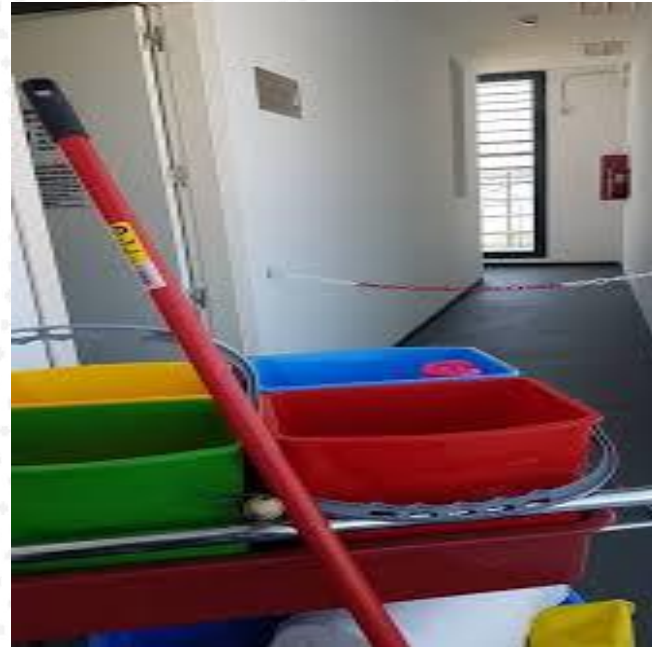




# PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LAS ACTIVIDADES DE LIMPIEZA



**División servicios Médicos, Prevención y Salud en el Trabajo**

# Las tareas de limpieza

**La limpieza resulta una tarea esencial.**

**Realizada correctamente, contribuye a reducir los riesgos para la seguridad y la salud de todos los integrantes de la comunidad educativa, así como ampliar la vida útil de equipos y mobiliario.**

## Es muy importante

Fomentar la salud, en todos los aspectos de la vida



**EDUCACIÓN**



Desarrollo de actitudes de auto-cuidado desde los primeros años de vida



**CULTURA DEL AUTOCUIDADO**

**Accidente** es un hecho no deseado, de aparición brusca e inesperada, involuntario, capaz de provocar una lesión, la muerte y/o pérdidas materiales.

Ley 16074 de accidentes laborales y enfermedades profesionales.

Denuncia obligatoria en BSE.

Avisar a superior inmediato y aplicar protocolo de accidentes laborales según corresponda.

Llamar emergencia móvil y traslado a centro asistencial del BSE.



**Peligro** es una situación que se caracteriza por ser una “amenaza potencial a la persona o a sus bienes”

Se denomina **riesgo** laboral a todo aquel aspecto del trabajo que ostente la probabilidad de causarle daño al trabajador.

AGENTES  
QUÍMICOS

**Polvos, humos,  
Vapores, líquidos**

AGENTES  
FÍSICOS

**Temperaturas extremas  
Radiación,  
ruido, vibración**

AGENTES  
BIOLÓGICOS

**Hongos, bacterias,  
Virus, protozoarios.**

**Agentes  
Mecánicos**

Máquinas

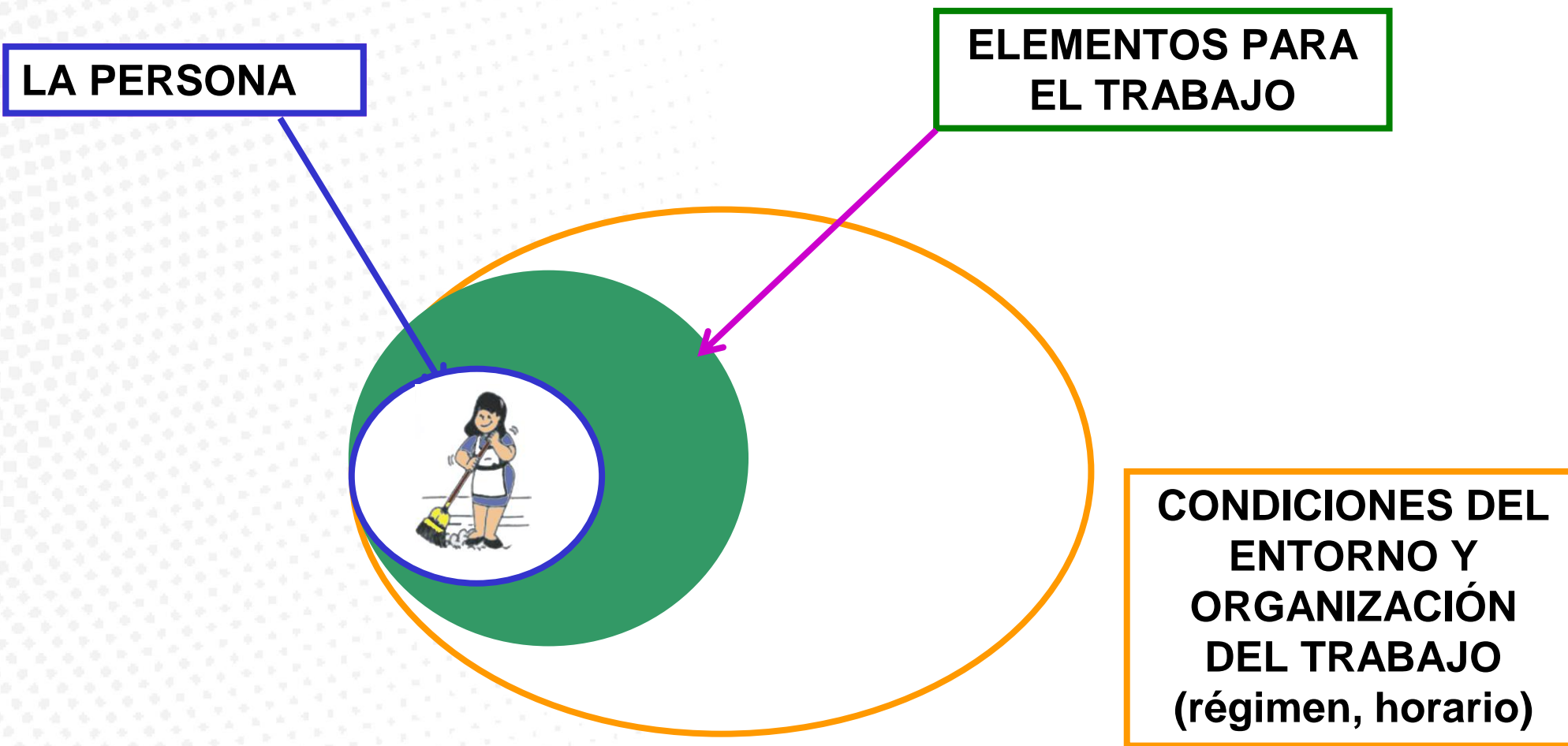
**Agentes  
Ergonómicos**

Posturas,  
C y MAT,  
organización  
laboral

**Agentes  
Psicosociales**

Relaciones  
interpersonales





## Riesgos más frecuentes :

- ❑ Riesgo de caídas de personas
- ❑ Riesgo de golpes y cortes
- ❑ Riesgo de contactos eléctricos
- ❑ Riesgo en la manipulación de productos químicos
- ❑ Riesgo de lesiones musculoesqueléticas

# Riesgo de caída de personas y cómo prevenirlo

Realizar tareas sobre suelos húmedos favorece la posibilidad de sufrir caídas, al igual que el utilizar escaleras de mano al limpiar zonas elevadas.

- ✓ Recoge inmediatamente cualquier derrame de agua u otro líquido
- ✓ Señaliza las zonas recién lavadas
- ✓ Evita que los cables de los equipos eléctricos de limpieza entorpezcan las zonas de trabajo o de paso.



- ✓ Utiliza calzado provisto de suela antideslizante y que sujete bien el pie, evitando utilizar zuecos u otro calzado abierto.
- ✓ Asegúrate del perfecto estado de la escalera antes de subir a ella.
- ✓ Colócala sobre una superficie lisa, estable y seca.
- ✓ Sube y baja de frente (de cara a los peldaños), con las manos libres de objetos para sujetarte a los peldaños o largueros.



## Riesgo de golpes y cortes – Medidas preventivas

La presencia de obstáculos en las zonas donde se van a realizar las operaciones de limpieza así como la recolección de residuos, pueden ser causas de golpes o cortes.

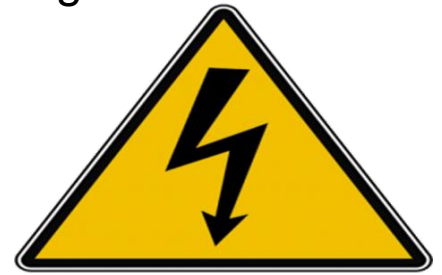
Antes de empezar a trabajar retira los obstáculos que se encuentran en la zona a limpiar, dejándola lo más despejada posible.

- ✓ Utiliza escaleras para limpiar superficies sobre las que no tienes visibilidad.
- ✓ No dejes los carros de limpieza en las zonas de paso, y al finalizar el turno guárdalos en un lugar para tal fin.
- ✓ Utiliza guantes resistentes al corte para limpiar superficies con bordes afilados o con superficies irregulares cortantes. En caso de tener que recoger cristales rotos o trozos de cerámica,
- ✓ Vacía las papeleras volcándolas en las bolsas, y no aprietes las bolsas de basura para reducir su volumen
- ✓ No introduzcas las manos en las papeleras o bolsas de basura

## RIESGO ELÉCTRICO – MEDIDAS PREVENTIVAS

La realización de operaciones de limpieza en presencia de electricidad puede suponer un riesgo.

- Por la utilización de quipos como aspiradoras, enceradoras.
- Por los cables o maquinas propios de cada oficina u lugar de trabajo.
- ✓ Desconecta los equipos eléctricos de la red antes de limpiarlos.
- ✓ No limpies con trapos húmedos, líquidos o spray un equipo que no se encuentre desconectado de la corriente.
- ✓ No manipules interruptores de luz, enchufes, ni aparatos eléctricos con las manos mojadas.



- ✓ *No tires nunca del cable para desconectar los equipos eléctricos de la toma de corriente, debes hacerlo desde la cubierta de la clavija de enchufe.*
- ✓ No conectes equipos o aparatos a tomas de corriente que presenten defectos y no sobrecargues los enchufes.
- ✓ No conectes cables desnudos directamente en las tomas de corriente.
- ✓ Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico de limpieza revisa su estado, especialmente, el aislamiento de sus cables de alimentación, conexiones y carcasa.
- ✓ No intentes realizar ninguna reparación provisional en los mismos. En caso de detectar un defecto, comunícalo a tu responsable.
- ✓ Evita pasar con los equipos de limpieza por encima de los cables.



# Riesgo en la manipulación de productos químicos – medidas preventivas

Los productos de limpieza contienen diferentes sustancias químicas que pueden producir intoxicaciones o dermatosis en la piel, entre otros, si no se manipulan de forma adecuada

No huela los productos para identificarlos

Lea siempre y antes utilizar las etiquetas de los productos químicos.





Siempre que sea posible conserva los productos de limpieza en sus envases originales o en envases homologados a tal efecto, manteniéndolos siempre bien cerrados.

### Pictogramas de peligro



**GHS01**  
*Sustancias explosivas (EX)*



**GHS02**  
*Sustancias inflamables (IN)*



**GHS03**  
*Sustancias comburentes (CB)*



**GHS04**  
*Gas bajo presión (GZ)*



**GHS05**  
*Sustancias corrossivas (CR)*



**GHS06**  
*Toxicidad aguda categoría 1, 2, 3 (TO)*



**GHS07**  
*Toxicidad aguda categoría 4 (peligro al inhalar) (DA)*



**GHS08**  
*Cancerígeno, mutágeno (MU)*



**GHS09**  
*Dañino para el medio ambiente acuático (EN)*

### ***cuando hagas trasvases de productos:***

- ✓ Etiqueta los nuevos envases
- ✓ Es preferible no reutilizar los envases para productos distintos a los que contenían originalmente, dado que algunos productos al mezclarse pueden reaccionar violentamente o desprender gases tóxicos.
- ✓ No introduzcas productos de limpieza en envases de bebidas o alimentos.
- ✓ Realiza el trasvase en lugares ventilados, de forma lenta y utilizando embudos para evitar derrames.
- ✓ Utiliza los equipos de protección adecuados al realizar los trasvases, especialmente cuando se trate de líquidos corrosivos.

- ✓ Higiene: No bebas, comas o fumes mientras manipules productos de limpieza. Lávate las manos después de utilizar los productos, aunque hayas utilizado guantes.
- ✓ Derrames: Recoge el derrame con materiales absorbentes (como arena). No emplees serrín para absorber líquidos inflamables, ni trapos o papel para recoger productos corrosivos.
- ✓ Guantes: Utiliza guantes de goma, que dispongan de la certificación CE, para manipular productos irritantes o corrosivos.



## **Medidas preventivas para las lesiones músculo esqueléticas**

Uno de los principales riesgos asociado al puesto de limpieza es el relacionado con los trastornos músculo esqueléticos causados, en gran medida, por las posturas forzadas adoptadas durante la limpieza de superficies, por los movimientos repetitivos que implica el uso de fregonas, escobas y por la manipulación de baldes de agua, bolsas de basura, etc.

# ENFERMEDADES MÁS COMUNES



## ESCOLIOSIS



Se hace una "S" o una "C" en lugar de una línea recta

## HERNIA DISCAL



El disco intervertebral se desplaza hacia la raíz nerviosa

## CIFOESCOLIOSIS



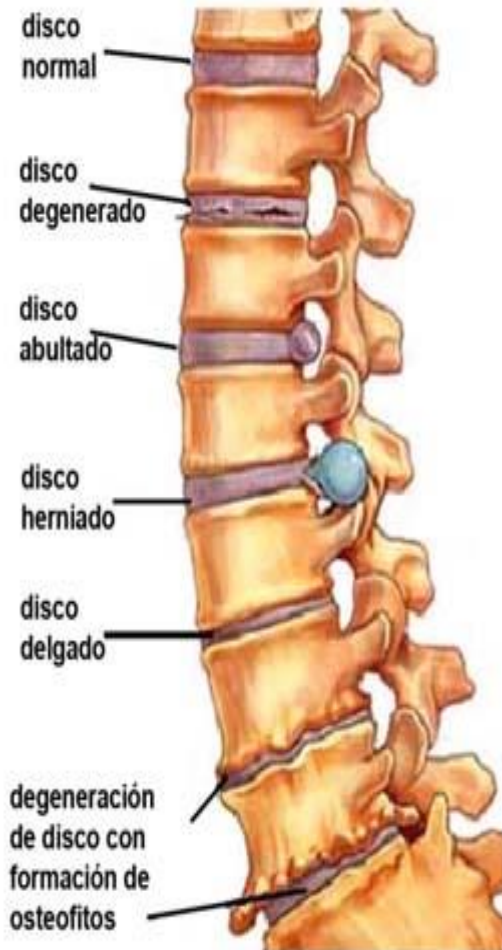
Combinación de la cifosis (joroba) y la escoliosis

## ESPONDILITIS ANQUILOSANTE



Dolores y endurecimiento paulatino de las articulaciones

### Ejemplos de problemas en los discos



Cuando hacemos las tareas con la espalda derecha la presión sobre los discos es homogénea, hay buena amortiguación

Si las tareas se hacen en la posición incorrecta, la fuerza ejercida sobre los discos es dispar, **pudiendo desencadenar en lesión.**

- ✓ Intenta manipular las cargas con ambas manos para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.
- ✓ Mantén el peso cerca del cuerpo y evita inclinar la espalda hacia un lado durante el transporte de la carga.
- ✓ Siempre que sea posible, ayúdate de carros o contenedores para desplazar las cargas, acércalos previamente al objeto a manipular para disminuir el esfuerzo.
- ✓ Si la carga dispone de ruedas (como cubos de agua, aspiradoras...) desplázala empujando o estirando de ella.
- ✓ Si el peso a manipular es muy elevado, pide ayuda a un compañero

- ✓ Cuando sea posible, alterna tareas donde las posturas o movimientos sean diferentes.
- ✓ Siempre que puedas, alterna el uso del brazo derecho e izquierdo para distribuir el trabajo muscular entre ambas extremidades.
- ✓ Realiza pequeñas pausas cada hora u hora y media, donde puedas aprovechar para realizar ejercicios de estiramiento de hombros, brazos y piernas.



## DURANTE LA JORNADA LABORAL REALICE ESTOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



*Flexión de cuello  
hacia adelante*



*Flexión de cuello  
lateral*



*Estiramiento  
de hombro*



*Estiramiento  
de tríceps*



*Estiramiento  
de bíceps*



*Estiramiento  
de bíceps*



*Estiramiento  
de pectorales*



*Estiramiento  
de espalda*



*Estiramiento  
de aductores*



*Estiramiento  
de cuádriceps*



*Estiramiento  
de gemelos*

*Estiramiento de  
músculos de la cadera*



## Medidas para prevenir enfermedades infecciosas o virales tales como Hantavirus.

- ✓ Ventile por 30 minutos antes de entrar a lugares cerrados por largo tiempo.
- ✓ Después de ventilar, rocíe el suelo y superficies con agua y cloro. Luego limpie y barra.
- ✓ Mantenga el exterior de del lugar libre de basura.
- ✓ Mantenga las bodegas ventiladas y ordenadas, sin materiales de desechos.
- ✓ Mantenga los alimentos y agua fuera del alcance de los roedores, almacenándolos siempre en envases herméticos.
- ✓ Utilice protección respiratoria, guantes y botas de goma.

## Entorno de trabajo

**El bienestar y la comodidad en el ambiente de trabajo, se relaciona con:**

- **Mantenerlo iluminado y bien ventilado, con una temperatura agradable.**
- **Ordenado y limpio, con espacios que permitan la libre circulación de las personas.**
- **Son importantes la buena organización laboral y la mejor relación interpersonal.**

# Muchas gracias

División servicios Médicos, Prevención y Salud en el Trabajo  
Tec. Prev. Gabriela De león, Dr. Jorge Gardarian y Dra. Leticia Reboa.



Dirección Sectorial  
de Integración Educativa