

# **TRABAJANDO EN FORMA SEGURA Y FACIL**

## **Para Limpiadores, Bedeles y Amas de Llave**



**Departamento de Relaciones Industriales**  
Servicio de Consultas de Cal/OSHA  
Unidad de Investigación y Educación.



# Información sobre esta Publicación

*La Guía Trabajando en Forma Segura y Fácil: Para Limpiadores, Bedeles y Amas de Llave* fue desarrollada y preparada para su publicación por la Unidad de Investigación y Educación del Servicio de Consultas de Cal/OSHA, División de Salud y Seguridad Ocupacional del Departamento de Relaciones Industriales de California. Fue distribuida bajo las disposiciones de la ley "Library Distribution Act" y la Sección 11096 del *Código Gubernamental*.

Publicada en 2005 por el Departamento de Relaciones Industriales del Estado de California.

Esta guía no intenta ser un sustituto de, o una interpretación legal de los estándares de seguridad y salud laboral. Por favor consulte el *Título 8 del Código de Regulaciones de California, o el Código Laboral* para tener información detallada y exacta, especificaciones y excepciones.

**El uso o exhibición de algunos productos en esta guía, tiene propósitos ilustrativos solamente, y no constituye una aprobación del Departamento de Relaciones Industriales.**

*Nota: Ya que el objetivo de esta publicación es de servir a la industria de la limpieza y su personal incluyendo bedeles, limpiadores, amas de llave, y otros que proveen servicios de limpieza, mantenimiento, y quehaceres domésticos, nos referiremos a todos ellos con el término de personal de limpieza y mantenimiento en toda la publicación.*

*A la memoria de Douglas Binion*

# Contenido

## INTRODUCCIÓN

## HOJAS INFORMATIVAS PARA CREAR UN AMBIENTE DE TRABAJO MAS SEGURO

### Sugerencias para los Gerentes

1. Un Ambiente de Trabajo Seguro y Saludable
2. Compromiso a la Seguridad y Salud
3. Comunicación Efectiva
4. Entrenamiento
5. Asignación de Tareas
6. Productividad y Descansos
7. Comprando Equipo y Suministros
8. Programa de Mantenimiento del Equipo

### Normas Generales

9. Conozca su Cuerpo
10. Organizando el Trabajo
11. Conozca su Lugar de Trabajo
12. Previniendo Resbalones, Tropezones y Caídas
13. Químicos y su Efecto Sobre la Salud.
14. Procedimientos Para el Uso y Manipulación Segura de Químicos
15. Usando Equipo de Protección Personal

### Usando la Ergonomía

16. Moviendo Barriles/Carretillas
17. Vaciando los Basureros de la Oficina
18. Sacando del Barril Bolsas de Basura
19. Tirando Bolsas de Basura
20. Moviendo Muebles
21. Levantando y Moviendo
22. Llevando Baldes
23. Trapeando
24. Exprimiendo el Trapeador
25. Vaciando el Cubo del Trapeador
26. Barriendo
27. Fregando
28. Limpiando Paredes de Azulejos
29. Arreglando las Camas
30. Manipulando la Ropa Sucia del Dormitorio y del Baño
31. Desempolvando Lugares Elevados
32. Pasando el Trapo y Sacando el Polvo
33. Tomando Descansos

## RECONOCIMIENTOS

## ENTRENAMIENTO DEL TRABAJADOR Y REGISTRO DE INSTRUCCIONES

## CARTELES DE SEGURIDAD PARA LOS EMPLEADOS

# Introducción

*El personal de limpieza y mantenimiento* y otros que trabajan en la industria de la limpieza necesitan un lugar de trabajo seguro y saludable. Por esto se han desarrollado dos productos educativos: uno es una serie de hojas informativas, y el otro es un conjunto de carteles gráficos (posters). Estos productos han sido diseñados para ser usados por compañías de cualquier tamaño y en lugares tales como escuelas, universidades, edificios de oficina, y apartamentos y propiedades de alquiler. También pueden ser utilizados por empresas de servicios de limpieza y mantenimiento en hospitales, hoteles y moteles.

- *Las Sugerencias para Gerentes* (hojas informativas 1-8) tienen por objeto proporcionar a los dueños de negocios, gerentes y supervisores sugerencias útiles para administrar al personal y la carga de trabajo. Estas podrían aumentar la productividad de una forma segura y saludable.
- Las otras hojas informativas han sido diseñadas para que los dueños de negocios, gerentes y supervisores las usen durante el entrenamiento y orientación de los nuevos empleados, en reuniones informales para control de actividades, entrenamiento en aula y en toda ocasión en la que el intercambio de información sea útil:
  - Las Normas Generales* (hojas informativas 9-15) tratan diversos temas para ayudar a aumentar el conocimiento del personal sobre los peligros mas comunes que pueden encontrarse en el lugar de trabajo. Estas hojas proporcionan ideas para realizar el trabajo con más eficiencia y para la prevención de lesiones.
  - Usando la Ergonomía* (hojas informativas 16-33) tratan tareas específicas y los riesgos asociados con sstas. Las hojas muestran las formas en que deben usarse diversos equipos y las mejores prácticas de trabajo.
- Los carteles gráficos deben ser exhibidos en lugares donde puedan ayudar al personal doméstico, a los custodios y al personal de limpieza y mantenimiento, con las tareas que ellos realizan habitualmente. Las fotos muestran sugerencias prácticas para ejecutar las tareas en forma segura. Estos carteles gráficos están diseñados para ser exhibidos en grupos pequeños, en lugares frecuentados por los empleados. Los gerentes deben cambiar periódicamente el conjunto de carteles para proporcionar a los empleados nuevas sugerencias sobre como trabajar en forma eficiente y segura.

El uso de esta información puede ayudar a los empleadores, gerentes y supervisores a bajar el costo de hacer negocios, reducir el costo de compensación por accidentes de trabajo y retener una fuerza laboral mas estable, que produzca un trabajo de calidad con mayor eficiencia y productividad. Los empleados pueden beneficiarse al proteger su salud, sus ingresos, y oportunidades de trabajo en el futuro.

# Sugerencias para Gerentes

Los riesgos en el lugar de trabajo pueden ser costosos, ya que los empleados pueden sufrir heridas o daños. Usted puede hacer una contribución importante si pone en práctica las sugerencias presentadas en las siguientes hojas informativas.

1. Un Ambiente de Trabajo Seguro y Saludable
2. Compromiso a la Seguridad y la Salud
3. Comunicación Efectiva
4. Entrenamiento
5. Asignación de Tareas
6. Productividad y Descansos
7. Comprando Equipo y Materiales
8. Programa de Mantenimiento del Equipo





Los empleadores son responsables por proveer un ambiente de trabajo seguro y saludable. Ellos deben cumplir con las leyes estatales que gobiernan la seguridad y la salud en el trabajo. El tipo de tareas que deben ser realizadas por sus empleados y los riesgos que ellos podrían enfrentar determinan que regulaciones de Cal/OSHA deben ser aplicadas.

Una regulación requiere que todos los empleadores desarrollen un Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades. El Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades es la primera y más importante manera por la que un empleador puede reducir los riesgos potenciales en el lugar de trabajo. El Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades es un programa de seguridad integral que puede incorporar diversas regulaciones de Cal/OSHA, según sea necesario. Dependiendo de los tipos de tareas que se van a realizar, puede requerirse que usted desarrolle programas que involucren procedimientos de cierre con candado y etiqueta / bloqueo físico, equipos de protección personal, patógenos transmitidos por la sangre y otros riesgos biológicos, o un programa de comunicación de riesgos, y otros, según su tipo de industria.

**Nota:** Estas hojas informativas no describen todos los riesgos a la salud y la seguridad que pueden presentarse en su lugar de trabajo. Solo enfocan algunos de los riesgos mas comunes.

Para mayor fuente de información de cómo desarrollar un programa efectivo sobre seguridad y salud, revise la Guía Para Desarrollar su Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades en el Lugar de Trabajo (*Guide to Developing Your Workplace Injury & Illness Prevention Program*, por su nombre en inglés) y el Código de Regulaciones de California, Título 8 (T8 CCR), Sección 3203, Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (*California Code of Regulations, Title 8 (T8 CCR) Section 3203, Injury and Illness Prevention Program*, por su nombre en inglés). Esa Guía y otras publicaciones de Cal/OSHA pueden ser leídas, descargadas y solicitadas, sin costos, en el sitio *Web* del Departamento de Relaciones Industriales (<http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp>).

Usted también puede obtener ayuda para identificar y corregir riesgos a la seguridad y a la salud en su lugar de trabajo llamando al Servicio de Consulta de Cal/OSHA. Para programar una visita de asistencia técnica sin costos, conseguir información adicional, o averiguar sobre otros servicios, póngase en contacto con la oficina más cercana del Servicio de Consulta de Cal/OSHA, o llame a nuestro número gratuito (800) 963-9424.

Aunque tanto el servicio de Hacer Cumplir las Regulaciones [Enforcement] de Cal/OSHA, como el Servicio de Consulta de Cal/OSHA, son parte de la División de Seguridad y Salud Ocupacional (DOSH, por su sigla en inglés), el Servicio de Consulta tiene una función distinta y separada.



El apoyo de la administración y de los empleados es muy importante para lograr un ambiente de trabajo mas seguro. Es fundamental:

- Revisar cuidadosamente el ambiente de trabajo para identificar problemas y riesgos potenciales.
- Pedir ideas a los empleados sobre como reducir o eliminar los riesgos.
- Llevar a cabo acciones correctivas. Asegúrese de darle seguimiento.
- Hacer saber a sus empleados que las normas de seguridad tienen como propósito proteger su salud y su capacidad de continuar ganando su salario.
- Instruir a los trabajadores que deben realizar el trabajo cumpliendo con las normas de seguridad.
- Dar el ejemplo, y mostrar su compromiso con la salud y la seguridad en el trabajo.
- Observar como diferentes empleados que realizan el mismo trabajo difieren en el procedimiento que usan para completar la tarea. Esas diferencias pueden revelar oportunidades reales para la reducción de riesgos.
- Animar a los empleados a reportar situaciones peligrosas.
- Responder rápidamente a las preocupaciones de los empleados.
- Negociar cambios con los dueños de los edificios, si es necesario.
- Proveer equipos de protección personal (PPE, por su sigla en inglés) sin costo a los empleados.



Un supervisor observando y buscando una forma más segura de realizar la tarea



Asegúrese de tener disponible suficiente equipo de protección personal (PPE).

Reconsidere y piense como cambiar un trabajo que requiere gran esfuerzo físico para hacerlo con más seguridad o menor esfuerzo, para que la mayoría de los trabajadores puedan realizarlo con éxito. Por ejemplo, reemplace los trapeadores de fibra.

- Use trapeadores de micro fibra, que son más livianos.
- Ciertos tipos de trapeadores de micro fibra han sido diseñados para que, una vez sucios, puedan ser desarmados y lavados.
- Otros tipos de trapeadores de micro fibra son usados con un cubo (vea las fotos), y se necesita menos fuerza para escurrirlos.
- Utilice un mango telescópico liviano para extender el alcance del trabajador.



Limpiando con un trapeador de micro fibra



Se necesita menos fuerza para escurrir un trapeador de micro fibra.

La buena comunicación en el lugar de trabajo es de dos vías, siendo parte esencial del Programa de Prevención de Lesiones y Enfermedades (IIPP, por su sigla en inglés). Su compañía puede obtener muchos beneficios como resultado de una comunicación efectiva. Es importante:

- Estar alerta y reportar situaciones de riesgo.
- Sugerir maneras que ayuden a disminuir costos y mejorar la productividad.
- Desarrollar ideas que ayuden a resolver problemas de salud y seguridad en el lugar de trabajo.
- Producir trabajo de mayor calidad.
- Reunirse frecuentemente con el personal para hablar en detalle de posibles problemas y como resolverlos.
- Comunicarse en un lenguaje que los empleados puedan entender.
- Establecer una política de puertas abiertas para discutir cualquier problema que los empleados puedan tener.
- Comprender las diferentes culturas y sus costumbres.
- Explicar las razones por las que se toman ciertas decisiones, para que los trabajadores entiendan que sus preocupaciones han sido escuchadas.
- Hacer que el personal se sienta cómodo cuando solicite su ayuda.
- Hacer que los empleados se sientan parte de su equipo para mejorar el trabajo en grupo, lograr mayor productividad e incrementar la satisfacción de los empleados.
- Hacer que los empleados se sientan valorados y demostrar satisfacción por el trabajo que realizan.
- Proveer un método seguro de comunicación (por ejemplo, una caja para sugerencias). De esta forma los empleados pueden reportar en forma anónima los asuntos y preocupaciones que puedan tener.



Use las ideas de los empleados para resolver problemas.



Anime la comunicación e intercambio de ideas.



El objetivo es hacer que los empleados se den cuenta de los riesgos que puedan presentarse en el lugar de trabajo y darles conocimiento y habilidades para que hagan su trabajo en forma eficiente y segura.

Su compañía se beneficiará con mayores ganancias, reducción de conductas de alto riesgo y una fuerza de trabajo más confiable. Por estas razones, es fundamental proveer entrenamiento efectivo, que no se limite solamente a recoger la firma de los empleados. Recuerde: los empleados bien entrenados trabajan con confianza y producen más; esto puede contribuir al éxito de su empresa.



Demuestre el uso adecuado de las herramientas.



Entrene a sus empleados para que usen buenas prácticas de trabajo, en todas las tareas que realicen.

Los supervisores pueden contribuir a la seguridad en el lugar de trabajo:

- Proveyendo entrenamiento
- Asegurando que los trabajadores entiendan por qué y cómo usar los equipos de forma adecuada
- Observando el trabajo e identificando trabajadores que necesiten entrenamiento o refrescando el entrenamiento, a medida que cambia el trabajo.



*Recuerde:* Los obreros entrenados requieren de cierto tiempo para acostumbrarse a una nueva herramienta o adoptar una nueva forma de trabajo.

### *El entrenamiento efectivo:*

- Hace saber a los trabajadores que el entrenamiento es una inversión para su propia salud.
- Explica los procedimientos y políticas de la empresa en materia de seguridad, incluyendo los pasos a seguir en caso de emergencia.
- Estimula a los empleados a evitar lesiones y accidentes en el trabajo mediante el uso correcto de la mecánica del cuerpo, la manipulación apropiada de químicos y el uso del Equipo de Protección Personal (PPE, por sus siglas en inglés).
- Debe ser presentado en el lenguaje y al nivel que el empleado pueda entender.
- Debe incluir una demostración del empleado sobre su nueva habilidad.
- Debe permitir a los empleados hacer preguntas y presentar sus dudas y preocupaciones.
- Usa ayudas visuales.
- Puede permitir el uso de un mentor o un sistema de compañeros de trabajo, para que el nuevo trabajador aprenda de otro empleado bien entrenado y con experiencia.

Aunque el entrenamiento no pueda compensar los riesgos potenciales que pueda tener el diseño de una máquina o un equipo; el entrenamiento asegura que el equipo:

- Esté bien instalado y sea usado correctamente. Un entrenamiento inadecuado aumenta la probabilidad de que se presenten problemas durante el uso y el riesgo de causar lesiones al usuario y a otras personas en el área de trabajo.
- No sea mal utilizado, para que dure mas tiempo (por ejemplo, jalar el cable de electricidad a la distancia, en lugar de acercarse y sacar el enchufe de la toma de energía).
- Sea reportado para ser reparado en cuanto no funcione bien. Este procedimiento es clave para la productividad y la prevención de lesiones.
- Sea puesto rápidamente en funcionamiento ya que un personal bien entrenado es capaz de realizar tareas simples de mantenimiento, tales como reemplazar un cepillo o una correa en una aspiradora, sin tener que recurrir a otras personas.



Para prevenir lesiones es muy importante que las máquinas pesadas sean usadas adecuadamente.



Instruya a los trabajadores en el uso seguro de todos los equipos.

Distintos trabajadores se destacan en diferentes tareas. Una administración efectiva reconoce cuales trabajadores son buenos para determinadas tareas y combina sus habilidades y preferencias con el trabajo. Los supervisores pueden ayudar a los empleados a que tengan éxito en su trabajo y generen un servicio de alta calidad. Es esencial:

- Programar que haya suficiente personal para realizar el trabajo.
- Conocer a los miembros de su personal y establecer buenas relaciones con ellos.
- Asignar una carga de trabajo que pueda ser realizada razonablemente dentro de los límites de tiempo establecidos.
- Distribuir el trabajo sin favoritismos.
- Considerar la rotación de tareas. Esto promueve una mayor productividad y al mismo tiempo ayuda a disminuir la exposición repetitiva a los químicos y a la fatiga causada por movimientos repetitivos. No asigne 8 horas de limpieza de baños o de mover muebles a un mismo empleado.
- Considerar el entrenamiento del empleado. Mejorar la calidad del entrenamiento o repetir el entrenamiento según sea necesario.
- Combinar la asignación de las tareas con la habilidad y capacidad de cada persona.
- Evitar la asignación de tareas a último momento y los pedidos especiales que no permiten que el trabajador termine el trabajo en el horario previsto.
- Tener en cuenta el efecto de asignar tareas en horas extras. Es más probable que ocurran accidentes y problemas cuando los empleados están cansados y agotados.



Ajuste el trabajo a la capacidad del trabajador.



Después de una tarea pesada, asigne al empleado una tarea más liviana.



La tarea de limpieza es intensa, se hace a ritmo acelerado, y demanda esfuerzo físico considerable. Es también repetitiva, y requiere el uso de fuerza y posturas que causan tensión muscular. A menudo cuando un supervisor espera lograr mayor productividad con nuevos equipos, él o ella agregan tareas extras o autorizan menos tiempo para completar el trabajo. Es de la mayor importancia planificar eficientemente la secuencia de tareas de su personal. Evite tener que repetir el trabajo o los accidentes estableciendo una carga de trabajo razonable. Recuerde: tanto la productividad como la calidad del trabajo disminuyen a medida que el cansancio aumenta. Autorice períodos de descanso adecuados para el personal.

**Considere las siguientes sugerencias:**

- Instruya a los trabajadores a alternar el uso de las manos, cuando sea posible.
- Asigne el trabajo alternando las tareas pesadas con las livianas, cuando sea posible.
- Asigne a los empleados trabajos que requieran el uso de diferentes grupos de músculos, tales como quitar el polvo seguido del uso de la aspiradora.
- Asegúrese que los trabajadores tomen los períodos de descanso obligatorios. Asegúrese que los empleados tengan agua potable para beber.
- Los descansos frecuentes y cortos son más efectivos para descansar y recuperar las fuerzas, que un sólo descanso prolongado.
- Anime a los trabajadores a realizar ejercicios de estiramiento al comenzar el día de trabajo y durante el resto del día.



**Alterne con frecuencia el uso de las manos.**





La compra del equipo y materiales adecuados puede darle a su empresa una ventaja enorme. Al proveer los suministros y equipos adecuados, Ud. está ayudando al personal a ser tan efectivo y eficiente como sea posible, al mismo tiempo que contribuye a la seguridad. No piense sólo en el costo cuando haga una compra. Pida a los miembros de su personal sus propias ideas acerca de los requisitos, características, uso y preferencias. El personal de limpieza usa equipo y suministros todos los días y sabe los beneficios y desventajas de cada uno.



Los mangos telescópicos ajustables ayudan a minimizar posturas que causan tensión muscular.



Elija trapeadores de tamaño adecuado.

Evite la compra de equipo y suministros "problemáticos" tomando las siguientes acciones:

- Busque las mejores ruedas fijas o giratorias para cada trabajo, así el equipo puede rodar fácilmente. Estudie el mejor tamaño y tipo de material para las ruedas, así como también el tipo de piso y el ambiente de trabajo. Las ruedas pequeñas pueden trabarse en agujeros y en las irregularidades del piso.
- Pida la participación de los miembros del personal en las pruebas de equipo y materiales y considere los comentarios que ellos hagan.
- Provea surtido de equipos (por ejemplo, mangos ajustables tanto para los trabajadores altos como para los de baja estatura y trapeadores adecuados para trabajadores de diferente capacidad física).
- Compre productos de limpieza adecuados para el trabajo. Los químicos fuertes pueden dañar las superficies. Estos químicos pueden desgastarlas y son peligrosos para la salud de quién los usa.

### Recuerde:

- Siempre tenga a mano suficientes productos y repuestos, particularmente aquellos que necesiten cambio frecuente.
- La elección de equipo y materiales de mayor calidad ahorra tiempo. Equipo que funciona bien contribuye a mayor productividad y menos fatiga.



Provea las bandas para aspiradoras en cuanto se necesiten.



Con pulidoras motorizadas se cubre mas superficie.



El mantenimiento del equipo es una inversión orientada para mayor productividad. Una forma de proteger su inversión es establecer un programa de mantenimiento y cumplirlo. El equipo en condiciones de operación segura permite el uso de prácticas de trabajo más saludables. Movimientos inesperados o violentos necesarios para manejar equipos defectuosos o mal mantenidos pueden causar torceduras o lastimaduras.

- Inspeccione y mantenga las ruedas fijas y las giratorias. El rodaje es más fácil cuando las ruedas están limpias y bien lubricadas.
- Establezca un procedimiento para hacer reportes, de manera que los trabajadores tengan una forma de reportar equipo quebrado o defectuoso.
- Asegúrese que el equipo descompuesto o que no funciona correctamente sea etiquetado, sacado de servicio, y reparado tan pronto como sea posible para mantener la productividad y evitar lesiones a los trabajadores.
- Disponga de equipo alternativo o de reemplazo cuando las máquinas se descompongan.



Instruya a los empleados para que reporten equipo defectuoso.

**Recuerde: un equipo en buenas condiciones de funcionamiento ahorra esfuerzo, tiempo y dinero.**



Caras de la etiqueta para solicitar mantenimiento



# Instrucciones Generales

Esta sección provee información sobre conocimiento básico de riesgos, así como guías generales para la prevención de lesiones, mayor eficiencia y productividad.

9. Conozca su Cuerpo
10. Organizando el Trabajo
11. Conozca su Lugar de Trabajo
12. Previene Resbalones, Tropezones y Caídas
13. Químicos y su Efecto Sobre la Salud.
14. Procedimientos Para el Uso y Manipulación Segura de Químicos
15. Usando Equipo de Protección Personal





Los empleados encargados del mantenimiento, limpieza y personal doméstico sufren lesiones que frecuentemente afectan a los huesos, cartílagos, músculos y nervios. Las partes del cuerpo comúnmente afectadas son las siguientes:

Espalda	Hombros	Cuello	Brazos
Muñecas/manos/dedos	Rodillas	Tobillos	Codos

¿Qué causa las lesiones? Ciertos movimientos pueden producir fatiga, molestias, o dolores cuando usted los realiza *una y otra vez, sin tomarse un descanso*. Estos son:

- Ejercer *fuerza* para realizar una tarea o para usar una herramienta (p.e., levantar las esquinas de los colchones o fregar con un cepillo)
- Trabajar en *posturas que causan tensión muscular*, tales como doblar o torcer la espalda para limpiar una bañera, estirarse para sacar el polvo en lugares por encima de la cabeza, o trapear con los codos alejados del cuerpo
- *Permanecer en la misma posición* por un tiempo prolongado con poco o sin movimientos.
- *Presión continua* de una superficie dura o un borde sobre cualquier parte del cuerpo (por ejemplo, arrodillarse o gatear mientras se limpia el piso del baño)
- Trabajar en temperaturas muy altas o bajas
- Sostener equipo que *vibra* (por ejemplo, el mango de una lavadora a presión)

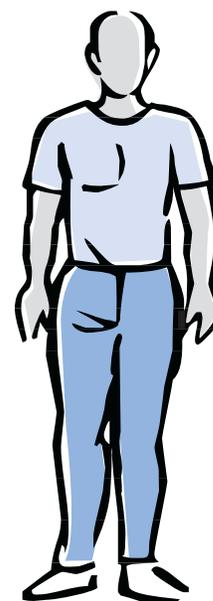
Asegúrese de informar de inmediato a su supervisor de cualquier lesión. Si Ud. siente incomodidad, dolor u otros síntomas, debe cambiar la forma en que está realizando el trabajo o el equipo que está usando. Si Ud. no hace ningún cambio los síntomas pueden empeorar hasta que usted no pueda trabajar más.

Usted podría tener un problema si tiene cualquiera de estos síntomas:

- Fatiga constante
- Manos frías
- Hinchazón
- Entumecimiento
- Hormigueo
- Cambios en el color de la piel de las manos o yemas de los dedos
- Debilidad o menor fuerza de agarre
- Pérdida del sentido del tacto
- Dolores, quemazones o dolor punzante
- Alcance reducido en los movimientos

Si usted desarrolla cualquiera de estos síntomas:

- Hable de inmediato con su supervisor sobre cualquiera de ellos.
- Siga las instrucciones del programa de administración médica de su compañía. Si es necesario, busque atención médica para prevenir que el problema empeore.
- Trabaje con su supervisor para encontrar la causa del problema.
- Siempre busque mejores formas de realizar su trabajo.





La falta de tiempo y las presiones para completar el trabajo, son algunas de las causas de comportamiento inseguro. La gente trabaja apurada y en forma desorganizada y no presta suficiente atención a la seguridad. El trabajador se esfuerza para completar su trabajo y las tareas de último minuto. Los descuidos y la rapidez pueden conducir a lesiones.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Planifique de antemano su día de trabajo. Para evitar trabajo innecesario, establezca el orden de las tareas que le han sido asignadas.
- Antes de comenzar, asegúrese que las herramientas y el equipo estén en buenas condiciones de funcionamiento.
- Identifique las tareas especiales que requieran equipo de protección personal (PPE), materiales adicionales, y otro equipo. Coordine con otros trabajadores para obtener ayuda antes de comenzar el trabajo.
- Durante la jornada de trabajo, si es posible, alterne las tareas livianas con las pesadas.
- Determine la mejor manera de completar cada tarea. Si tiene dudas, hable con su supervisor y haga las preguntas que precise.



**Asegúrese de tener las herramientas y equipo apropiados.**



**Comparta con su supervisor sus preocupaciones y cuestiones de trabajo.**



Las tareas de limpieza son a menudo repetitivas. Una vez que usted se haya acostumbrado a la rutina del trabajo, es probable que ignore los riesgos. El trabajo intenso, la fatiga, y el hecho de que en el pasado pueda haber omitido con éxito los procedimientos adecuados pueden inducirle a no usar las reglas de seguridad.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Informe dificultades o situaciones extrañas a su supervisor.
- En todo momento preste atención al ambiente de trabajo y al cambio de condiciones. Ejemplos de esto pueden ser la posición de los muebles, superficies desparejas, pisos mojados, puertas oscilantes, e iluminación pobre.
- Preste atención a la tarea. Los riesgos están presentes aún cuando usted haya estado haciendo el trabajo por años.
- Recuerde de trabajar en forma segura para evitar lesiones.



Informe a su supervisor las situaciones inseguras y los problemas que encuentre.



Esté atento a condiciones cambiantes en el exterior o interior.



Uno de los riesgos mas comunes que debe enfrentar el personal de limpieza y mantenimiento y otros trabajadores de la industria de la limpieza son los resbalones en pisos mojados, o los tropiezos con algún objeto. Un resbalón o un tropiezo pueden ocasionar una caída. Una caída puede causar una lesión grave (por ejemplo, lesiones en la cabeza, fractura de huesos), moretones, torceduras, o esguinces.

## Resbalones

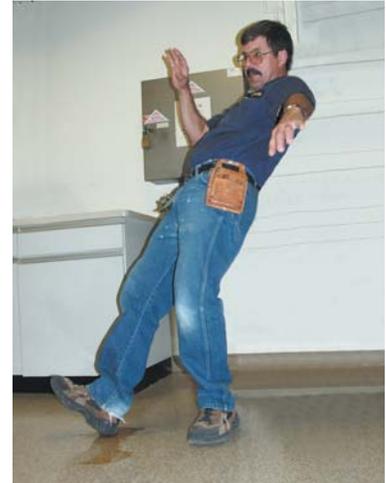
Los resbalones ocurren cuando hay poca fricción o tracción entre el calzado y el suelo. Las causas más comunes de resbalones son:

- Superficies mojadas, enceradas o aceitosas
- Derrames ocasionales
- Riesgos del clima ( como hielo, lluvia, o nieve)
- Calzado inadecuado ( como tacos altos, zapatos con suelas lisas)
- Felpudos o alfombras sueltas, no aseguradas al piso
- Pisos y otras superficies que no tienen la misma tracción en todas las áreas

## Tropezones

Los tropezones ocurren cuando su pie golpea un objeto, haciendo que usted pierda el equilibrio y eventualmente se caiga. Causas comunes de tropezones son:

- Visión obstruida
- Pobre iluminación
- Cosas desordenadas
- Alfombras arrugadas
- Cables o cuerdas dejadas en el piso.
- Cajones bajos que han sido dejados abiertos
- Superficies desparejas ( escalones, umbrales)



Resbalones en pisos mojados



Tropezando en un escalón



Riesgo de tropiezos

## 12 Evitando Resbalones, Tropezones y Caídas – Parte A

### Evitando Caídas

Los resbalones y los tropezones son el resultado de algún cambio entre el contacto de los pies y el suelo. Un lugar cuidado y ordenado, mejoras en los pisos, calzado adecuado, caminar a un ritmo adecuado, y buena visibilidad son factores críticos en la prevención de caídas accidentales.

### Cuidado del Lugar

Un lugar bien cuidado y ordenado es el primer y más importante paso en la prevención de caídas por resbalones y tropezones. Esto incluye las siguientes prácticas:

- Limpiar inmediatamente todos los derrames.
- Marcar los derrames y áreas mojadas con señales de advertencia y barricadas.
- Cubrir las superficies grasosas con compuesto que absorba grasa.
- Trapear o barrer la basura del piso.
- Remover los obstáculos de los pasillos y mantenerlos en orden.
- Asegurar con cinta adhesiva o tachuelas los tapetes y alfombras que no permanecen planos sobre el piso.
- Cerrar siempre las gavetas de archivos o cajones.
- Cubrir los cordones y cables que cruzan los pasillos.
- Mantener las áreas de trabajo y pasillos bien iluminados.
- Reemplazar las lámparas quemadas de iluminación e interruptores con fallas.



Coloque un letrero de advertencia en los pisos mojados.

Sin buenas prácticas de orden y cuidado en el lugar, cualquier medida preventiva como la instalación de pisos sofisticados, calzado especial, o entrenamiento en técnicas para caminar y caer en forma segura nunca serán totalmente efectivas.

### Revestimiento de Pisos

Cambiar o modificar el revestimiento del piso es el siguiente paso para prevenir resbalones, tropezones y caídas. Los pisos pueden ser modificados mediante:

- Recubriendo o reemplazando el piso.
- Instalando alfombras o cintas abrasivas sensitivas a la presión o aplicando un recubrimiento antideslizante.
- Instalando una cubierta metálica o sintética.

Sin embargo, es importante recordar que los pisos de alta tecnología necesitan tan buen cuidado, como cualquier otro tipo de piso. Además, los pisos resistentes y antideslizantes evitan o reducen la fatiga del pie y contribuyen a las medidas de prevención de resbalones.

## Calzado

En lugares de trabajo donde los pisos pueden estar grasosos o mojados o donde el personal de limpieza trabaja afuera por mucho tiempo, el primer paso para prevenir accidentes por caídas es la selección de un calzado adecuado. Ningún calzado tiene propiedades antideslizantes para todas las condiciones. Se recomienda consultar con los fabricantes.

Un calzado que le quede bien es más cómodo y previene la fatiga, esto a su vez aumenta la seguridad del empleado.

## Ritmo adecuado

La gente que trabaja apuradamente puede crear situaciones que faciliten un resbalón, tropiezo o caída. Reduzca las posibilidades de una caída tomando las siguientes precauciones:

- Tómese el tiempo necesario y preste atención por donde camina.
- Ajuste su paso a un ritmo adecuado al tipo de piso y a las tareas que usted está haciendo.
- Camine con los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
- Tome curvas amplias, al doblar en las esquinas.

## Visibilidad adecuada

- Siempre utilice las fuentes de luces disponibles para iluminar adecuadamente sus tareas.
- Use una linterna cuando entre en un cuarto oscuro.
- Asegúrese que las cosas que está llevando, empujando, o jalando no le impidan ver las obstrucciones, derrames, etc.



Use zapatos de suelas especiales cuando remueva cera del piso.



Llevar objetos grandes puede bloquear su visión.

El material fue adaptado de la información provista por el Centro Canadiense de Salud y Seguridad Ocupacional (CCOHS, por su sigla en inglés), 135 Hunter Street East, Hamilton, Ontario L8N 1M5; teléfono: (905) 572-4400; llamado sin costo 1-800-263-8466; fax: (905) 572-4500; e-mail: [inquires@ccohs.ca](mailto:inquires@ccohs.ca).



Como empleado, usted tiene el derecho de protegerse contra químicos peligrosos en el lugar de trabajo. Por ley, su empleador debe informarle sobre los riesgos para la salud que pueden ocasionar los químicos con los que usted trabaja. Usted necesita:

- Informarse de todas las operaciones en su área de trabajo donde estén presentes químicos peligrosos.
- Conocer donde está el programa escrito de comunicación de riesgos, incluyendo la lista(s) de químicos peligrosos y las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS por su sigla en inglés).
- Conocer y entender el sistema de etiquetado, cada sección de la MSDS, y como obtener y usar la información de riesgos correspondiente.
- Recibir entrenamiento en como detectar la presencia o escape de químicos peligrosos.



Los empleados trabajan con diferentes tipos de productos de limpieza.

Los empleadores deben comunicarse con los empleados en términos o en un lenguaje que todos los empleados afectados puedan entender. Los empleados deben entender el significado de términos tales como "peligroso" y "Hojas de Datos de Seguridad de Materiales" (Material Safety Data Sheets, por su denominación en inglés.)

- **Peligroso** significa la posibilidad de que una sustancia pueda causar un daño a la salud.
- **Las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS)**, por su sigla en inglés), contienen información sobre riesgos a la salud, las características físicas específicas de los químicos, medidas de protección, y precauciones para la manipulación, uso, y almacenamiento seguro de cada químico.

### Los químicos peligrosos pueden enfermarlo

El personal de limpieza, custodios, y otros trabajadores de limpieza están potencialmente expuestos a una amplia variedad de químicos peligrosos. Muchos productos de limpieza tradicionales (por ejemplo limpia vidrios, lustra pisos, pule metales, limpia inodoros, desinfectantes) contienen solventes que pueden ser dañinos para el cuerpo. Estos solventes presentan muchos riesgos: desde efectos leves para la salud, como irritación de la piel y los ojos, hasta enfermedades prolongadas, tales como fallas en corazón y riñones, esterilidad, o cáncer. Muchos químicos pueden causar lesiones o enfermedades, incluyendo salpullidos, quemaduras, asma, y otros problemas respiratorios.



Armario para guardar químicos.

### Conozca como los químicos penetran y pueden afectar el cuerpo

Cada químico tiene una forma de entrar en el cuerpo. Un químico puede entrar en el cuerpo por medio de la:

- **Nariz**
- **Piel y por contacto con los ojos**
- **Boca**

#### Nariz

La forma más común de entrada de químicos en el cuerpo humano es aspirándolos. Polvos, rociados, gases, o vapores dañinos, pueden irritar la nariz, garganta, y las vías respiratorias. Los químicos pueden también disolverse y entrar en la sangre, causando daños a otras partes del cuerpo. Los órganos comúnmente afectados por los químicos son el hígado, riñones y el corazón. El sistema nervioso y el sistema reproductivo son también atacados. Algunas señales o síntomas de sobre exposición a los químicos son mareos, dolores de cabeza, náusea, cansancio, e irritabilidad. Si usted cree que ha tenido una sobre exposición a químicos, vaya al aire fresco y busque atención médica.

#### Contacto con la piel

El contacto de químicos con la piel puede causar quemaduras, enrojecimiento, o irritación. Algunos químicos pueden disolver los aceites naturales protectores de la piel, haciendo que la piel se reseque y se agriete, y que los químicos puedan penetrar en la sangre con mayor facilidad. Sin embargo, no es necesario que la piel esté agrietada para que algunos químicos penetren en la sangre. Si su piel o su ropa entran en contacto con cualquier químico, lave la piel expuesta con abundante agua y jabón y busque atención médica.

#### Contacto con los ojos

Si un químico entra en los ojos, puede causar quemaduras, enrojecimiento, o irritación. Algunos productos corrosivos podrían dañar los ojos permanentemente y causar ceguera. Usted necesitará enjuagar sus ojos con agua por unos 15 minutos y buscar atención médica.

#### Boca

La forma más rara de exposición es cuando los químicos son tragados por accidente. La forma más común en que los químicos peligrosos entran al cuerpo es por medio de las manos contaminadas con químicos utilizados antes de comer. Además, polvos, nieblas, o pequeñas partículas podrían caer sobre un sándwich o en la bebida. El trabajador podría no darse cuenta que la contaminación ha ocurrido. Nunca almacene ni consuma alimentos y bebidas en un área donde haya químicos peligrosos. Asegúrese de lavar sus manos completamente antes de comer, beber, o fumar.



Estación de lavado de ojos.

Usted debe ser entrenado para saber protegerse de los químicos peligrosos con los que trabaja. El entrenamiento debe cubrir:

- Prácticas de trabajo adecuadas.
- Equipo de Protección Personal (PPE, por su sigla en inglés)
- Procedimientos de emergencia



Estudie las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales.



No mezcle químicos.

### Prácticas de Trabajo Adecuadas

Aprenda como manipular y utilizar químicos de manera segura para evitar una exposición innecesaria. Asegúrese siempre de seguir las instrucciones para el uso adecuado de los químicos y nunca mezcle productos incompatibles. Por ejemplo, uno de los riesgos más comunes es mezclar accidentalmente lejía/blanqueador (clorox) con productos de limpieza que contienen amoníaco. Esta mezcla produce un gas tóxico que irrita los pulmones.

- Para prevenir la formación de concentraciones riesgosas, use los productos según las instrucciones provistas y úselos para las aplicaciones recomendadas.
- Observe las recomendaciones de las Hojas de Datos de Seguridad de Materiales (MSDS, por su sigla en inglés) y las instrucciones de la etiqueta del envase. Coloque advertencias de riesgo adecuadas en todos los envases.
- Diluya los productos, si esto es recomendado, para reducir la concentración de los químicos.
- Guarde los químicos separados unos de otros.



Etiquete todos los envases.

### Equipo de Protección Personal (PPE, por su sigla en inglés)

En situaciones que pueda ocurrir contacto prolongado o repetitivo con la piel, use guantes adecuados, un delantal de goma, u otras ropas de protección. Use anteojos de seguridad con protecciones laterales, gafas contra salpicaduras, o un escudo para la cara cuando pueda haber contacto con los ojos o con la cara. También, utilice zapatos antideslizantes de seguridad cuando trabaje en un ambiente mojado o resbaloso. Asegúrese que los PPE sean mantenidos en buenas condiciones. Para mas información, recurra a la Hoja Informativa #15, *Usando Equipo de Protección Personal, ( Fact Sheet #15, Using Personal Protective Equipment, por su nombre en inglés).*



Un botiquín de primeros auxilios bien provisto

El empleador tiene la responsabilidad de proveer, sin costo para los empleados, el equipo de protección personal (PPE) adecuado.

### Procedimientos de Emergencia

Aunque puede suceder que en su lugar de trabajo nunca hayan ocurrido accidentes o lesiones, aún así usted necesita prepararse y tener un plan para casos de emergencia. Si usted o un compañero de trabajo se lastima o lesiona, usted necesitará conocer los procedimientos de primeros auxilios (botiquín de primeros auxilios, estaciones de lavado de ojos, etc.) y los números de teléfono para llamar en emergencias.

Contacte a su supervisor cuando usted encuentre un derrame de un químico desconocido. Solamente personal calificado y especialmente entrenado deberá ser autorizado a limpiar derrames químicos. En su lugar de trabajo debe haber un equipo específicamente diseñado para derrames. El equipo para derrames debe incluir:

- Materiales para contener líquidos
- Material absorbente
- Agente neutralizante
- Envases para residuos
- Cepillo y pala
- Equipo de protección personal (PPE)
- U otros productos

## Otros Hábitos de Trabajo Seguro

Otras formas de reducir la probabilidad de exponerse a químicos peligrosos incluyen:

- Proveer una estación de entrega que automáticamente diluya y mezcle las cantidades correctas de productos necesarias para el trabajo.
- Sustituir con materiales menos tóxicos. Comprar productos certificados con sello verde o productos seguros para el medio ambiente que tengan una cantidad reducida de solventes dañinos.
- Para reducir contaminantes en el aire, evitar productos en aerosol.
- Lavar las manos completamente antes de comer, beber, o fumar.



Estación dispensadora

## Recursos

La Hoja Informativa 14 no sustituye un programa de comunicación de riesgos bien desarrollado. Para mas detalles de cómo desarrollar un programa de comunicación de riesgos, recurra al *Título 8 del Código de Regulaciones de California, (T8 CCR), Sección 5194, "Comunicación de Riesgos"*. Las referencias indicadas mas abajo pueden ayudarle también a desarrollar un entendimiento de los químicos peligrosos.

*Limpiando por la Salud: Productos y Hábitos Para un Ambiente Interior más Seguro.* New York: INFORM, Inc., 2002. (*Cleaning for Health: Products and Practices for Safer Indoor Environment, por su nombre en inglés*). Este documento está disponible en línea en [www.informinc.org/cleanforhealth.php](http://www.informinc.org/cleanforhealth.php) o puede ser obtenido llamando al (212) 361-2400, ext. 240.

*Guía a la Regulación de Comunicación de Riesgos de California, Sacramento:* Departamento de Relaciones Industriales de California, 2002. (*Guide to the California Hazard Communication Regulation, Sacramento:* California Department of Industrial Relations, 2002. por su nombre en inglés). Este documento está disponible en línea en <http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp> o puede ser obtenido llamando al (916) 574-2528.

*Entendiendo Sustancias Tóxicas, Una Introducción a los Riesgos Químicos en el Lugar de Trabajo.* Sistema de Evaluación de Riesgos y Servicio de Información. Oakland: Departamento de Servicios de Salud de California, 1996, (*Understanding Toxic Substances, An Introduction to Chemical Hazards in the Workplace.* Hazard Evaluation System and Information Service (HESIS), Oakland: California Department of Health Services, 1996, por su nombre en inglés). Este documento está disponible en línea en [www.dhs.ca.gov/ohb/HESIS/hesipub.htm](http://www.dhs.ca.gov/ohb/HESIS/hesipub.htm) o llamando al (510) 622-4328.





El equipo de protección personal (PPE) es usado para proteger a los trabajadores de los riesgos del lugar de trabajo. El personal de limpieza y los custodios encuentran diferentes tipos de riesgos en el trabajo:

- **Riesgos físicos**, incluyendo cosas como cortes con objetos afilados o resbalones y caídas en un piso mojado
- **Riesgos a la salud**, incluyendo la respiración de materiales tóxicos o el contacto de la piel con productos de limpieza concentrados



**Obtenga entrenamiento en el uso del equipo de protección personal (PPE).**

**Nota:** Conozca los riesgos en su lugar de trabajo, para seleccionar el equipo de protección adecuado. Antes de usar cualquier tipo de equipo de protección personal (PPE), asegúrese que usted está adecuadamente entrenado.

El primer paso en asegurar su seguridad es usar materiales menos tóxicos para reducir los riesgos en su lugar de trabajo. Su empleador está obligado a suministrarle equipo de protección personal (PPE), si fuese necesario. Asegúrese de usar correctamente su PPE, de que le quede bien, y manténgalo siempre en buenas condiciones.

El equipo de protección personal incluye anteojos de seguridad, gafas, escudos para la cara, guantes, delantales, zapatos o botas de seguridad. Para algunas tareas usted podría necesitar protección respiratoria, que requiere procedimientos y entrenamiento especial. (Para mayor orientación sobre protección respiratoria, lea la publicación de Cal/OSHA, *Protección Respiratoria en el Lugar de Trabajo: Una Guía Práctica para Empleadores de Negocios Pequeños*, (*Respiratory Protection in the Workplace: A Practical Guide for Small-Business Employers*, por su nombre en inglés).

**Protección de los ojos**—Anteojos de seguridad, gafas y escudos para la cara protegen los ojos de objetos disparados, riesgos de impactos, o exposición a químicos. Anteojos de seguridad y gafas deben de ajustarle bien y permitirle una visión amplia y clara.

Siempre use protección para los ojos (gafas de seguridad contra salpicaduras o escudo para la cara) cuando utilice químicos peligrosos.



Gafas de seguridad



Anteojos de seguridad



Escudo para la cara

**Protección de las manos**—Los guantes pueden proteger las manos de lesiones. Hay diferentes tipos de guantes hechos de materiales para proteger las manos de químicos, agentes biológicos, cortes o raspaduras, o temperaturas extremas. En general, los guantes para protección de los químicos son hechos de goma butílica, neopreno, nitrilo, o goma natural. Consulte las MSDS para averiguar el tipo de guante que es recomendado para su trabajo.



Guantes con recubrimiento doble



Guantes de goma

Algunos guantes tienen un doble recubrimiento para una mayor protección. Por ejemplo, un guante de goma natural recubierto con una segunda capa de neopreno va a protegerle contra un mayor número de químicos.

Guantes que sean muy grandes van a dificultar el agarre de objetos. Si los guantes son muy pequeños, pueden afectar la circulación a las manos. Su empleador debe proveerle guantes de diferentes tamaños para asegurar que cada empleado pueda seleccionar un par que le quede bien. Sin embargo, algunas personas pueden tener una reacción alérgica a guantes hechos de látex o goma natural.

**Zapatos y Botas de Seguridad**—Un calzado adecuado puede evitar resbalones sobre pisos mojados. Algunos zapatos de suela de goma están diseñados específicamente para caminar en ambientes mojados. Las suelas anti fatiga y las plantillas pueden también reducir la fatiga del trabajador después de estar parado por muchas horas sobre superficies duras. Otros zapatos de seguridad y botas (con punteras de acero) están diseñados para proteger los pies de impactos fuertes.



Botas de goma ayudan a reducir los resbalones en pisos mojados.

# Usando la Ergonomía

Esta sección trata algunas de las tareas más comunes. Cada hoja informativa está diseñada para tratar una tarea determinada y sugiere mejores formas de llevarla a cabo.

16. Moviendo Barriles/Carretillas
17. Vacinando los Basureros de la Oficina
18. Levantando Bolsas de Basura del Contenedor
19. Tirando Bolsas de Basura
20. Moviendo Muebles
21. Levantando y Movilizando
22. Llevando Baldes
23. Trapeando
24. Retorciendo el Trapeador
25. Vacinando el Cubo del Trapeador
26. Barriendo
27. Fregando
28. Limpiando Paredes de Azulejos
29. Arreglando las Camas
30. Manipulando la Ropa Sucia del Dormitorio y del Baño
31. Desempolvando Lugares Elevados
32. Pasando el Trapo y Sacando el Polvo
33. Tomando Descansos





Cuanto mas materiales y herramientas sean cargados en el barril o carretilla, mayor será la fuerza necesaria para empujarlo, particularmente sobre alfombras. Materiales distribuidos en forma despareja alrededor del barril o carretilla también contribuyen a la inestabilidad. Empujar el barril sobre superficies irregulares, como los umbrales del ascensor o sobre desniveles, puede además hacer que el barril se vuelque.



Dispositivo colocado sobre el borde del barril permite una distribución uniforme de suministros.



Preste atención a superficies irregulares.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Cargue la carretilla o barril solo con los materiales que usted necesitará.
- Coloque el dispositivo y bolsillos laterales exactamente en lados opuestos del barril. Se distribuye el peso más uniformemente y hacen que el barril no se vuelque fácilmente.
- Coloque mas cerca de usted los productos / herramientas que use con mayor frecuencia.
- Preste atención a las superficies irregulares. Agarrándolo firmemente, empuje el barril lentamente para prevenir que se vuelque.

*Si el barril se vuelca, ¡déjelo ir!  
No trate de detenerlo ya que usted mismo puede lesionarse.*



Empuje lentamente cuando ruede sobre umbrales.



No suponga que los basureros pesan siempre lo mismo cada vez. Se puede sufrir lesiones cuando se levanta una carga más pesada que lo esperado.



No se doble para cambiar la bolsa del basurero.



Doble sus rodillas y mantenga su espalda derecha.



Permanezca erguido mientras cambia la bolsa del basurero.

### Sugerencias e ideas para mejorar

- Revise el contenido de los basureros.
- Siempre use guantes cuando vacíe los basureros.
- Verifique el peso del basurero inclinándolo o probándolo con golpecitos.
- Use una técnica adecuada para levantar. Doble sus rodillas y mantenga su espalda derecha mientras usted levanta o baja los basureros.
- Agarre firmemente el borde superior del basurero. Utilice las dos manos si es pesado. Evite torcer sus muñecas.
- Apoye el basurero sobre el borde del barril para vaciar el contenido y reemplazar la bolsa. Esta posición favorece una buena postura del cuerpo. Mantenga los dedos alejados de los objetos que caigan.
- Cuando sea posible, alterne el uso de las manos para levantar y bajar los basureros.
- Asegúrese de no sostener con su mano el fondo de la bolsa ya que puede contener objetos punzantes.
- Vacíe los basureros frecuentemente para evitar que se acumulen cargas pesadas.
- Tire los vidrios en un recipiente separado para evitar el riesgo de cortes y heridas.



Tire los vidrios en forma adecuada.



Levantar cargas pesadas una y otra vez se hace aún más difícil cuando el contenido de la bolsa ha sido comprimido para evitar viajes adicionales al depósito de basura. Cuando se intenta sacar una bolsa de basura comprimida del barril se produce un vacío de aire que genera una fuerte succión. En este caso se necesita aún mas fuerza para levantar la bolsa.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- No sobrecargue o comprima la basura en el barril.
- Evite sobrecargar los barriles. Vacíe los barriles cuando estén medio llenos.

### *Antes de jalar la bolsa:*

- No rebusque la basura.
- Vea si hay objetos afilados o salientes.
- Verifique la carga y obtenga ayuda si le es muy pesada o incómoda de manejar.

### *Entonces:*

- Ate la bolsa.
- Recuerde de doblar las rodillas y mantener la carga cerca de su cuerpo. Mantenga su espalda derecha y no se tuerza.

### *Para que el trabajo de levantar sea más fácil:*

- Utilice un barril con canales en los costados. Este diseño reduce la succión.
- Perfore agujeros en la pared del barril cerca del fondo para reducir la succión.
- Solicite ayuda especialmente cuando la bolsa esté sobrecargada y sea muy pesada.



Utilice un barril con agujeros.



Utilice un barril diseñado con canales.



Utilice una técnica adecuada para levantar. Mantenga la carga cerca de su cuerpo.



Tirar bolsas de basura pesadas requiere un gran esfuerzo una y otra vez. A menudo se usan posturas que causan tensión muscular.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Use guantes en todo momento.
- Acerque el barril u otro equipo que contenga bolsas de basura lo más cerca posible del depósito de basura.
- Si la bolsa es muy pesada, solicite ayuda.
- Con los pies y el cuerpo frente al depósito de basura, acérquese y tire la bolsa hacia delante dentro del basurero. Evite torcer el cuerpo. No tire de costado.
- Use una plataforma o escalón al lado del depósito de basura para vaciar las bolsas. Esto reducirá el esfuerzo requerido para levantar por encima de los hombros.
- Coloque el depósito de basura cerca de la plataforma de carga, si hay una disponible.



Esta carretilla hace que el empleado se esfuerce, se estire y trabaje mas duro.



Utilice equipo para mover las bolsas cerca del depósito de basura.



Use una técnica adecuada para levantar.



Frente al depósito de basura, acérquese y tire la bolsa hacia delante.



Deje caer las bolsas dentro del depósito de basura.

## 19 Tirando Bolsas de Basura. (continuación)

- Si está disponible, utilice un vertedero de basura mecanizado. Ahorra tiempo y esfuerzo y aumenta la eficiencia. Una descarga mecanizada puede ser hecha mediante:
  - Un vertedero de basura portátil.
  - Un carrito con elevador hidráulico.
  - Un vertedero estacionario con carretilla inclinada. (Stationary tilt truck/hopper dumper)



Vertedero de basura portátil – automático o de palanca manual.



Una bomba hidráulica operada a pedal eleva la basura comprimida a la altura de la cintura.



Quite el molde de la basura comprimida.



Deslice la basura comprimida dentro del basurero localizado cerca de la plataforma de carga.



Un vertedero estacionario con carretilla inclinada. La basura es volcada apretando un botón.



Mover y reubicar muebles pesados requiere esfuerzo excesivo, y a menudo es hecho por un solo trabajador.

### Sugerencias e ideas para mejorar

- Use equipo y aparatos que ayuden a mover los muebles.
- Si está disponible, llame al personal de mudanza.



Use mesas con ruedas y suspensión a resorte.



Use un sistema de arneses.



Utilice carretillas para mover pilas de sillas y mesas.



Dispositivos que reducen la fricción ayudan a mover con facilidad muebles pesados sobre pisos de vinilo, baldosas y alfombras.



Levantar y transportar cargas pesadas una y otra vez puede causar una lesión seria en la espalda.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Verifique el peso para asegurarse que usted pueda levantarlo con facilidad. *¡No levante nada que usted crea que es demasiado pesado!*
- Utilice manijas, agarraderas o recortes, si están disponibles.
- Utilice carretillas con ruedas grandes. Ruedas grandes se desplazan fácilmente y requieren menos fuerza para rodar sobre los umbrales de puertas comunes o vacíos de ascensores, etc. Ruedas pequeñas pueden trabarse en hendiduras e irregularidades de los pisos.
- Doble sus rodillas y, con su espalda derecha, levante la carga agarrándola firmemente, y manteniéndola cerca de su cuerpo. *No se fuerza mientras levante.*
- Obtenga ayuda.
  - Coordine el levantamiento y comuníquese con su compañero.
  - Asegúrese que los miembros del equipo entiendan su función.
  - Utilice equipo o aparatos que le ayuden a levantar, cada vez que sea posible.



Obtenga ayuda y coordine el movimiento.



Utilice un elevador eléctrico para paletas.



Utilice un carrito de múltiples propósitos.



Algunos trabajos requieren levantar y llevar baldes pesados. Con el uso prolongado, una manija delgada pone presión considerable sobre la mano.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Aumente el diámetro de la manija agregando una almohadilla o poniendo una manija más gruesa.
- Con una manija más gruesa en el balde, usted tendrá mas fuerza de agarre y sentirá menos presión sobre su mano.
- Alterne el uso de las manos.
- Llene el balde teniendo en cuenta:
  - El peso del producto. No lo llene hasta el borde. Manténgalo suficientemente liviano para transportarlo cómodamente.
  - Su capacidad física
  - La distancia a que debe llevarlo
  - La condición del suelo, tal como desigual, resbaloso, o desordenado
  - Características del piso, tales como escalones o pendientes
- Marque los baldes con una línea a 2/3 de su capacidad.
- Considere dividir el contenido en partes iguales en dos baldes. Lleve un balde en cada mano.



Evite una fuerte compresión sobre su mano colocando una almohadilla en la manija o usando una manija de mayor diámetro.





Un trabajador que limpia pisos a mano usa movimientos repetitivos y rápidos mientras está arrodillado, en cuclillas, o gateando. También dobla continuamente la parte superior del cuerpo y el cuello.

### Sugerencias e ideas para mejorar

- Ponga en el área el letrero de "Peligro: Piso mojado" ("Caution: Wet Floor" en inglés).
- Use rodilleras, si tiene que arrodillarse.
- Seleccione un trapeador que no suelte fibras fácilmente.
- Considere el uso de trapeadores pequeños. Son más livianos cuando están mojados y fáciles de exprimir.
- Para evitar encorvarse, ajuste el largo del mango telescópico del trapeador a la altura de su frente.
- Evite movimientos extremos hacia la derecha e izquierda y torcer el cuerpo.
- Evite doblar demasiado las muñecas.
- Alterne el modo de trapear. Mueva el trapeador en forma horizontal dibujando un 8.
- Para amortiguar y mejorar el agarre, acolchone el mango o use un mango con almohadillas.



Acolchone el mango.



Evite movimientos extremos hacia la derecha e izquierda.



Manténgase erguido y con los codos cerca del cuerpo.



Alterne las manos derecha e izquierda en la parte superior del mango del trapeador.



Use un cubo de trapeo con compartimentos separados para agua limpia y sucia.

- Use trapeadores de micro fibras, si son adecuados para la tarea. Ellos ofrecen estas ventajas:
  - Los trapeadores sucios son desprendibles y pueden ser lavados.
  - El trapeador pivota y es fácil de maniobrar.
  - No necesita ser exprimido.
  - Los pisos se secan rápidamente.
  - El trapeador es mas liviano, así se trapea mas rápidamente.



Use una manguera portátil con un adaptador para llenar el cubo de trapeo en cualquier pileta. Ahorra viajes y tiempo. Asegúrese de no llenar demasiado el cubo.

Típicamente, para exprimir el trapeador el personal de limpieza dobla la cintura y tiene que empujar la palanca con fuerza. Esta acción produce un contacto de alta presión sobre la mano y la muñeca. También agrega tensión a la parte baja de la espalda.



### Sugerencias e ideas para mejorar

- Doble sus rodillas y mantenga erguida la espalda mientras empuja hacia abajo la manija del escurridor del cubo.
- Use un cubo de trapeo más alto en relación al piso para evitar tener que doblarse y reducir la fuerza necesaria para exprimir el agua.
- Mientras exprime el trapeador, coloque su pie delante de la rueda para evitar que el cubo se mueva.



Una base ancha da estabilidad a un cubo de trapeo alto.



Ciertos tipos de trapeadores de micro fibras requieren mucho menos esfuerzo para exprimirlos lo más posible.



Vaciar los cubos requiere levantar cubos pesados, doblar la cintura, usar los brazos y manos en posiciones incómodas que causan tensión muscular, llevar y sostenerlos mientras se vuelca el agua sucia.



Las piletas montadas en el suelo en lugar de a la altura de la cintura permiten que el trabajador evite una levantada pesada.



Use cubos de trapeo con abertura de drenaje.

### Sugerencias e ideas para mejorar

- Use la menor cantidad posible de solución de limpieza.
- Con las rodillas dobladas, levante el cubo manteniéndolo cerca de su cuerpo. Mantenga su espalda erguida y no se tuerza.
- Apoye el balde sobre el borde de la pileta mientras tire el agua.
- De ser posible, planee la instalación de piletas en el piso, al comienzo de una nueva construcción, o remodelación.



Tire el agua mientras apoya el cubo en la pileta.



Doble sus rodillas y mantenga la espalda erguida mientras levanta el cubo.



El barrer pisos puede requerir que se coloquen las muñecas en posiciones que causan tensión muscular y que haya presión por contacto prolongado en las manos. Además, la espalda y el cuello están a menudo doblados hacia abajo y adelante en una posición incómoda que también causa tensión muscular.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- No doble su espalda. Use escobillas livianas, palas de mango largo para recoger el polvo y escobillas de salón. Ellos le permiten a usted permanecer erguido. Si es necesario, doble sus rodillas pero no su espalda.
- Use rodilleras y arrodílese para acercarse al trabajo.
- Agregue una funda de esponja sobre el mango de la escoba para tener un mejor y mas cómodo agarre.



Evite doblar o torcer sus muñecas.



Mantenga las muñecas derechas.



Acérquese al trabajo.



Acolchone el mango de la escoba.



Evite doblar su espalda. Permanezca erguido y mantenga los codos cerca de su cuerpo. Un mango curvo permite mantener las muñecas derechas.





La limpieza a mano y arrodillado es un trabajo fuerte en que los movimientos deben ser hechos una y otra vez, en posiciones incómodas para las manos y brazos. El tronco del cuerpo y el cuello están doblados y a menudo en posiciones fijas.



### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Use un cepillo de mango largo.
- Evite torcer demasiado las muñecas y manos: de arriba hacia abajo y hacia los costados.
- Alterne las tareas entre sus manos derecha e izquierda.
- Acérquese al trabajo. Caminar mientras usted friega la bañera o el piso reducirá estiramientos y extensiones excesivas.



Use cepillos con mangos largos ajustables que giran. Ellos permiten que los trabajadores permanezcan erguidos. Se minimizan las agachadas, estiramiento excesivo y torsiones.



Use herramientas con mangos acolchonados y antideslizantes para un mejor agarre y mayor eficiencia.



Use un cepillo motorizado.



Use rodilleras para reducir la presión de contacto prolongado, cuando se arrodille o gatee.



El personal doméstico con frecuencia entra y se para dentro de la bañera, se extiende en exceso y se tuerce para lavar y fregar los azulejos que rodean la bañera. Con frecuencia se usan escaleras que aumentan el riesgo de resbalones y caídas.



Evite entrar y pararse dentro de la bañera y estirarse en exceso.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- No entre ni se pare dentro de la bañera, ni use escaleras.
- Ajuste la longitud del mango telescópico para minimizar agachadas y estirarse en exceso.
- Permanezca erguido y use un trapeador o escurridor liviano con mango largo.
- Alterne la posición de la mano derecha e izquierda en el extremo superior del mango.
- Use sus piernas, no solo sus brazos, para producir fuerza.



El uso de herramientas con mangos largos permite una mejor posición del cuerpo y mayor eficiencia.



Acople un mango largo al trapeador o escurridor.





El personal doméstico levanta con esfuerzo y sostiene cada esquina del colchón con una mano, mientras pliega la sábana por debajo con la otra mano. Este trabajo es hecho una y otra vez en una posición que causa tensión muscular para el trabajador que debe doblar el cuerpo inclinándolo hacia delante mientras se tuerce.



Agacharse en forma repetitiva y prolongada es malo para su espalda.

#### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- Separe la cama de la pared, si es posible.
- En ambientes de asistencia médica, asegúrese de elevar la cama antes de arreglarla.
- No se estire para lograr un mayor alcance. Camine alrededor de la cama para acercarse todo lo posible al trabajo.
- Use una sábana cubre colchón conformada.
- No se encorve ni doble su espalda. En lugar de esto, doble sus rodillas y agáchese brevemente mientras jala la esquina de la sábana cubre colchón sobre el colchón. También, doble sus rodillas para minimizar el tener que doblar su espalda mientras levanta la esquina del colchón y pliega por debajo la sábana de encima.
- Compre un colchón mas liviano, si es posible.
- Asigne grupos de dos personas para arreglar las camas.



Doble sus rodillas y agáchese mientras pliega las sábanas.



Use sábanas conformadas.



Levantar y llevar bolsas llenas de ropa sucia una y otra vez, requiere el empleo de la fuerza, y de posiciones que causan tensión muscular.

### Sugerencias e ideas para mejorar

- Use canastos con ruedas para rodar el carro de la ropa directamente al tobogán de la lavandería.
- Evite posiciones incómodas del cuerpo. Despeje el camino para maniobrar con comodidad el carro y manipular las bolsas de ropa.
- Descargue las bolsas sacándolas por el costado de la estructura del carro.
- Evite sobre llenar las bolsas. Establezca la norma de que debe usarse una bolsa nueva cuando la que está en uso se ha llenado hasta un nivel predeterminado (por ejemplo, llena hasta la mitad).



Comience con una bolsa de ropa nueva.  
No la sobre llene.

*Es mas seguro vaciar bolsas medio llenas con mayor frecuencia, que manejar bolsas de ropa sucia muy llenas y pesadas.*



Ruede el canasto.



Deslice la bolsa de ropa fuera del carro.



Tire la bolsa hacia abajo por el tobogán.



Estirarse para alcanzar un lugar elevado mientras se sostiene un plumero durante largos períodos de tiempo requiere posiciones que causan tensión muscular y posiciones fijas de los brazos, hombros, y cuello. Esta tarea puede ocasionar dolores y entumecimiento del cuello, hombros, brazos, y parte superior de la espalda.

## Sugerencias e ideas para mejorar

- Use protección en la cara y ojos.
- Use un mango telescópico liviano. No hay necesidad de pararse en puntas de pie o usar escaleras.
- Alargue el mango del plumero para mantener los codos cerca del cuerpo y minimizar estiramiento excesivo.
- Párese a cierta distancia y no directamente debajo del lugar que está desempolvando.
- Alterne sus manos derecha e izquierda en el extremo del mango.
- Considere el uso de una aspiradora de mochila con extensiones.
- Limite el tiempo de las actividades que requieran trabajar por arriba del nivel de los hombros.
- Alterne los trabajos de desempolvar lugares elevados con aquellos que no requieran estirarse hacia arriba.
- Asegúrese el tiempo necesario para intervalos de descanso más frecuentes.



Pararse directamente bajo el área fuerza a inclinar el cuello hacia atrás.



Pararse a una cierta distancia permite una mejor posición del cuerpo.



Alterne sus manos derecha e izquierda en el extremo del mango.



El uso de una aspiradora de mochila también mejora la postura del cuerpo.



Estirar el hombro y el brazo para limpiar con fuerza usando toda la mano durante largos períodos de tiempo es cansador. También se tuerce y dobla la muñeca.

### Sugerencias e ideas para mejorar

- Doble y estruje una toalla. Sosténgala como usted sostendría un borrador. Esta posición ayuda a mantener su muñeca derecha.
- Evite doblar o torcer las manos y muñecas.
- Alterne la mano derecha e izquierda. Cambie a menudo.
- Use una esponja, plumero, u otra herramienta con extensión.
- Mantenga los codos cerca del cuerpo mientras usted trabaja.
- Camine y acérquese al trabajo para evitar estiramientos y alcances excesivos.



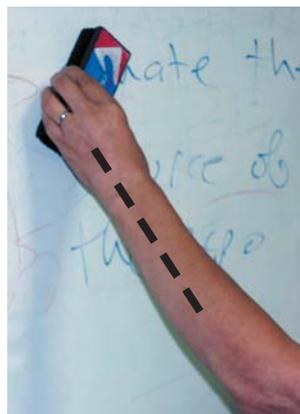
Evite extender el brazo y doblar la muñeca.



Use una buena postura del cuerpo con una posición segura del brazo, muñeca y mano.



Sostenga la tela de desempolvar como sostendría un borrador.



Manteniendo la muñeca derecha se evitan lesiones.



Trabajar intensa y rápidamente, en posiciones que causan tensión muscular, haciendo fuerza, y esforzándose para cumplir con los tiempos asignados al trabajo son factores asociados a menudo con un aumento en el riesgo de sufrir lesiones.

### *Sugerencias e ideas para mejorar*

- No se salte sus períodos de descanso. Tome los descansos obligatorios cada dos horas. Los descansos permiten el reposo y la recuperación del esfuerzo físico realizado.
- Tome varios descansos es mejor que tomar un sólo descanso de almuerzo más largo.
- Aprenda a trabajar usando su mano derecha e izquierda. Alterne entre la mano derecha e izquierda cada vez que sea posible.
- Es mejor descansar músculos cansados cambiando a otra tarea que usa un grupo diferente de músculos.
- Alterne trabajos pesados con otros más livianos cada vez que sea posible.
- Realice ejercicios de estiramiento al comienzo del día de trabajo y durante el resto del día.



Alterne las manos mientras sostenga el mango.



Alterne las manos frecuentemente.



# Reconocimientos

## Escritores, Editores y Fotógrafos

**Zin Cheung**, M.S., CIE Ergonomista Industrial Certificada, Higienista Industrial Asociada, Servicio de Consulta, Investigación y Educación de Cal/OSHA, Sacramento, California

**Russell Denney**, Higienista Industrial Asociado, Servicio de Consulta, Investigación y Educación de Cal/OSHA, Sacramento, California

Los autores agradecen a las siguientes personas y organizaciones por sus revisiones, comentarios, y apoyo en el desarrollo de esta guía:

## Revisión Técnica y Editorial

**Dave Bare**, Administrador del Programa, Servicio de Consulta, Investigación y Educación de Cal/OSHA, Sacramento, California

**Jackie Chan**, M.P.H., Científica de Investigación, División de Salud Ocupacional de California, Departamento de Servicios de Salud, Oakland, California

**Mariana Ciocan**, RPT, Terapeuta Físico, Centro de Medicina Avanzada y Rehabilitación Física, Sacramento, California

**Debbie Coughlin**, PT, CEES, Especialista en Ergonomía, *Catholic Healthcare West*, Sacramento, California

**Richard DaRosa**, M.S., Higienista Industrial Superior, Servicio de Consulta, Investigación y Educación de Cal/OSHA, Sacramento, California

**Mario Feletto**, M.S., M.P.H., Administrador de Área, Servicio de Consulta, Investigación y Educación de Cal/OSHA, Sacramento, California

**Julio C. Gaitan**, M.S., Higienista Industrial Asociado, Consultante de Asbestos y Unidad de Aprobación de Entrenamiento, División de Salud y Seguridad Ocupacional, Sacramento, CA

**Lilia Garcia**, Director Ejecutivo, *Maintenance Cooperation Trust Fund*, Los Angeles, California

**John Howard**, M.D., M.P.H., J.D., LL.M., Director, Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional, Washington, D.C.

**Nan Lashuay**, Director, Proyecto de Salud Ocupacional Comunitaria, Universidad de California, San Francisco

**Pamela Tau Lee**, Coordinadora de Servicios Laborales, Programa de Salud Ocupacional Laboral, Escuela de Salud Pública, Universidad de Berkeley

**Linda Lopez**, Gerente de Servicios de Custodios, Distrito Escolar Unificado de Elk Grove, Elk Grove, California

**Dave Mattos**, Supervisor Principal, División de Custodios, Universidad de California, Davis

**Faye Ong**, Editora Asociada, CDE Press, Departamento de Educación de California, Sacramento, California

**Alison Heller-Ono**, M.S., PT, CIE, CMC, CEO de *Worksite International*, Monterey, California

**Alicia Perez**, PT, CEES, Especialista en Ergonomía, *The Physiotherapy Advantage*, Oakland, California

**Ann B. Pudoff**, CIE, CLS, Especialista en Ergonomía / Salud y Seguridad, *M.O.S.T. Consulting*, Sacramento, California

**Kristy Schultz**, M.S., CIE, Ergonomista Industrial Asociada, Servicio de Consulta, Investigación y Educación de Cal/OSHA, Sacramento, California

**Suzanne Teran**, M.P.H., Coordinadora Entrenamiento Bilingüe, Programa de Salud Ocupacional Laboral, Escuela de Salud Pública, Universidad de California, Berkeley

**Fran Hurley-Wagner**, M.S., C.R.C., Ergonomista Industrial Certificada, *First Response Ergonomics*, Sacramento, California

**Alison Ascher-Webber**, Director Ejecutivo, *Leadership Training & Education Fund*, SEIU Local 1877, Oakland, California

**Steven Yuen**, Instructor, City College de San Francisco, Escuela de Ciencias Aplicadas y Tecnología, Programa de Entrenamiento de Custodios, San Francisco, California

## Traducción

**Betty Rothberg**, Transperfect, Clovis CA

# Reconocimientos

## Revisión y Adaptación al Lenguaje del Obrero

**Zin Cheung**, M.S., CIE Ergonomista Industrial Certificada, Higienista Industrial Asociada, Servicio de Consulta, Investigación y Educación de Cal/OSHA, Sacramento, California

**Julio C. Gaitan**, M.S., Higienista Industrial Asociado, Consultante de Asbestos y Unidad de Aprobación de Entrenamiento, División de Salud y Seguridad Ocupacional, Sacramento, CA

## Formato y Diseño Grafico

**Ken Jackson**, Diseñador de Artes Gráficas, Link One Professionals, LLC, Sacramento, California

## Cooperadores de la Investigación y Desarrollo en las Plantas de Trabajo

*All in One Building Maintenance*, Hayward, California  
**Michael L. Matawaran**, Gerente General

*Clean System US*, San Rafael, California  
**Rich Milke**, Director, Servicios del Medio Ambiente

*Crothall Healthcare Inc., Eden Medical Center*, Castro Valley, California  
**Raymond Fischbach**, Director, Servicios del Medio Ambiente

*Custodial Division, University of California*, Davis  
**Chet Biddle**, Supervisor Principal, Operaciones Nocturnas  
**Clarence Jackson**, Gerente  
**Dave Mattos**, Supervisor Principal, Operaciones Diurnas

*Delta Industries*, King of Prussia, Pennsylvania  
**George Johnson**, Representante de Ventas

*Eagle Grip Handle Co.*, Lincoln, California  
**Bob Bunyard**

**Eleina Ortiz**, Personal de Mantenimiento y Limpieza, Reno, Nevada

*Elk Grove Unified School District*, Elk Grove, California  
**Linda Lopez**, Gerente de Servicios de Limpieza y Mantenimiento

*Grip System*, Stockton, California  
**Robert Ripoyla**, Propietario

*Gripworks*, Arnold, Missouri  
**Andy Belval**, Gerente Nacional de Ventas

*Nelson and Associates*, South San Francisco, California  
**Steve Nelson**, Presidente

*Pro Team, Inc., The Vacuum Company*, Boise, Idaho

*Rubbermaid Commercial Products*, Winchester, Virginia  
**David Mathis**,  
Gerente Regional de Cuentas

*SEIU Local 1877*, Oakland, California  
**Alison Ascher-Webber**, Director Ejecutivo, *Leadership Training & Education Fund*

*Simtec, Co. EZ Moves® Furniture Slides*, Irwin, Pennsylvania  
**Candace Edwards-Holsing**, Director de Mercadeo/ Ventas

*Super 8 Motel*, Vacaville, California  
**Karen Alford**, Gerente General

*Vestil Manufacturing*, Angola, Indiana  
**Josh Rykard**, Ingeniero de Ventas

**Nota:** Los títulos y los lugares de trabajo de las personas incluidas en esta lista estaban al día en la fecha de la elaboración de esta guía.







# Programas de Consulta de Cal/OSHA

Llamada gratis: 1-800-963-9424

Internet: [www.dir.ca.gov](http://www.dir.ca.gov)

## • Programa de Asistencia en el Sitio de Trabajo Oficinas de Área



---

**Su llamada no incitará de ninguna forma una inspección de Cal/OSHA**

---

- **Programa Voluntario de Protección**  
Oakland, CA 94612  
(510) 622-1081

- **Unidad de Investigación y Educación.**  
Sacramento, CA 95825  
(916) 574-2528

