una serie de medidas preventivas que ayuden a mejorar las condiciones de trabajo generales del personal de limpieza, según los tres niveles de intervención siguientes:

- **Diseño físico del puesto** (útiles y equipos de ayuda para la realización del trabajo)
- **Medidas organizativas** (tiempo de trabajo y distribución de tareas)
- **Hábitos posturales y ejercicio físico** (formación de los trabajadores)

DISEÑO FÍSICO DEL PUESTO

■ Las dimensiones de los utensilios de trabajo empleados deben permitir su adaptación a las diferentes características de la población trabajadora (dimensiones antropométricas). En este sentido, se recomienda:

- En la medida de lo posible, utilizar mangos telescópicos para fregonas, escobas, mopas, etc., que permitan su adecuación a la variedad de alturas de los trabajadores. En su defecto, los mangos de escoba y fregona deben tener una

altura suficiente para que permitan ser cogidos manteniendo las manos entre el nivel del pecho y de la cadera (unos 140 cm, ver dibujo).

En el caso del recogedor, la altura adecuada sería aproximadamente a nivel de los codos, es decir, 100-105 cm.



- Los mangos de rastrillo, mojador, fregona, etc., deberían permitir un agarre amplio de la mano (agarre de fuerza) por lo que se recomienda un diámetro de entre 3 y 4,5 cm, y una longitud mínima en la zona de agarre de 10-13 cm. La zona de agarre debería tener forma ovalada o cilíndrica y estar recubierta de un material antideslizante, evitando las texturas o acanaladuras que puedan causar compresión en la zona de la mano. En este sentido, se deberían evitar los cubos de fregar con asa fina de metal o bien colocar en la zona de agarre algún tipo de recubrimiento que elimine la presión localizada sobre la mano.



- El peso de los utensilios de trabajo debe ser el mínimo posible de forma que no contribuya a la sobrecarga de extre-



midad superior. A modo de referencia, se ofrece el siguiente criterio para herramientas que se sostienen con una sola mano: preferiblemente sobre 1,12 kg., pero nunca superior a 2,3 kg. (Mital y Kilbom, 1992), otros autores recomiendan un valor límite de 2,5 kg.

- Como recomendación general, la forma del mango debe permitir poder realizar la tarea sin tener que adoptar posturas forzadas de la mano o la muñeca.

- Es recomendable el uso de carros de limpieza que permitan transportar el material (escobas, fregonas, cubos, productos de limpieza, recargas de papel higiénico, etc.) y recoger los residuos. Los carros deben ser ligeros y de fácil manejo, provistos de empuñaduras (a una altura de 90-100 cm), estantes donde depositar los distintos elementos y ruedas adecuadas a los suelos sobre los que deban desplazarse.

Los equipos pesados que también deban transportarse durante el trabajo (como aspiradores, etc.) dispondrán de ruedas o bien se deberá emplear algún carro para su transporte.

- En la limpieza de zonas altas (por encima del nivel de los hombros) se deberán emplear utensilios con alargadores y, cuando sea necesario, plataformas o escaleras que faciliten el acceso al punto de trabajo.

- Existen además otros equipos que pueden ayudar a minimizar los riesgos en tareas de

exposición significativa, como pueden ser cubos dotados de prensas accionadas mediante palanca (o mecanismos automáticos) que faciliten el escurrido de las fregonas, o rodilleras para tareas de limpieza a nivel del suelo especialmente cuando comportan un tiempo elevado (a modo de referencia 2 horas como límite de precaución en la adopción de esta postura).

- Las dimensiones de gasas y bayetas deben ser las mínimas necesarias para permitir una correcta limpieza, evitando las de grandes dimensiones que van a requerir de más fuerza para su escurrido resultando además más pesadas.

- Se deben utilizar productos de limpieza de máxima capacidad de limpieza y absorción del polvo de forma que se minimice el esfuerzo manual realizado.



- En cuanto a la manipulación de bolsas y contenedores de basura, en cada caso será necesario evaluar el riesgo asociado según las condiciones concretas de trabajo. Sin embargo, en términos generales y considerando una manipulación con baja frecuencia y dentro de la zona rodilla – hombro, se podría considerar aceptable un peso máximo de 9 kg. Para no sobrepasar este peso se aconseja no llenar hasta arriba las bolsas de basura grandes, o bien utilizar bolsas y contenedores de tamaño más pequeño (al ser la frecuencia baja, es preferible manipular dos bolsas pequeñas que una grande). Respecto a la manipulación de los cubos de agua, teniendo en cuenta las condiciones normales de realización su evaluación suele ser aceptable, se aconseja no obstante limi-

tar el llenado de los cubos a unos 5 litros de agua.

Por otro lado, existen algunas medidas que también podrían gestionarse con los centros receptores del servicio para mejorar las condiciones físicas del trabajo de limpieza:

- Poner a disposición del personal de limpieza salas o zonas de superficie suficiente destinadas al material y equipos de limpieza. Su emplazamiento debe permitir un acceso fácil y cómodo del personal y del material. En el caso de que una misma persona deba limpiar varias plantas, si el edificio dispone de ascensor o montacargas, ubicar preferiblemente estas salas próximas a los mismos, en su ausencia prever salas para el material y equipos en cada planta.
- Facilitar en la medida de lo posible un acceso óptimo a la zona de trabajo, evitando por ejemplo colocar objetos grandes (maceteros u otros) delante de mamparas o superficies acristaladas, acondicionando lugares para llenar los cubos aproximadamente a nivel de las caderas, etc.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

■ A fin de minimizar el efecto de la exposición a movimientos repetitivos, es recomendable realizar una alternancia o rotación entre tareas (hasta el punto que el trabajo lo permita) donde se empleen grupos musculares distintos permitiendo la recuperación de los utilizados en la tarea anterior. Por ejemplo, barrer y fregar suponen una sobrecarga similar para la zona del codo (además de comportar un movimiento del mismo tipo), por lo que sería mejor no realizarlas de forma continuada. Además, las tareas de baja repetición, como pueden ser: vaciar papeleras pequeñas, limpiar barandillas..., pueden intercalarse entre tareas más exigentes como la limpieza de baños, el aspirado, etc. Para que esta alternancia sea efectiva debe producirse en un periodo corto de tiempo dentro de la jornada (cada 1 o 2 horas como máximo).

■ Se debería valorar la posibilidad de realizar en equipo aquellas tareas con demandas elevadas, de forma que se reparta la carga de trabajo además de favorecer las micropausas.

■ En la organización del tiempo de trabajo, se debe tener en cuenta la necesidad de proporcionar tiempos de descanso adecuados (de como mínimo 5 min) para minimizar el riesgo de exposición a movimientos repetitivos, concienciando además a los trabajadores de la necesidad de realizar estas pausas. El número de pausas a realizar y la distribución de las mismas dependerá de las tareas que se realicen y la duración total de la jornada.

HÁBITOS POSTURALES Y EJERCICIO FÍSICO

Teniendo en cuenta la tipología del trabajo realizado en la actividad de limpieza interior de edificios, la formación en higiene postural y la aplicación de métodos de trabajo que tengan en cuenta los principios ergonómicos puede resultar muy beneficiosa, ya que algunas de las posturas y movimientos incorrectos vienen condicionados por malos hábitos adquiridos pudiendo mejorarse.



Hay que tener en cuenta que una formación de este tipo debe estar adaptada al puesto de trabajo y requiere de un tiempo de aprendizaje, así como de la concienciación de los trabajadores, para conseguir el cambio de hábitos. Los puntos fundamentales sobre los que se debe incidir son:

■ **Alternancia de brazos:** Debido a que las tareas de limpieza son totalmente manuales y permiten al trabajador usar el brazo que desee, se aprecia una sobrecarga de la extremidad dominante ya que la persona tiene tendencia a emplear dicho brazo. Para permitir la recuperación muscular de la extremidad dominante y compensar el trabajo realizado con ambos brazos, se recomienda que se alterne el uso de la mano derecha e izquierda durante el trabajo.

■ **Emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles:** Coger la escoba y la fregona a una altura correcta y cerca del cuerpo (con las manos entre la altura del pecho y de las caderas), no llenar demasiado los cubos y las bolsas de basura, etc.

■ **Evitar las inclinaciones y giros de espalda:** Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para limpiar las zonas bajas, acercarse a la zona a limpiar, si es necesario inclinarse con un ángulo elevado buscar un punto de apoyo, etc.

■ **Evitar las posturas incorrectas de extremidad superior:** Agarre correcto de los utensilios de trabajo, acercarse a la zona de trabajo moviendo los pies en lugar de estirar los brazos, utilizar escaleras o banquetas para acceder a zonas elevadas, etc.

■ **Técnicas de manipulación de cargas.**

CONCLUSIONES

Las medidas anteriores, aunque genéricas, pueden ser un buen punto de partida para las empresas del sector, debiendo adaptarse a las circunstancias particulares de cada una.

En cualquier caso, se debe dar la debida importancia a las tareas de limpieza de interiores, dado que contribuyen a mantener unas condiciones de trabajo adecuadas en los centros donde se presta el servicio. En este sentido, compartimos la filosofía de la campaña europea «Trabajos saludables» 2010-2011 que se centra en el mantenimiento seguro y preventivo.