



INMIGRACIÓN Limpiezas







Desde la UGT Catalunya, llevamos muchos años trabajando en mejorar las condiciones laborales de los trabajadores y trabajadoras, especialmente aquellas condiciones que se refieren a la Seguridad y Salud en el trabajo.

Uno de nuestros objetivos prioritarios es desarrollar actividades de promoción de la salud de los trabajadores/as, para instaurar y difundir la verdadera cultura preventiva y mejorar las condiciones de trabajo existentes a las empresas, de forma que disminuyan las cifras de siniestralidad laboral que existen en Catalunya en la actualidad.

Para conseguir este objetivo, siempre hemos contado con varios instrumentos eficaces: la voz y la fuerza de los trabajadores, el derecho a la participación y la información y formación en prevención de riesgos laborales y, por supuesto, la negociación colectiva.

Desde nuestro sindicato, somos conscientes del problema de todos aquellos trabajadores extranjeros, inmigrantes, que desarrollan su actividad laboral en Catalunya y entendemos que es muy importante su información y formación en prevención de riesgos laborales, según el sector de su actividad para evitar accidentes y mejorar las condiciones de trabajo, haciéndolas más seguras.

Es noticia de cada día y todos somos conscientes del llamado “boom” de la inmigración ocurrido en los últimos seis años, cifras como 939.321 personas extranjeras empadronadas a 1 de enero de 2006, que quintuplicaban la población de inmigrantes en Catalunya, hacen evidente la necesidad de apoyar y proteger al colectivo de trabajadores inmigrantes.

Desde la Secretaría de Medio Ambiente y Salud Laboral esperamos y deseamos que esta guía sea una herramienta útil, pensada como un producto que se adapte a las necesidades de todas aquellas personas trabajadores y trabajadoras del sector de LIMPIEZAS, en el desarrollo de sus labores diarias.

Para todo trabajador/a, conocer los riesgos es poder evitarlos. Exige tus derechos, infórmate y participa, no te quedes al margen. Con tu participación, la prevención de riesgos laborales de tu empresa será más que un hecho.

Adelante, puedes contar con nosotros, nuestro sindicato está a tu servicio,

AMB TU + PREVENCIÓ



INDICE

LIMPIEZA Y PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES

4



ACCIDENTES POR CAÍDAS
Y GOLPES

10



ALMACENAMIENTO DE
PRODUCTOS DE LIMPIEZA

24





26
RIESGOS DERIVADOS
DE LA CARGA FÍSICA



26



34
CONTACTOS CON PRODUCTOS
CÁUSTICOS



34



40
RIESGOS DE DAÑOS A LA
SALUD/ACCIDENTE Y ENFERMEDAD
PROFESIONAL. EXPOSICIÓN A
CONTAMINANTES QUÍMICOS



40





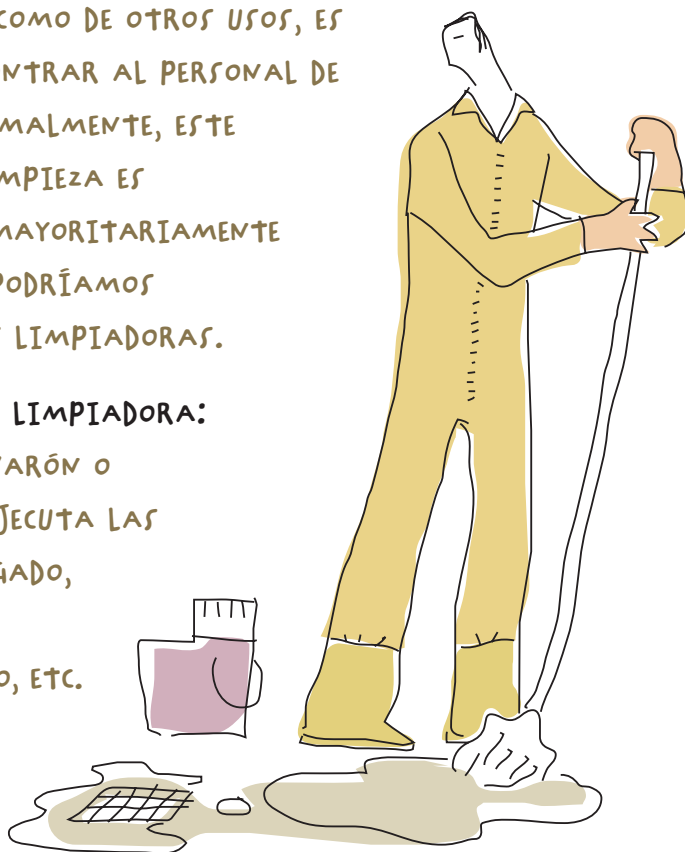
LIMPIEZA Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

RIESGOS ESPECÍFICOS EN LAS DISTINTAS OPERACIONES DE LIMPIEZA

COMÚNMENTE EN TODOS LOS LOCALES, TANTO INDUSTRIALES COMO DE OTROS USOS, ES FRECUENTE ENCONTRAR AL PERSONAL DE LIMPIEZA. NORMALMENTE, ESTE TRABAJO DE LIMPIEZA ES DESARROLLADO MAYORITARIAMENTE POR MUJERES. PODRÍAMOS DENOMINARLAS LIMPIADORAS.

> LIMPIADOR O LIMPIADORA:

ES EL OBRERO, VARÓN O HEMBRA, QUE EJECUTA LAS TAREAS DE FREGADO, DESEMPOLVADO, BARRIDO, PULIDO, ETC.





FUNCIONES

Compete al personal de limpieza, **la función de realizar la limpieza diaria de inmuebles, mediante la utilización de los productos, útiles y maquinaria adecuados para ello**, lo cual conlleva tareas de limpieza propiamente dicha y de mantenimiento de equipos e instalaciones, en particular las siguientes:

- > **Determinar y preparar el material y los productos** necesarios, según las superficies a tratar, para adaptarse a las condiciones del inmueble a limpiar.
- > **Realizar la limpieza diaria de suelos**, aplicando los métodos y productos más adecuados a cada tipo, para dejarlos en óptimas condiciones de limpieza e higiene.
- > **Limpiar el mobiliario**, aplicando las técnicas adecuadas a cada tipo de material.
- > **Limpiar los aseos**, aplicando las técnicas y productos adecuados, cumpliendo las normas de utilización, limpiando las superficies de los sanitarios, grifería y espejos.



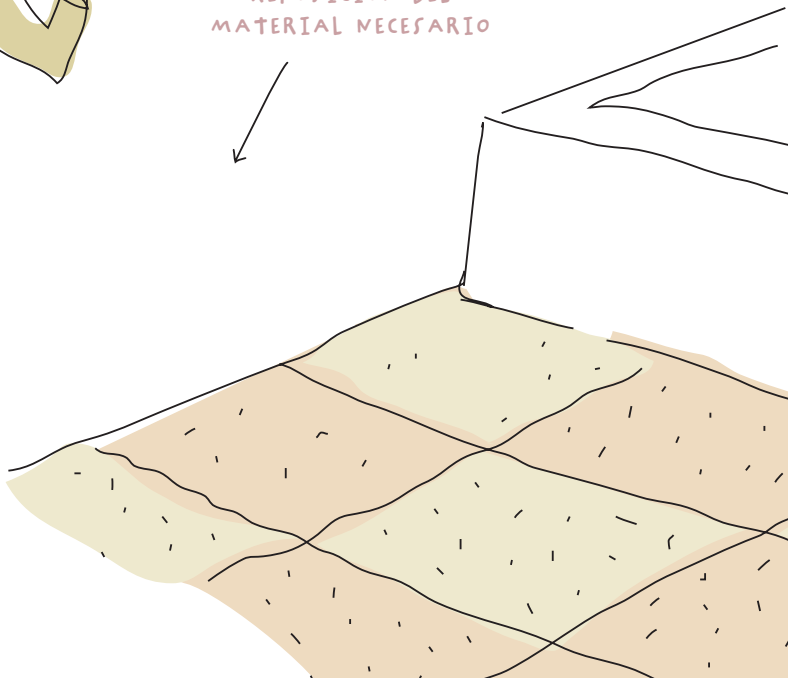


PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

- > **Comprobar el resultado de la limpieza**, mediante la revisión y la reposición del material necesario.
- > **Preparar el equipo de maquinaria necesario** para la limpieza, mediante la revisión de todos sus componentes, para asegurar su buen funcionamiento.
- > **Realizar tratamientos especiales en los suelos**, aplicando las técnicas y maquinaria más adecuadas, para dejarlos en óptimas condiciones de limpieza.
- > **Limpiar cristales interiores y exteriores**, aplicando las técnicas y equipos adecuados, para dejarlos lo más nítidos posibles.
- > **Realizar el mantenimiento de instalaciones**, mediante su desmontaje y limpieza para su correcto funcionamiento.



HAY QUE COMPROBAR EL
RESULTADO DE LA
LIMPIEZA, MEDIANTE
LA REVISIÓN Y LA
REPOSICIÓN DEL
MATERIAL NECESARIO





RIESGOS MÁS FRECUENTES

Entre los riesgos más frecuentes a los que están expuestos los trabajadores de la limpieza, se encuentran los siguientes:

- > RIESGOS DE CAÍDAS
- > RIESGOS DE GOLPES Y CORTES

HAY QUE EVITAR LOS
GOLPES Y CORTES
SOBRE TODO EN LOS
BRAZOS Y MANOS





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

CAUSAS FRECUENTES

La necesidad de moverse y trabajar sobre suelos húmedos favorece la posibilidad de sufrir resbalones. Los trabajos de encerado, abrillantado y pulido de suelos provocan que éstos se encuentren resbaladizos. Este tipo de riesgo es particularmente importante cuando se limpian escaleras, debido a que se puede resbalar o pisar mal un escalón, dando lugar a accidentes graves o incluso mortales.

También son causas frecuentes de **caídas los tropezones con cables sueltos o útiles de limpieza** y la presencia de irregularidades o desperfectos en los suelos. Otras causas frecuentes de golpes son la caída de objetos situados en zonas elevadas o caída de objetos en su manipulación.





inmigración Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

Los cortes se producen en su mayoría durante la recogida de residuos sólidos, la carencia de guantes adecuados puede dar lugar a pinchazos o cortes con objetos punzantes o afilados que se encuentren depositados en recipientes. También se pueden sufrir cortes cuando se limpia en establecimientos industriales cerca de máquinas o equipos que se encuentran en funcionamiento.

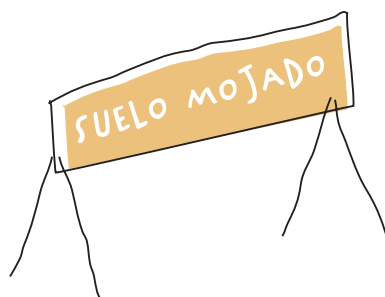




ACCIDENTES POR CAÍDAS Y GOLPES MEDIDAS PREVENTIVAS

A CONTINUACIÓN SE EXPONEN UNA SERIE DE RECOMENDACIONES QUE NOS AYUDARAN A PREVENIR RIESGOS CUANDO USEMOS ESCALERAS DE MANO, PLATAFORMAS Y EN OTRAS SITUACIONES DEL TRABAJO DIARIO.

- SI NECESITA ALCANZAR MATERIALES DE ESTANTES ELEVADOS, NO SUBA SOBRE CAJAS, SILLAS Y OTROS OBJETOS INESTABLES. UTILICE UNA ESCALERA EN CONDICIONES SEGURAS.
- RECOJA INMEDIATAMENTE LOS LÍQUIDOS DERRAMADOS.
- SEÑALE E INFORME DE CUALQUIER SITUACIÓN QUE PUDIERA PROVOCAR LA CAÍDA DE UN COMPAÑERO.
- UTILICE LA HERRAMIENTA O EQUIPO ADECUADO PARA CADA LABOR DE LIMPIEZA DETERMINADA.
- MANTENGA LIBRE DE OBSTÁCULOS LA ZONA DE TRÁNSITO.
- EVITE ALMACENAR OBJETOS, ESPECIALMENTE LOS PESADOS, EN ESTANTERÍAS ALTAS.

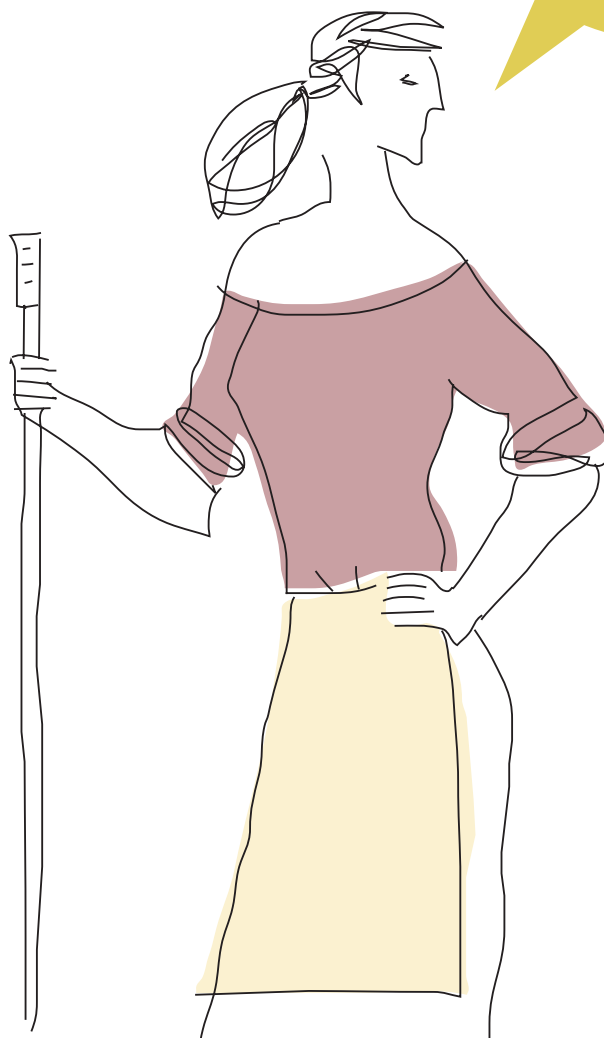




inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

INFORME DE CUALQUIER
SITUACIÓN QUE
PUDIERA PROVOCAR LA
CAÍDA DE UN
COMPAÑERO





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

ACCIDENTES QUE PUEDEN PRODUCIR LESIONES OCULARES

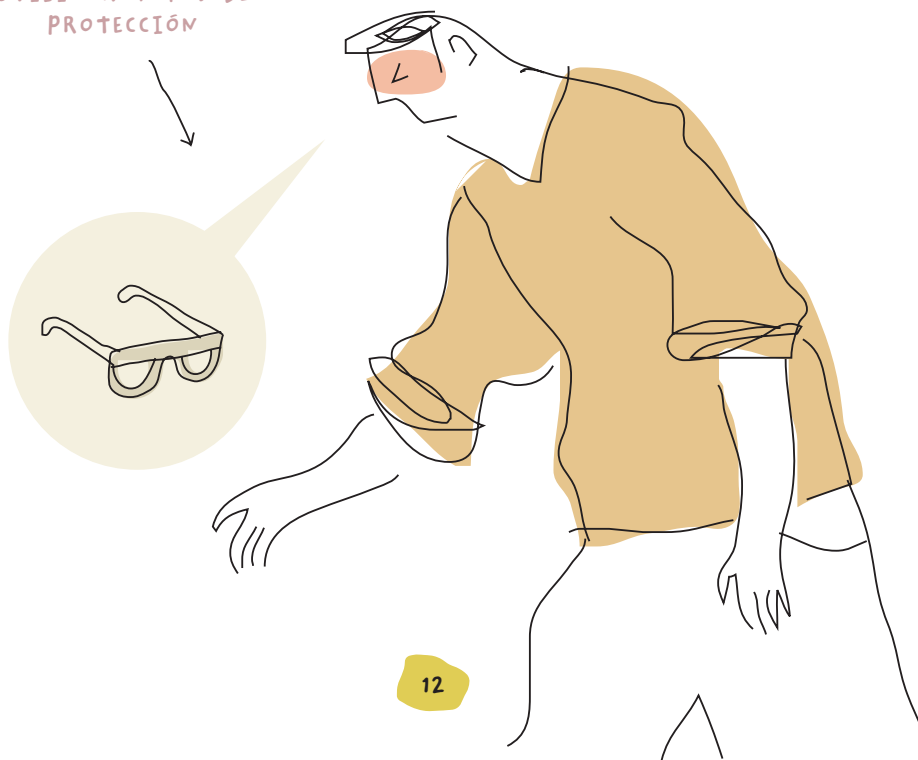
Los principales riesgos de accidente con **lesiones oculares** se producen:

- > DURANTE EL MANEJO Y TRASVASE DE PRODUCTOS QUÍMICOS.
- > CUANDO UTILIZA TUBERÍAS Y MANGUERAS (VAPOR, AGUA), PISTOLAS DE AIRE, ETC.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > **Nuestros ojos siempre deben de estar bien protegidos** ante estos agentes usando, por ejemplo, gafas de protección, o bien una barrera de protección entre la zona de trabajo y los ojos.

UTILIZAR GAFAS DE PROTECCIÓN





ACCIDENTES POR RIESGOS ELÉCTRICOS

Los accidentes eléctricos no son muy frecuentes, pero sus consecuencias pueden ser graves o mortales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas que se adoptarán son:

- > Utilice alargaderas con puesta a tierra. Algunos aparatos no necesitan toma a tierra porque tienen doble aislamiento.
- > Desconecte siempre tirando de la clavija y no del cable.
- > Utilice siempre clavija y adaptadores para enchufar los aparatos eléctricos.
- > Evite limpiar cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica con sprays o con líquidos, a menos que sea apropiado.





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

ACCIDENTES POR INCENDIOS

El orden y la limpieza son los mayores aliados contra el fuego.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Los incendios pueden evitarse siguiendo estas recomendaciones:

- > **Evite fumar**, porque algunos de los productos que se manejan son inflamables.
- > **Evite acumular combustibles o inflamables.** Tenga solo los necesarios e imprescindibles para el trabajo.

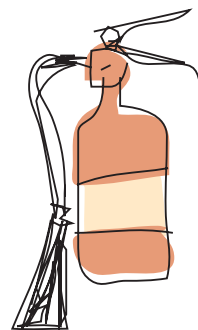




inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > Los trapos sucios, con grasa o aceite, **pueden prenderse espontáneamente.**
- > **Utilice regletas de enchufes** y evite el uso de ladrones.
- > **Conozca los medios contra el fuego** de que dispone, así como su manejo, y tenga a mano el teléfono del servicio contra incendio.





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

ACCIDENTES POR MANIPULACIÓN DE RESIDUOS ESPECIALES

Estos riesgos se dan **principalmente en centros hospitalarios, industrias alimentarias y mataderos.**

Dos son las tareas principales que podemos realizar:

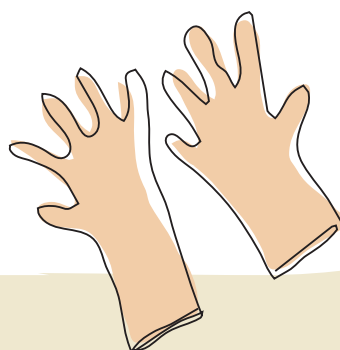
1. LA RETIRADA DE RESIDUOS
2. LA LIMPIEZA EN ZONAS CLASIFICADAS CON RIESGOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

Si nos encontramos retirando residuos, debemos tener en cuenta ciertos aspectos que puedan ser importantes:

- > **Use ropa adecuada** a la tarea que esté realizando.
- > **Los recipientes que los contengan deben ser seguros** y estar perfectamente identificados.
- > **Respete las señales** que indican el riesgo.
- > **Utilice guantes adecuados** siempre que existan riesgos de cortes o pinchazos.
- > **Utilice, si es posible, un útil** en vez de utilizar las manos.
- > Para entrar en estas zonas **se necesitará autorización.**

UTILICE GUANTES
ADECUADOS SIEMPRE QUE
EXISTAN RIESGOS DE CORTES
O PINCHAZOS





Si tiene que limpiar zonas clasificadas con riesgos biológicos:

- > **Manipule con cuidado las bolsas de basura**, ya que pueden contener agujas u otros productos contaminados.
- > **Al terminar el trabajo, quítese la ropa** y guárdela en lugares que no contengan otras prendas. No se la lleve a casa.
- > **Realice un aseo personal**, antes de las comidas y después de terminar el trabajo.

MANIPULE
CON CUIDADO LAS
BOLSAS DE BASURA





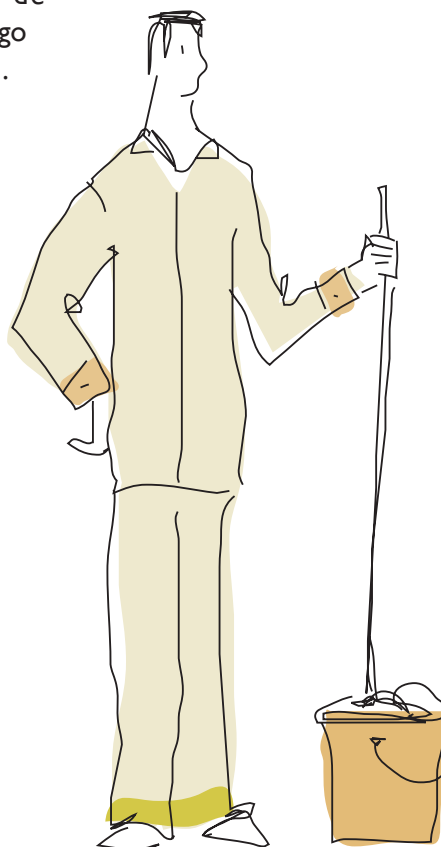
PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

RIESGO DE INFECCIÓN O CONTAGIO DE ENFERMEDADES

Este riesgo se da en **trabajadores de limpieza de hospitales, clínicas, laboratorios de análisis clínico...** En estas actividades pueden estar presentes microorganismos capaces de causar enfermedades. La propia naturaleza de las actividades de limpieza, que implican la retirada de residuos que pueden estar contaminados y el trabajo en zonas en que puedan estar presentes los citados microorganismos, suponen un riesgo para los trabajadores que las llevan a cabo.

Probablemente, por el número de trabajadores afectados, el mayor riesgo se da en las actividades sanitarias.

Los trabajadores de limpieza pueden entrar en contacto con los microorganismos patógenos e infectarse por contacto con superficies contaminadas y por pinchazos o cortes con el material infestado, al recoger residuos o al manipular las bolsas de basura.

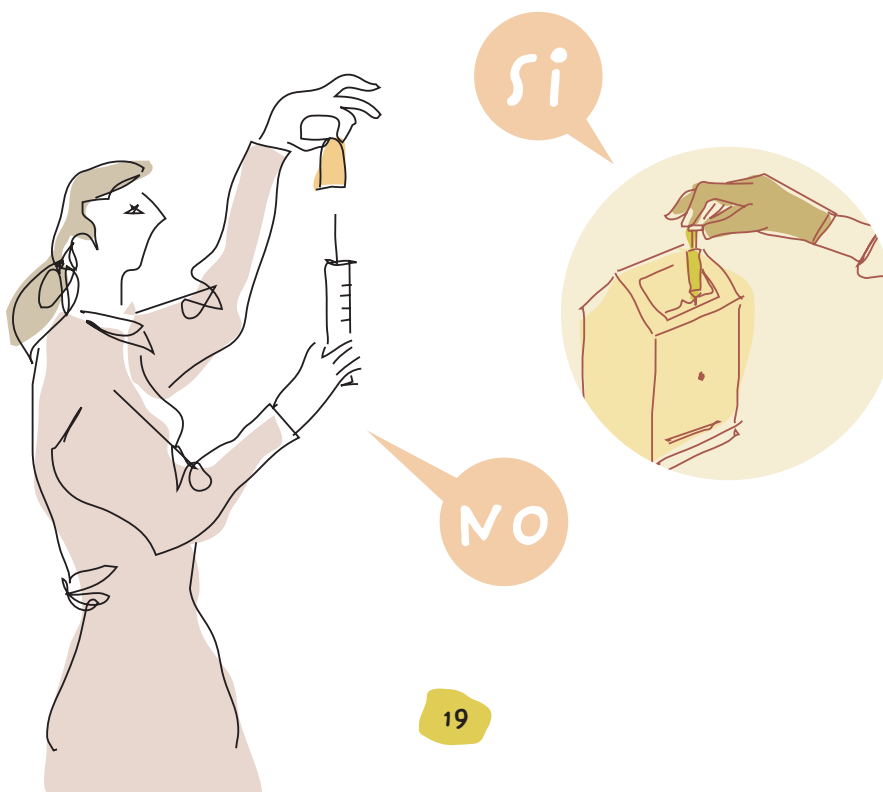




MEDIDAS PREVENTIVAS

Las medidas preventivas a aplicar dependerán del tipo de microorganismos presentes, de su capacidad de infección y de causar enfermedades, de las posibles vías de entrada al organismo y de las operaciones que se realizan. Sin embargo, en todos los trabajadores en que pueda darse exposición a microorganismos, hay que seguir una serie de normas generales de seguridad que se describen a continuación:

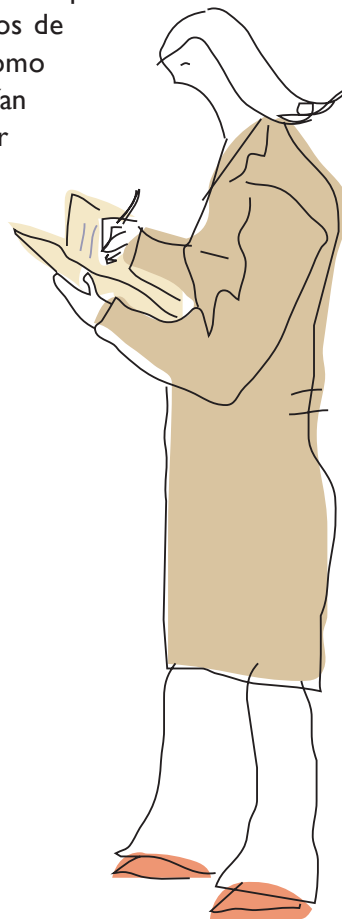
- > Todos los trabajadores que puedan estar expuestos **deben tener información sobre los riesgos que suponen los agentes biológicos** presentes en las tareas desempeñadas.
- > **Deben establecerse por escrito los procedimientos de trabajo** adecuados para minimizar los riesgos, indicando con todo detalle las precauciones a adoptar en el trabajo habitual y cómo actuar en caso de accidente o en circunstancias anómalas.





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

- > La principal medida de protección frente a los riesgos biológicos **es cumplir estrictamente las normas de trabajo**. Es imprescindible que cualquier trabajador, antes de incorporarse a un puesto de trabajo en que exista este riesgo, reciba formación sobre los procedimientos citados en el punto anterior y se les entregue una copia de ellos.
- > Con relación a los puntos anteriores **es imprescindible la coordinación entre la empresa de limpieza y la empresa cliente** para establecer los trabajos que se van a realizar y sus riesgos, la formación necesaria para los trabajadores y las normas de seguridad y de actuación ante accidentes que se deben seguir. En general, los centros de trabajo donde se dan estos riesgos como hospitales y laboratorios, existen o deberían existir protocolos de seguridad para evitar el riesgo de infección, que deberán ser conocidos y aplicados por el personal de limpieza.



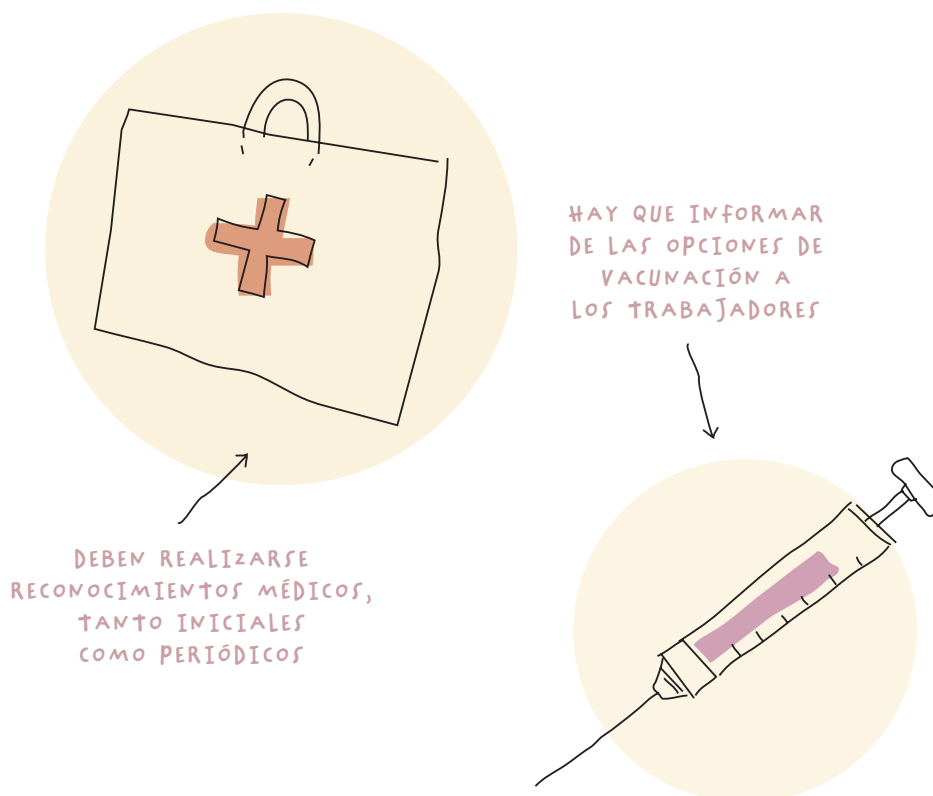
ES IMPRES-
CINDIBLE QUE EL
TRABAJADOR, ANTES DE
INCORPORARSE A UN
PUESTO DE TRABAJO EN
QUE EXISTA ESTE RIESGO,
RECIBA FORMACIÓN
SOBRE LOS
PROCEDIMIENTOS
A SEGUIR



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > **Deben realizarse reconocimientos médicos**, tanto iniciales como periódicos, y específicos en función de los microorganismos presentes, a todos los trabajadores expuestos a contaminantes biológicos.
- > Cuando existan **vacunas eficaces contra los microorganismos** que pueden estar presentes, es obligatorio ponerlas a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de la vacunación.
- > **En caso de contacto, pinchazo o corte con un material contaminado, lavar inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, aclarar y aplicar un desinfectante apropiado y buscar asistencia médica.**





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

> Debe evitarse el contacto con los residuos, para ellos **es indispensable utilizar guantes adecuados** que protejan contra cortes y pinchazos. En los casos en los que los microorganismos presentes puedan suponer un riesgo de infección por inhalación deben utilizarse mascarillas de protección.

> **Los productos de desecho contaminados se deben recoger en contenedores especiales, perfectamente identificados.** Los objetos punzantes o cortantes se deben recoger en recipientes rígidos. Se recomienda utilizar contenedores y bolsas para residuos de distintos colores, de manera que por el color se pueda identificar la procedencia del residuo o su grado de contaminación.





inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > **Manipular las bolsas de basura con cuidado.** Nunca se deben apretar las bolsas para reducir su volumen. No recoger residuos de papeleras o recipientes de basura sin antes haber examinado su contenido.
- > **Para trabajar, se debe usar ropa de trabajo adecuada,** que no presente pliegue, sin bolsillos donde se pueda acumular la suciedad. La ropa de trabajo se debe guardar separada de la de la calle.
- > En las zonas con riesgo de exposición a agentes biológicos estará **terminantemente prohibido fumar, beber y comer.**
- > **Extremar la higiene personal:** no morderse las uñas, frotarse los ojos, ni tocarse la cara con las manos sucias. Desinfectar y lavarse las manos antes de las comidas y al terminar el trabajo.





ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA

A LA HORA DE ALMACENAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA DEBEMOS TENER CIERTAS PRECAUCIONES, YA QUE ESTOS CONTIENEN SUSTANCIAS QUÍMICAS Y, POR TANTO, PUEDEN REACCIONAR ENTRE SÍ, EMITIR GASES PELIGROSOS, PROVOCAR INCENDIOS O EXPLOSIONES.

RECOMENDACIONES

Como recomendaciones, podemos indicar:

> Mantenga alejados unos de otros, **los productos de limpieza que puedan reaccionar entre si**, como pueden ser la lejía, el sulfamán, el amoníaco, etc.

> **Sitúe en las zonas bajas de las estanterías, los productos más voluminosos** y los más utilizados.

> **Todos los envases deben tener su correspondiente etiqueta.** Si utiliza otros envases distintos al original, asegúrese de que son adecuados y están perfectamente limpios del anterior producto; etiquételo de nuevo para evitar equivocaciones.

> **Haga los pedidos regularmente** para no almacenar demasiada cantidad. A menos cantidad del producto almacenado, menor riesgo.



A LA HORA DE ALMACENAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA, DEBEMOS TENER CIERTAS PRECAUCIONES YA QUE ESTOS CONTIENEN SUSTANCIAS QUÍMICAS



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > **Evite apilar demasiadas cajas.** La caja de la base soporta el peso del resto y puede ceder en cualquier momento, provocando un accidente.
- > Nunca almacene productos de limpieza **dentro o sobre cuadros eléctricos.**
- > **Las estanterías estarán sujetas a la pared** y entre sí y las baldas serán de tipo bandeja para evitar posibles derrames.





RIESGOS DERIVADOS DE LA CARGA FÍSICA

LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS TALES COMO CAJAS, CARROS DE LIMPIEZA, CUBOS O BOLSAS DE BASURA, PUEDE DAR LUGAR A LESIONES POR SOBRESFUERZOS QUE AFECTAN A LA ESPALDA, PRODUCIENDO LUMBAGOS Y HERNIAS DISCALES. LAS LESIONES DE ESPALDA DEBIDO A LA MANIPULACIÓN DE CARGAS PUEDEN PRODUCIRSE TANTO SI LAS CARGAS SON MUY PESADAS Y SE SOBREPASA LA CAPACIDAD FÍSICA DE LA PERSONA, COMO SI SE MANIPULAN CARGAS MÁS LIGERAS DE MANERA REPETITIVA.

ADEMÁS DE LA MANIPULACIÓN DE CARGAS, TAMBIÉN PUEDEN ORIGINAR LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS REALIZADOS AL FREGAR, BARRER O QUITAR EL POLVO. ESTOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS PUEDEN PRODUCIR PEQUEÑAS LESIONES QUE SE VAN ACUMULANDO Y AL CABO DEL TIEMPO ORIGINAN DAÑO O DOLOR CONSTANTE EN LAS ARTICULACIONES, MÚSCULOS, TENDONES Y NERVIOS. LAS ARTICULACIONES MAYORITARIAMENTE AFECTADAS SON LOS HOMBROS, CODOS Y MUÑECAS.

POR ÚLTIMO, LA ADOPCIÓN DE POSTURAS FORZADAS DURANTE LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS DE LIMPIEZA, EN PARTICULAR AL LIMPIAR ZONAS ELEVADAS O DIFÍCILMENTE ACCESIBLES Y PARTES BAJAS DE MOBILIARIO, REQUIERE MAYOR ESFUERZO Y HACEN EL TRABAJO PESADO, PRODUCIENDO FATIGA MUSCULAR Y FAVORECIENDO LA APARICIÓN DE LESIONES A LARGO PLAZO.



MEDIDAS PREVENTIVAS

Organización del trabajo:

- > **Preparar y organizar el trabajo** para limitar las manipulaciones y desplazamientos con cargas y para facilitar el acceso a los locales e instalaciones.
- > Realizar las tareas de limpieza **en horarios diferentes a la actividad del cliente**, de manera que el personal de limpieza pueda realizar su trabajo sin interferencias.
- > **Efectuar el trabajo en equipo**. Se debe evitar el trabajo aislado. La dotación del personal será adecuada a las tareas a efectuar. De esta manera, se pueden llevar a cabo entre dos o más personas las operaciones que requieren un elevado esfuerzo.

PRACTICAR NORMAS
DE HIGIENE POSTURAL DURANTE
LA MANIPULACIÓN
DE BULTOS





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

- > Organizar el trabajo de manera que **cada trabajador vaya alternando distintas tareas**. Esto evita en gran medida los movimientos repetitivos y favorece que no se sobrecarguen siempre los mismos músculos.
- > **Describir y ordenar las tareas a realizar** en cada local o edificio, para permitir a los mandos evaluar el trabajo real, la necesidad de personal y las dificultades con que se pueden encontrar los operarios.
- > Las tareas y competencias de cada trabajador **deben distribuirse equitativamente** y quedar claramente asignadas.
- > Al programar las tareas **debe contarse con el posible trabajo extra** y prever las pausas necesarias.

CUANDO SE DESIGNEN TAREAS SE TENDRÁN
EN CUENTA LAS APTITUDES Y LIMITACIONES
FÍSICAS DE LOS TRABAJADORES

HAY QUE ORGANIZAR
EL TRABAJO DE MANERA QUE CADA
TRABAJADOR VAYA ALTERNANDO
DISTINTAS TAREAS

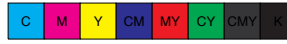




ELECCIÓN DE MATERIAL Y EQUIPO

- > **Se debe elegir el material y equipo más adecuados** a las necesidades del trabajo, teniendo en cuenta su peso, las particularidades de los locales donde se desarrollan las tareas, los desplazamientos a efectuar, los accesos, etc.
- > En general, **los equipos deben ser ligeros y de fácil manejo**, provistos de empuñaduras y ruedas adecuadas a los suelos sobre los que deban desplazarse. Para permitir un deslizamiento suave, las ruedas deben mantenerse bien engrasadas y libres de suciedad.
- > **Los carros de limpieza** deben permitir transportar el material de limpieza y recoger los residuos.





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

Para el fregado de los suelos es preferible utilizar cubos dotados de prensas accionadas mediante palanca, que facilitan el escurrido de las fregonas y evitan movimientos perjudiciales de muñecas y brazos.

- > Los equipos de trabajo deben tener un tamaño adecuado a la estatura de la persona que los emplea. Se deberá tener en cuenta esta recomendación respecto a los **mangos de fregonas, escobas o limpiacristales**, procurando que sean telescópicos para que cada persona pueda ajustar su longitud a que le resulte más cómoda.
- > Cuando se deba transportar material pesado hasta el lugar de trabajo, los vehículos de transporte **se dotarán de rampas o plataformas elevadoras que faciliten la carga y descarga.**
- > **No se deben utilizar bolsas de basura demasiado grandes**, ya que se tienden a llenar hasta arriba y se requiere mucho esfuerzo para manipularlas.





TÉCNICAS DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

En general, para manipular cargas se seguirán las siguientes indicaciones:

- > **Evitar la manipulación de pesos superiores a 25 kg.**
- > **Aproximarse lo máximo posible a la carga**, colocando los pies ligeramente separados y firmemente apoyados.
- > **Utilizar las fuerzas de las piernas para levantar pesos**; para ello, agacharse flexionando las rodillas, mantener la espalda recta y llevar el peso lo más próximo al cuerpo.
- > **Utilizar los brazos para mantener la carga asida y no para levantarla.** El esfuerzo principal debe caer en las piernas y no en la espalda. Mantener la carga pegada al cuerpo y firmemente sujetar con las manos durante el transporte.
- > **No girar nunca la cintura cuando se manipulan cargas.** Si es necesario cambiar de dirección, se debe girar todo el cuerpo, desplazando los pies.
- > **Para manejar carros es recomendable empujarlos desde su parte posterior**, en vez de tirar de ellos desde delante. De esta manera se realiza menos esfuerzo y disminuye la carga sobre la espalda.
- > **Al agacharse para limpiar algo por debajo se deben flexionar las rodillas**, evitando doblar la espalda.
- > **Utilizar escaleras o banquetas** para acceder a lugares altos, en vez de estirar los brazos y piernas.





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

MANEJO MANUAL DE CARGAS (LESIONES LUMBARES)

Cuando manejamos cargas, si sobrepasamos nuestra capacidad física o si esta acción es muy repetida o no la realizamos correctamente, **se pueden producir lesiones en la espalda**. Utilizar una buena técnica de elevación y transporte será fundamental para cuidar nuestra columna vertebral:

- > **Evitar el manejo de pesos superiores a 25 kg.**
- > **Aproximarse a la carga.**
- > **Asegurarse un buen apoyo de los pies**, manteniéndolos separados.
- > **Agacharse doblando las rodillas** y no la espalda.
- > **Mantener la carga tan próxima al cuerpo** como sea posible.
- > **No girar nunca la cintura** cuando se carga un peso.
- > **Mantenerse físicamente en forma.** Hacer ejercicios regularmente.



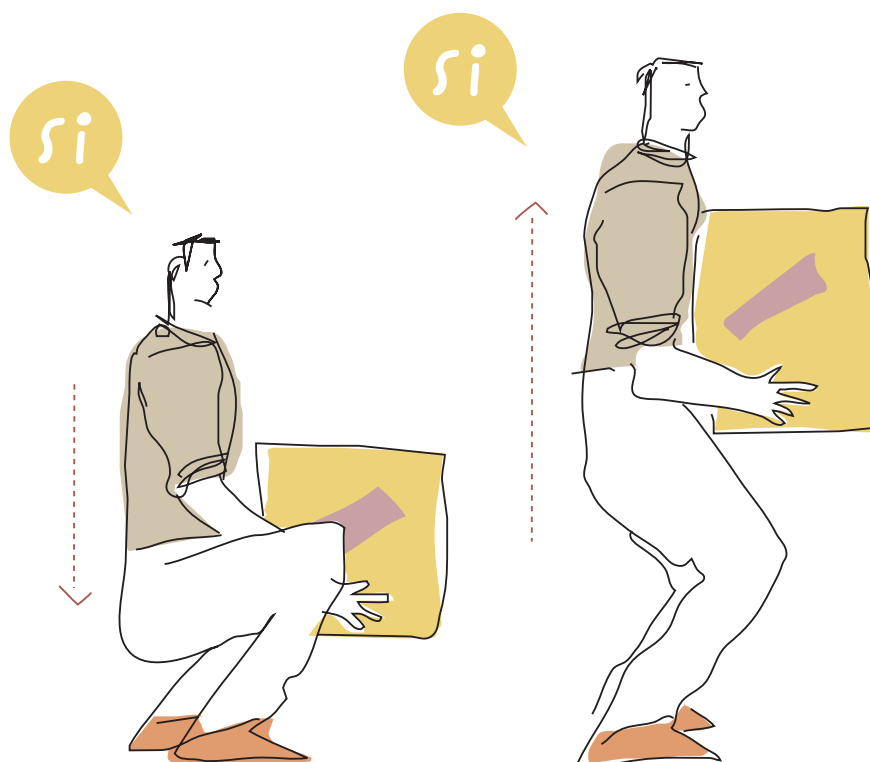


POSTURAS DE TRABAJO

Una postura de trabajo inadecuada contribuye a que el trabajo sea **más pesado y desagradable**, ya que requiere un esfuerzo adicional por parte del trabajador para llevar a buen fin la tarea. Todo ello favorece una pronta aparición de cansancio y agotamiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > No permanezca **demasiado tiempo en una postura fija**.
- > **Es mejor realizar esfuerzos empujando un objeto**, que tirando de el.
- > **No permanezca con los brazos levantados** por encima de los hombros durante mucho tiempo.
- > **Establezca pausas** en tareas que requieran un gran esfuerzo físico o postura forzada.





CONTACTOS CON PRODUCTOS CÁUSTICOS

COMO CASO ESPECIAL Y POR LA FRECUENCIA DE USO DE ESTOS PRODUCTOS, A CONTINUACIÓN LISTAMOS LAS MEDIDAS A TOMAR EN CASO DE ENTRAR EN CONTACTO CON PRODUCTOS CÁUSTICOS:

CONTACTO	MEDIDAS A ADOPTAR
PIEL	QUITARSE LA ROPA QUE HA ENTRADO EN CONTACTO CON EL PRODUCTO. LAVAR CON ABUNDANTE AGUA.
INHALACIÓN DE GASES	SEPARAR EL PRODUCTO DE LA FUENTE DE PRODUCCIÓN DE GASES Y COLOCARLO EN ALGÚN LUGAR BIEN AIREADO.
OJOS	LAVAR CON AGUA DURANTE 20 MINUTOS. NO INTERRUMPIR EL LAVADO DURANTE EL TRASLADO AL MÉDICO. NO RESTREGARSE LOS OJOS.
INGESTIÓN	IDENTIFICAR EL PRODUCTO INGERIDO. EVITAR EL VÓMITO. ADMINISTRAR ANTÍDOTO ESPECÍFICO SI SE DISPONE.

EN TODOS LOS CASOS, EL ACCIDENTADO DEBE SER TRASLADADO AL CENTRO MÉDICO, LLEVANDO ETIQUETA O INFORMACIÓN DEL PRODUCTO.



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

No debería utilizar ningún producto químico sin saber sus características, riesgos y correcta forma de utilización; si ello no es así, consulte con su encargado. Ud. debe disponer de instrucciones escritas sobre la manera de protegerse del contacto con estas sustancias. Es especialmente conveniente que estas instrucciones estén contenidas en los propios procedimientos de trabajo, normas o manuales, etc. que utilice. Si esto no es así, recuerde que debe actuar conforme lo indicado en el etiquetado de los productos que manipule y en la ficha de seguridad de los mismos.





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA REDUCIR O PROTEGERSE DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN EN DETERMINADAS OPERACIONES DE LIMPIEZA SON LAS SIGUIENTES:

- > En caso de salas con polvo, **hay que mantener una ventilación continua**. Si se padece de alergia respiratoria, no entrar a limpiar habitáculos cerrados con acúmulo de polvo. Si se nota quemazón de garganta, picor de ojos, salga de la habitación, ventílela y avise al encargado. Utilice protección individual (mascarilla de polvo) en los trabajos de barrido o pulido del suelo, para evitar inhalación de partículas, en aquellos casos que sea necesario.
- > **Utilizar extracción localizada del polvo** (sistemas de aspiración), en el punto de formación, en aquellos casos que sea necesario. Nunca barra en seco, ni utilice aire comprimido para realizar la limpieza. Toda la limpieza se debe realizar en medio húmedo para evitar remover el polvo.





inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > Se aconseja utilizar la **mopa y fliselina para la eliminación de polvo** frente a la escoba, ya que la mopa no esparce el polvo por el ambiente.
- > El polvo del mobiliario se limpiará **con bayeta húmeda**.
- > En función de los tipos de productos utilizados, el tipo de trabajo y el tiempo de exposición, **deben proporcionarle reconocimientos médicos específicos periódicos**.
- > En el caso de realizar posibles mezclas, **respetar las proporciones indicadas por el fabricante**. No utilice disolventes orgánicos (tricloroetileno, tolueno, xileno, acético, clorhídrico, etc.), ni productos muy tóxicos o cancerígenos (benceno, tetracloruro de carbono, etc.); si ello no es posible, consulte con su encargado.





PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

- > **En caso de fumigación hay que respetar el período** establecido por la empresa aplicadora, antes de volver a entrar en el recinto. Después de una fumigación, no usar detergentes durante un tiempo prudencial, para evitar la inhalación del producto químico utilizado que queda en la superficie.
- > **Tenga cuidado con el polvo de las impresoras** (polvo de torner), ya que es muy alergizante e irritante, y procure no tocarlo sin guantes, ni eliminarlo en seco.
- > **Cerrar los recipientes** una vez extraída la cantidad de producto requerida y retirarlos a su zona de almacenamiento una vez dejen de utilizarse.





inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

- > **Evite el contacto directo** con cualquier producto de limpieza (especialmente los cáusticos y desengrasantes) por medio del uso de guantes apropiados, ropa adecuada, cremas protectoras, etc. Si se hace uso de guantes no desechables, su interior debe permanecer siempre limpio y seco.
- > Los detergentes **no pueden, bajo ningún concepto, entrar en contacto con los alimentos**, por lo cual deberán ser eliminados de los utensilios, aparatos e instalaciones, debiendo ser enjuagados con agua potable o vapor de agua.
- > **Lávese intensamente las manos y cara después de cada exposición.** Báñese al final de la jornada y cámbiese de ropa en el mismo lugar de trabajo.

LÁVESE INTENSAMENTE
LAS MANOS Y CARA
DESPUÉS DE CADA
EXPOSICIÓN





RIESGOS DE DAÑOS A LA SALUD/ACCIDENTE Y ENFERMEDAD PROFESIONAL. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

LA EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS VIENE DADA POR EL USO CONTINUADO DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA CON UN ALTO GRADO DE ACIDEZ Y ALCALINIDAD (DETERGENTES, LEJÍA, SUSTANCIAS CÁUSTICAS Y CORROSIVAS, DISOLVENTES, CERAS ABRILLANTADORAS, ETC.) QUE DESPRENDEN VAPORES NOCIVOS Y COMLLEVAN UN RIESGO DE AFECCIONES DERMATOLÓGICAS POR CONTACTO HABITUAL CON DICHOS CONTAMINANTES.

TAMBIÉN LA EXPOSICIÓN POR INHALACIÓN A DICHOS CONTAMINANTES SE PUEDE PRODUCIR EN PROCESOS DE BARRIDO, PULIDO DEL SUELO, ETC. DONDE LA AMPLITUD DEL RIESGO ESTÁ EN FUNCIÓN DEL CONTENIDO, DE LA CANTIDAD DE POLVO Y/O PRODUCTO UTILIZADO Y DE LA DURACIÓN DE LA EXPOSICIÓN.

EL 30,2% DE LAS INTOXICACIONES AGUDAS DE ORIGEN ACCIDENTAL, REGISTRADAS EN EL SERVICIO DE INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA, ENTIDAD QUE DEPENDE DEL MINISTERIO DE JUSTICIA, SON DEBIDAS A PRODUCTOS DE LIMPIEZA, NORMALMENTE POR INGESTA, DEBIDO A CONFUSIONES EN EL ENVASADO, INHALACIÓN Y REACCIONES CUTÁNEAS.



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

A CONTINUACIÓN SE RELACIONAN LOS PRODUCTOS MÁS HABITUALES EN LIMPIEZA, DESCRIBIENDO SU COMPOSICIÓN Y ACCIÓN SOBRE LA SALUD, ASÍ COMO LAS MEDIDAS A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE.

	ABRILLANTADORES DE VAJILLAS
COMPOSICIÓN	TENSOACTIVOS NO IÓNICOS, ÁCIDO CÍTRICO, ETANOL Y GLICOL. PH ÁCIDO.
ACCIÓN	ORIGINAN IRRITACIÓN EN LA PIEL Y MUCOSAS. SU INGESTIÓN EN PEQUEÑAS CANTIDADES PRODUCE IRRITACIÓN GÁSTRICA, EN GRANDES CANTIDADES PUEDEN PRODUCIR EBRIEDAD, HIPOGLUCEMIA Y ALTERACIONES DEL EQUILIBRIO ÁCIDO-BASE.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EN CASO DE IRRITACIÓN CUTÁNEA, LAVADO CON AGUA ABUNDANTE DURANTE 15 O 20 MINUTOS. EN CASO DE INGESTA, NO INDUCIR EL VÓMITO, ADMINISTRAR LÍQUIDOS AZUCARADOS Y AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS.
	AMBIENTADORES
COMPOSICIÓN	ALCOHOL ETÍLICO O ISOPROPÍLICO, ACEITES ESENCIALES, HIDROCARBUROS PARAFÍNICOS Y GLICOL.
ACCIÓN	IRRITANTES; EN CASO DE INGESTA PUEDEN PRODUCIR EMBRIAGUEZ, ALTERACIONES METABÓLICAS, AFECTACIÓN RENAL, VÓMITOS Y DIARREAS.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	ADMINISTRAR LÍQUIDOS AZUCARADOS, EVITANDO LA LECHE Y DERIVADOS, Y AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS.



PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

	AMONÍACO
composición	SE SUELE UTILIZAR EN CONCENTRACIONES DEL 10% O MÁS, SEGÚN SEA PARA USO DOMESTICO O GENERAL, TAMBIÉN PUEDE CONTER TENSIOACTIVOS ANIÓNICOS Y NO IÓNICOS.
acción	EN CASO DE INGESTA PRODUCE NÁUSEAS, VÓMITOS Y GASTRITIS. EN INGESTIONES ELEVADAS Y ALTAS CONCENTRACIONES, PUEDEN APARECER LESIONES CÁUSTICAS Y SHOCK. POR INHALACIÓN CAUSA TOS, NÁUSEAS, LARINGITIS, HIPOXEMIA Y CIANOSIS, EN EXPOSICIONES INTENSAS O AL MEZCLARSE CON LEJÍA, SE PUEDE PRODUCIR NEUMONITIS Y EDEMA AGUDO DE PULMÓN. EN CASO DE CONTACTO OCULAR SE PRODUCEN DOLOR, CONJUNTIVITIS, EDEMA Y LESIONES DE LA CORNEA. POR CONTACTO CUTÁNEO, QUEMADURAS DE SEGUNDO GRADO.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	SI SE HA PRODUCIDO UNA INGESTA, ESTÁ CONTRAINDICADO PROVOCAR EL VÓMITO, SE ADMINISTRARAN PEQUEÑAS CANTIDADES DE AGUA O LECHE. EN CASO DE INHALACIÓN, RETIRAR AL ACCIDENTADO DEL AMBIENTE CONTAMINADO Y MANTENER UNA VENTILACIÓN ADECUADA. SI SE PRODUCE CONTACTO OCULAR, LAVADO CON AGUA TEMPLADA, DURANTE 20 A 30 MINUTOS. Y EN CASO DE EXPOSICIÓN CUTÁNEA, LAVADO CON AGUA TEMPLADA Y JABÓN NEUTRO. EN TODOS LOS CASOS HAY QUE AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS POR LAS POSIBLES COMPLICACIONES.



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

	LEJÍA
COMPOSICIÓN	HIPÓCLORITO SÓDICO, PERFUME Y CARBONATO SÓDICO.
ACCIÓN	IRRITANTE DE PIEL Y MUCOSAS. EN CASO DE INGESTIÓN, PRODUCE UNA IRRITACIÓN DEL TRACTO DIGESTIVO, CON VÓMITOS. SI SE PRODUCE INHALACIÓN, TOS, DIFICULTAD RESPIRATORIA Y EDEMA AGUDO DE PULMÓN. EL CONTACTO OCULAR PUEDE PRODUCIR QUERATOCONJUNTIVITIS Y EDEMA. LA MEZCLA DE LEJÍA CON SUSTANCIAS ÁCIDAS (SALFUMÁN, AMONIACO, VINAGRE, ETC.), LIBERA CLORO GASEOSO QUE PRODUCE ÁCIDO CLORHÍDRICO, QUE ES UN IMPORTANTE TÓXICO AGUDO.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EN CASO DE CONTACTO OCULAR, LAVADO CON AGUA DURANTE 15 A 20 MINUTOS. SI SE PRODUCE INGESTIÓN, ESTÁ CONTRAINDICADO PROVOCAR EL VÓMITO, HAY QUE ADMINISTRAR AGUA O LECHE. EN CASO DE INHALACIÓN, RETIRAR AL ACCIDENTADO DEL AMBIENTE CONTAMINADO, FACILITAR UNA BUENA VENTILACIÓN Y AMBIENTE HÚMEDO. EN TODOS LOS CASOS, AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS.
	LEJÍAS PARA ROPAS DE COLOR
COMPOSICIÓN	PERÓXIDO DE HIDRÓGENO, TENSIÓACTIVOS ANIÓNICOS Y NO IÓNICOS.
ACCIÓN	EN CASO DE PEQUEÑAS INGESTIONES, CURSAN SIN SINTOMATOLOGÍA, SI LA INGESTIÓN ES ELEVADA, PRODUCE SINTOMATOLOGÍA IRRITATIVA GÁSTRICA, DEBIDO AL CONTACTO CON LOS JUGOS GÁSTRICOS. CONTACTO CUTÁNEO, PUEDEN APARECER LESIONES CÁUSTICAS, DECOLORACIÓN E IRRITACIÓN. ES UN IRRITANTE OCULAR.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EN CASO DE CONTACTO OCULAR O CUTÁNEO, LAVADO CON AGUA, DURANTE 10 A 15 MINUTOS. EN CASO DE INGESTA AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS.



PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

DESATASCADORES

COMPOSICIÓN	HIDRÓXIDO SÓDICO, LOS LÍQUIDOS LLEVAN AMONÍACO.
ACCIÓN	PRODUCE LESIONES CÁUSTICAS, TANTO POR CONTACTO, COMO POR INGESTIÓN.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EN CASO DE CONTACTO, LAVADO CON AGUA ABUNDANTE DURANTE 20 A 30 MINUTOS. EN CASO DE INGESTA, NO PROVOCAR EL VÓMITO, NI ADMINISTRAR NADA POR LA BOCA. AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS.

DETERGENTES PARA LA ROPA

COMPOSICIÓN	TENSIOACTIVOS ANIÓNICOS Y NO IÓNICOS, TETRA-ACETIL ETILENDIAMINA, CARBOXIMETILCELULOSA SÓDICA, JABONES, PERBORATOS Y POLICARBOXILATOS.
ACCIÓN	IRRITACIÓN DE PIEL Y MUCOSAS. POR INGESTIÓN, IRRITACIÓN GASTROINTESTINAL.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EN CASO DE INGESTIÓN, NO PROVOCAR EL VÓMITO Y ADMINISTRAR LECHE. AVISAR AL SERVICIO MÉDICO.

LAVAJILLAS MANUALES

COMPOSICIÓN	TENSIOACTIVOS ANIÓNICOS Y NO IÓNICOS, ETANOL O GLICOL, UREA, CITRATO SÓDICO, PERFUME Y COLORANTES.
ACCIÓN	IRRITANTE CUTÁNEO. EN CASO DE INGESTIÓN, IRRITACIÓN GASTROINTESTINAL LEVE.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EXPOSICIÓN CUTÁNEA, LAVAR CON AGUA TEMPLADA DURANTE 15 A 20 MINUTOS. SI SE HA PRODUCIDO UNA INGESTIÓN, NO PROVOCAR EL VÓMITO. AVISAR AL SERVICIO MÉDICO.



inmigración

Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

	LIMPIACRISTALES
COMPOSICIÓN	ALCOHOL ETÍLICO Y/O ISOPROPÍLICO, GLICOLAS, GLICOÉTER, ÁCIDOS ORGÁNICOS, TENSIÓACTIVOS, JABÓN Y AMONÍACO.
ACCIÓN	IRRITANTE DE PIEL Y MUCOSAS. EN CASO DE INGESTIÓN, PUEDE PROVOCAR DEPRESIÓN CARDIOVASCULAR Y COMA.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EN CASO DE CONTACTO DE PIEL U OJOS, LAVAR CON AGUA TEMPLADA DURANTE 15 MINUTOS. EN CASO DE INGESTIÓN, CONTRAINDICADO EL VÓMITO, ADMINISTRAR ABUNDANTES ZUMOS AZUCARADOS Y AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS.
	LIMPIAMETALES
COMPOSICIÓN	ABRASIVOS, HIDROCARBUROS Y TENSIÓACTIVOS, ÁCIDOS ORGÁNICOS, ALCOHOL ISOPROPÍLICO, AMONÍACO, TIUREA Y MERCAPTANOS.
ACCIÓN	IRRITANTE DE PIEL Y MUCOSAS. EN CASO DE INGESTIÓN, PRODUCEN IRRITACIÓN GASTROINTESTINAL, TAMBIÉN PUEDEN PRODUCIR ALTERACIONES NEUROLÓGICAS Y HEPÁTICAS.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	EN CASO DE INGESTIÓN, NO PROVOCAR EL VÓMITO. AVISAR AL SERVICIO MÉDICO O A URGENCIAS.
	LIMPIASUELOS
COMPOSICIÓN	POLÍMEROS, ESTIRÉNICO, CERAS, GLICOLAS Y RESINAS.
ACCIÓN	IRRITANTE DE PIEL Y MUCOSAS, IRRITANTE GASTROINTESTINAL, PUDIENDO CAUSAR DIARREAS.
MEDIDAS EN CASO DE ACCIDENTE	LAVADO CON AGUA ABUNDANTE, DURANTE 15 MINUTOS. EN CASO DE INGESTIÓN, NO PROVOCAR EL VÓMITO. AVISAR AL SERVICIO MÉDICO.



PREVENCIÓN EN LIMPIEZAS

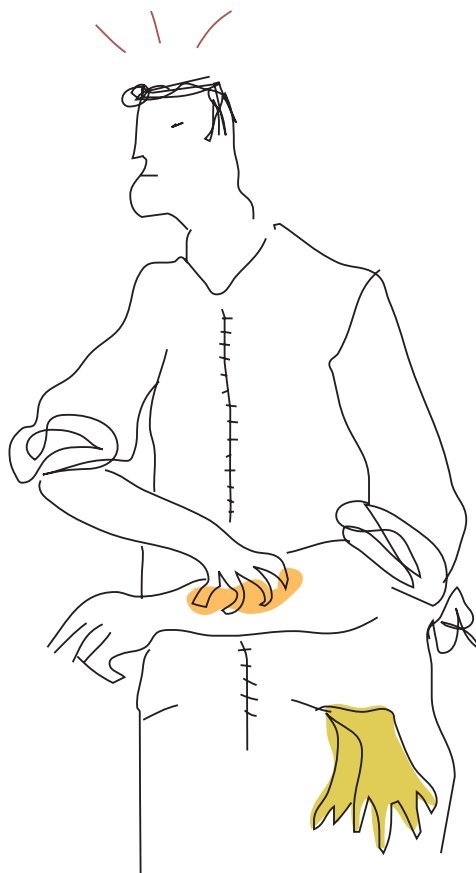
> **Es importante mantener los productos en sus envases originales;** el no utilizarlos puede causar accidentes por ingesta que, como hemos visto, pueden ser muy graves.

> La utilización de productos a concentraciones superiores a las recomendadas, **para obtener un mayor grado de limpieza**, suele ser causa de sobreexposición, lo que puede ser causa de alteraciones de la salud.

> **No mezclar productos**, sin previo conocimiento del tipo de reacción que se va a producir; lejías, amoniacos y sulfamatos no han de mezclarse nunca. La mezcla de productos químicos puede producir quemaduras e intoxicaciones accidentales.

> **En ciertos casos, la exposición a estos productos puede desencadenar reacciones del tipo alérgico**, como rinitis, picor de garganta, escozor de ojos e incluso dificultad para respirar suele aparecer en personas sensibilizadas, por exposiciones anteriores a productos irritantes. Es importante mantener una buena ventilación de los locales donde se limpie.

EN CIERTOS CASOS, LA
EXPOSICIÓN A ESTOS
PRODUCTOS PUEDE
DESENCADENAR REACCIONES
DEL TIPO ALÉRGICO



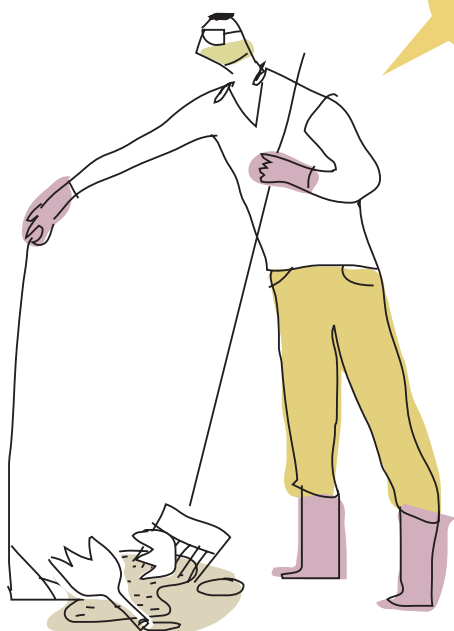


inmigración Y LA PREVENCIÓN EN EL TRABAJO

NO



SI





UGT

**amb tu
+
prevenció**

