

▶ **EDITORIAL**

- Generación segura y saludable.

▶ **NOTICIAS**

- Acuerdo para el reconocimiento de enfermedades profesionales en las camareras de piso.
- Web de la Asociación «Las Kellys».
- Términos y acrónimos sobre Formación Profesional.
- Nueva plataforma online sobre Formación Profesional Dual.
- La revista «Informa't» cumple un año.

▶ **OPINIÓN**

- La formación en prevención de riesgos laborales.

▶ **NOTAS PRÁCTICAS**

- Camareras de piso: Riesgos ergonómicos.
- Caso Práctico: descripción. **VÍDEO** ▶
- Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo.

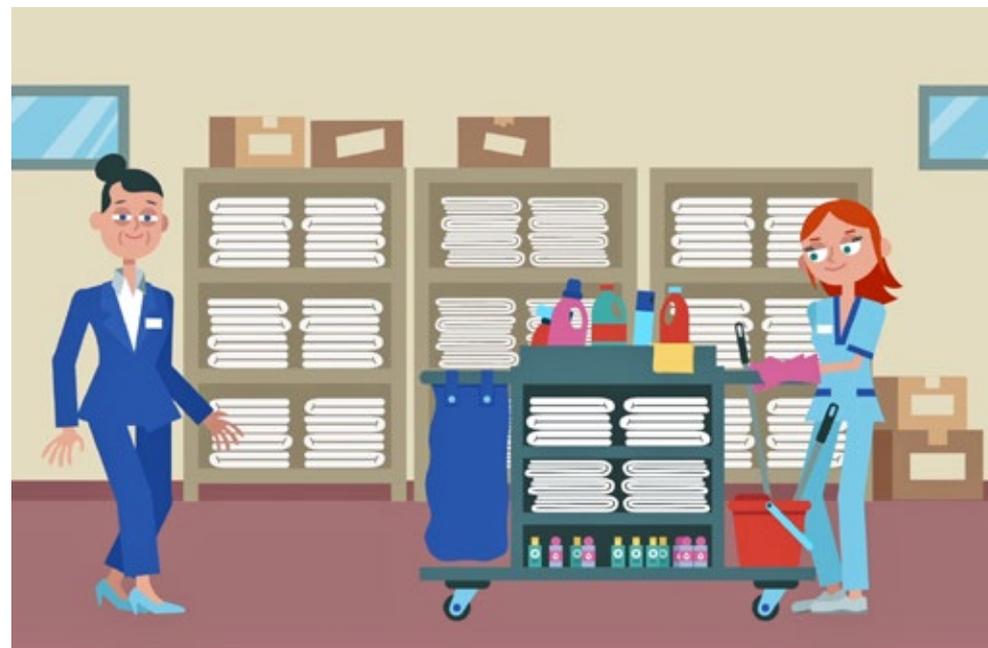
▶ **ACTIVIDADES DE AYUDA**

▶ **PUBLICACIONES**

▶ **LEGISLACIÓN**

Esta publicación está editada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo y su principal objetivo es divulgar contenidos prácticos sobre la prevención de riesgos laborales. Nuestro público de referencia es el profesorado de Formación Profesional, pero estamos encantados de que otros destinatarios interesados en la prevención nos visiten.

CAMARERAS DE PISO: RIESGOS ERGONÓMICOS



Título: ERGA Formación Profesional.

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). **Elaborado por:** Juan Guasch (Director). Cristina Araújo (Redacción). Concepción Just (Montaje). **Vídeo:** The Video Design Co.

Edita: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). C/ Torrelaguna, 73. 28027 Madrid. Tel. 91 363 41 00, fax 91 363 43 27. Web: <http://www.insht.es>. **Composición:** Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSST. **Edición:** Barcelona, octubre 2018.

NIPO (en línea) 276-18-015-6

Generación segura y saludable

Como cada año, hemos celebrado hace unos meses el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Esta conmemoración promueve la prevención de los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales en todo el mundo. Se trata de una campaña de sensibilización, cuyo objetivo es centrar la atención a nivel internacional sobre las nuevas tendencias en el ámbito de la seguridad y la salud en el trabajo y sobre la magnitud de las lesiones, las enfermedades y las muertes relacionadas con el trabajo.

Este año, el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo y el Día Mundial contra el Trabajo Infantil (este último se celebra el 12 de junio de cada año), se han unido en una campaña conjunta para mejorar la seguridad y la salud de los trabajadores jóvenes y poner fin al trabajo infantil.

El lema escogido por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) para celebrar el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo 2018 ha sido el de «Generación segura y saludable».

Según datos de esta misma organización, los 541 millones de trabajadores jóvenes de 15 a 24 años representan el 15% de la fuerza laboral mundial y sufren hasta un 40 por ciento más de

lesiones ocupacionales no mortales que los trabajadores adultos de más de 24 años.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo informaba, en la Campaña «Trabajos saludables» realizada en el año 2006 y cuyo lema fue el de «Crecer con seguridad: trabajadores jóvenes», de que este colectivo suele estar en una situación de especial vulnerabilidad porque le falta experiencia, formación y concienciación sobre prevención de riesgos laborales y no suele conocer los deberes de las empresas en el ámbito de la seguridad y la salud ni sus derechos. La Agencia citaba también como causas principales de las altas tasas de siniestralidad, en estos trabajadores, la inmadurez física y psicológica, así como su insuficiente sensibilización hacia los problemas relacionados con la salud y la seguridad.

Durante la campaña «Generación segura y saludable», los sindicatos, las organizaciones de trabajadores y los profesionales del sector de la seguridad y de la salud organizaron actividades a nivel mundial, haciendo especial hincapié en que el aprendizaje para que los jóvenes sean conscientes de los riesgos que corren y puedan defender sus derechos debe empezar en la escuela y seguir

a lo largo de la Formación Profesional y de los programas de aprendizaje. Es en este entorno donde se debe educar a los jóvenes sobre los peligros y los riesgos laborales, así como sobre los derechos de los trabajadores.

Pero, para ello, hay que tener en cuenta que los empresarios necesitan orientación sobre los factores de riesgo específicos a los que se enfrentan los trabajadores jóvenes en el desempeño de sus tareas y requieren pautas para adecuar las condiciones de trabajo a su edad; y por parte de los jóvenes es fundamental que cuenten con el apoyo y la representación de las organizaciones de trabajadores, a fin de que puedan ejercer sus derechos en relación con sus condiciones de trabajo.

Si entre todos, instituciones gubernamentales, empresarios, trabajadores y sus organizaciones, sociedad civil, etc., fuéramos capaces de introducir mejoras a nivel mundial y de adoptar medidas legales, políticas y prácticas para mejorar las condiciones de trabajo de los más jóvenes, crearíamos, sin lugar a dudas, una cultura de la prevención centrada en la seguridad y en la salud de la próxima generación, que será la fuerza laboral del futuro.

Acuerdo para el reconocimiento de enfermedades profesionales en las camareras de piso



El pasado día 30 de agosto, la Mesa del Empleo de Calidad en la Hostelería, presidida por la secretaria de Estado de Empleo y con la presencia de los agentes sociales y las Comunidades Autónomas, aprobó el reconocimiento de un grupo de enfermedades profesionales para el colectivo de las camareras de piso, relacionado con determinados movimientos repetitivos en brazos y manos propios de su trabajo.

Así mismo, la Mesa valoró la inclusión de una lista complementaria de enfermedades padecidas por quienes prestan servicios en este sector y

sobre las que se sospecha un origen profesional, como son las dorso-lumbares, cervicales, etc.

Igualmente, se planteó la necesidad de elaborar una guía práctica para evaluar los riesgos laborales en el sector de la hostelería, que preste especial atención a los riesgos ergonómicos y psicosociales (cargas físicas y mentales).

Web de la Asociación «Las Kellys»



El nombre de «Las Kellys» proviene del juego de palabras «las que limpian» y es una asociación de camareras de piso creada en 2016 en Barcelona.

Funciona por grupos de trabajo territoriales (Barcelona, Benidorm, Cádiz, Fuerteventura, La Rioja, Lanzarote, Madrid y Mallorca) y cada grupo de trabajo gestiona internamente a sus portavoces.

Sus reivindicaciones abarcan desde el derecho a la jubilación anticipada hasta la vinculación de la categoría de los hoteles a la calidad del trabajo

que generan, pasando por el fin de las externalizaciones o el aumento de las inspecciones de trabajo.

La página web incluye el anuncio de convocatorias para acciones futuras, experiencias, noticias relacionadas con alguna de sus reivindicaciones e informaciones y novedades importantes sobre la asociación.

Términos y acrónimos sobre Formación Profesional



«Descubre la FP» es una página web cuyo objetivo es impulsar y dar a conocer la Formación Profesional en España.

En su información incluye un glosario de los términos más comunes relacionados con la Formación Profesional y otro listado de los acrónimos más utilizados sobre el mismo tema.

Unos ejemplos del repertorio de términos y acrónimos que define son los siguientes: Ciclo Formativo, Familia Profesional, Módulo Formativo, ECTS, ECVET, PCPI, etc.

Nueva plataforma online sobre Formación Profesional Dual



La Fundación Bertelsmann ha lanzado una nueva plataforma online, con el fin de impulsar y dinamizar el desarrollo de la modalidad de Formación Profesional Dual.

En su página web ofrece información dirigida a empresas, centros educativos y estudiantes sobre el tema. También facilita los pasos que se han de seguir para estudiar FP Dual, ofrece enlaces y materiales de interés, informa de las diferentes normativas de FP Dual que existen en cada Comunidad

Autónoma y del funcionamiento de la FP Dual en otros países europeos (Alemania, Francia, Suiza y Holanda).

El apartado «Actualidad» ofrece noticias sobre el tema.

La revista «Informa't» cumple un año

El Consorci per a la Formació Contínua, de la Generalitat de Catalunya, hace un año que publica la revista «Informa't. La Revista de la Formación Profesional para el Empleo».

Se trata de una publicación trimestral que tiene como objetivo principal ser un espacio de encuentro para compartir, difundir y transmitir informaciones, opiniones y experiencias relacionadas con la Formación Profesional para la Ocupación y con proyectos vinculados al mundo de la ocupación en general.

En este enlace se pueden consultar los seis números publicados hasta ahora en castellano y en catalán.



La formación en prevención de riesgos laborales

Muchos de los alumnos que se incorporan al mundo laboral tras finalizar su etapa de educación obligatoria están expuestos a los riesgos derivados del trabajo. La mayoría de estos trabajadores jóvenes recién incorporados solo han oído hablar de prevención de riesgos laborales en las noticias, cuando se informa de algún accidente mortal, una explosión o un incendio, o cuando pasan por delante de una obra y ven a los trabajadores con su chaleco amarillo, el casco y las botas de seguridad.

Todo esto no hace más que evidenciar la falta de cultura preventiva que existe en nuestros trabajos, así como la necesidad de que esta cultura se incluya en la educación actual desde los niveles iniciales. Ya en el año 1995, cuando apareció en nuestra legislación la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se hablaba de la «cultura preventiva». En concreto, en el punto 4 de la *Exposición de motivos*, se indica el «propósito de fomentar la cultura preventiva mediante la promoción de la mejora de la educación en dicha materia en todos los niveles educativos».

Es curioso que un trabajador recién incorporado al mundo laboral, que cuenta con una formación académica previa, esté preparado para

trabajar en un puesto acorde a su formación pero, sin embargo, desconozca los riesgos a los que está sometido en ese puesto de trabajo. Parece algo evidente pensar que si una persona está formada para realizar un trabajo, debería también conocer los riesgos existentes en ese tipo de trabajo.

Es verdad que, después de la aprobación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se produjeron pequeños cambios en las leyes educativas, en concreto, en el año 2006, con la Ley Orgánica de Educación y con la publicación del Real Decreto 1631/2006, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y el Real Decreto 1467/2007, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas (se introdujeron contenidos mínimos sobre prevención de riesgos laborales en determinadas asignaturas como Física, Química, Tecnología, etc.).

No obstante, queda todavía mucho por hacer como, por ejemplo, dotar de medios tanto físicos como didácticos a los centros educativos, realizar una formación exhaustiva de los docentes en materia de prevención de riesgos laborales en todos los niveles educativos y, en especial, a los docentes de secundaria y de nivel universitario

o incrementar las labores que se están realizando desde las administraciones, con objeto de fomentar la cultura preventiva en los diferentes niveles educativos.

Y pasado este tiempo de formación, es desde las empresas desde donde se les debe formar en materia de prevención de riesgos laborales, y es aquí donde también pueden surgir algunos problemas, como la determinación de las horas necesarias tanto teóricas como prácticas de enseñanza para que un trabajador recién incorporado esté suficientemente preparado para comenzar su trabajo con garantías de que lo realizará de una forma segura, o la clara distinción entre la formación en prevención que se debe recibir como trabajador (conocimientos de los propios riesgos y medidas preventivas) y la formación recibida con el propósito de fomentar la cultura preventiva.

Cuando se habla de cultura preventiva, me refiero a tener una actitud ante las situaciones de riesgo, una manera coherente de actuar y de pensar; en definitiva, una educación en valores saludables, ya que un trabajador con cultura preventiva es un trabajador que ha adquirido unos valores frente a determinadas situaciones.

De la misma manera que enseñamos a nuestros



Cristina San Millán Ramos
Ingeniera Técnica Industrial

Técnica Superior en Prevención de Riesgos Laborales

hijos a adquirir conductas seguras y saludables en su día a día, como ponerse el cinturón de seguridad

en el coche o lavarse las manos antes de comer, de este mismo modo, podremos inculcar valores de

seguridad y salud desde las etapas más tempranas a los que serán los trabajadores del futuro.

Este artículo es un resumen del trabajo final de la autora, correspondiente al Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria, titulado «La formación en materia de seguridad y salud como fomento de la cultura preventiva en los centros de Educación Secundaria de Cantabria».

Las «Notas Prácticas» que presentamos a continuación tratan un tema específico relacionado con la prevención de riesgos laborales. El que corresponde a este número es el de «Camareras de piso: Riesgos ergonómicos». Se incluyen los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones que constituyen el cuerpo teórico del tema; un Caso Práctico, acompañado de un análisis sobre factores de riesgo; y actividades didácticas que el profesorado puede desarrollar a partir de dicho Caso y otras propuestas. Estos ejercicios son orientativos y tienen como finalidad que el profesorado los utilice como herramienta de apoyo en la enseñanza de la prevención de riesgos.

Camareras de piso: Riesgos ergonómicos

Las camareras de piso constituyen una de las piezas clave para el éxito del funcionamiento de los hoteles y para el desarrollo y el crecimiento del sector turístico en general. Del resultado de este trabajo, realizado mayoritariamente por mujeres, dependerán las valoraciones que hagan los clientes sobre la calidad de los servicios ofrecidos por el hotel y de la propia imagen del establecimiento.

Se trata de una actividad que requiere un esfuerzo físico y psicológico debido a la dureza y a la exigencia de las tareas. Estas trabajadoras se dedican a limpiar las habitaciones de los hoteles y, en la mayoría de los casos, también se encargan de la higiene de los espacios de uso común. Ello les supone realizar una gran diversidad de tareas, como levantar o mover muebles, limpiar cristales, cambiar la ropa de las camas, empujar los carros de limpieza, manipular bolsas de basura, fregar suelos, limpiar baños, barrer, limpiar muebles, etc.

Estas tareas se repiten a lo largo de la jornada laboral, implicando una exigencia física que puede dar lugar a riesgos ergonómicos en los puestos de trabajo. Algunos de estos riesgos son debidos a la

adopción de posturas forzadas, a la continua realización de movimientos repetitivos, a la manipulación de cargas, a los sobreesfuerzos, etc.

A su vez, estos riesgos pueden derivar en daños, como contracturas musculares crónicas, artrosis por el desgaste prematuro de las articulaciones, hernias discales lumbares, problemas con el túnel carpiano, estrés, etc.

Para acabar de conocer un poco más esta profesión, no hay que olvidar que existen numerosos factores relacionados con la organización del trabajo que pueden influir en la aparición de trastornos en la salud, como la falta de mano de obra, el elevado ritmo de trabajo, la monotonía y la repetitividad de las tareas, la sobrecarga de trabajo, la falta de descansos, la supervisión estricta por parte de las gobernantas, el escaso control sobre el propio trabajo, la falta de estabilidad en el empleo, los salarios bajos que perciben, la poca cualificación profesional y el escaso reconocimiento social que tienen.

A continuación, se relacionan los principales riesgos ergonómicos a los que las camareras de piso están expuestas, así como las principales medidas preventivas.

Riesgos principales

- No contar con la evaluación inicial de los riesgos inherentes al trabajo y de su actualización periódica.
- Manipular cargas y realizar sobreesfuerzos al hacer las camas, al mover muebles u objetos de la habitación, al empujar carros de ropa sucia, etc.
- Realizar movimientos repetitivos en la limpieza en general.
- Trabajar con los brazos por encima de los hombros al realizar las tareas, por ejemplo, al correr las cortinas o al hacer las camas (literas).
- Flexionar excesivamente el cuello al barrer, fregar, aspirar el suelo, etc.
- Girar la columna continuamente al realizar la limpieza.
- Torcer la parte superior del cuerpo al girar o realizar movimientos laterales repetidos y bruscos en la limpieza en general.
- No contar con equipos y métodos de trabajo adecuados, que atenúen el trabajo monótono y repetitivo y que ayuden a reducir los efectos del mismo en la salud.

- Sufrir estrés debido a ritmos elevados, pausas insuficientes o inexistentes, rotación de personal, tipo de contratación, etc.
- No disponer, por parte de los trabajadores, de la información y la formación adecuadas sobre los riesgos derivados del trabajo y de la forma de prevenirlos y evitarlos.

Medidas preventivas

1. Realizar, por parte del empresario, una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, teniendo en cuenta, con carácter general, la naturaleza de la actividad, las características de los puestos de trabajo existentes y de los trabajadores que deban desempeñarlos.
2. Recibir información sobre los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
3. Recibir formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva.
4. Al limpiar, mantener la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros sin tensión.
5. Evitar permanecer arrodillado o en cuclillas y evitar, en lo posible, realizar trabajos con los brazos por encima de los hombros (al mover las cortinas) o hacer giros bruscos de la columna.
6. Situar los productos de limpieza en las habitaciones preferiblemente entre los planos de los hombros y las caderas para, de esta manera, evitar agacharse continuamente; lo mismo con la papelera o cubo para recoger los residuos y cambiar las bolsas o al sujetar el equipo para limpiar los suelos; además, se debe utilizar este equipo de limpieza lo más cerca posible de los pies.
7. Utilizar, siempre que sea posible, herramientas (palos de fregonas, aspiradores, cepillos, plumeros, aparatos para limpiar los cristales, etc.) con alargadores cuando los movimientos requieran alcances extremos.
8. Colocar los materiales en el carro correctamente para evitar que caigan. Los elementos de uso más frecuente deben colocarse en la parte superior del mismo.
9. Mantener en buen estado los carros de limpieza, con ruedas engrasadas que permitan un deslizamiento suave. Los carros deben ser ligeros y fáciles de manejar.
10. Empujar el carro desde un extremo. Empujarlos, en lugar de tirar de ellos.
11. Utilizar escaleras o equipos adecuados para realizar la limpieza de lugares de difícil acceso.
12. Establecer una política de compras en la que se tenga en cuenta la prevención de riesgos (ruedas y elevadores en las camas, herramientas de limpieza con mangos largos, extensibles o moldeables, cubos de fregar con ruedas y sistemas de facilitado de escurrido, sistemas de barrido húmedo, etc.).
13. Minimizar los movimientos necesarios al limpiar mediante la organización de las tareas, de manera que se puedan evitar desplazamientos innecesarios y posturas forzadas, por ejemplo, colocando el carro de la limpieza en el centro de la zona que se ha de limpiar.
14. Permitir, en la medida de lo posible, que las personas se puedan organizar el trabajo.
15. Hacer pausas. Es preferible hacer pausas cortas y frecuentes que largas y espaciadas. Se recomienda realizar un descanso de 10 o 15 minutos cada 1 o 2 horas de trabajo continuado.
16. Alternar las tareas en la medida de lo posible de forma que impliquen movimientos diferentes y que requieran activar unos músculos mientras el resto reposa, evitando que sean siempre los mismos músculos los que se muevan y permitiendo el descanso.
17. Evitar aplicar fuerza manual excesiva en movimientos de prensa, flexión, extensión o rotación.
18. Mantener ordenado el *office*, almacenando correctamente los materiales en sus estanterías y revisando que estas se encuentren en buen estado y bien sujetas a la pared.
19. Usar retenedores adecuados para evitar el cierre intempestivo de las puertas en

lugar de tener que flexionar la espalda para colocar cuñas o cubos.

- 20.** Retirar la ropa de la cama desde los extremos hacia el centro y agruparla en forma de ovillo para poderla trasladar mejor al carro de la ropa sucia.
- 21.** Mover la cama manteniendo la espalda lo más recta posible. Evitar empujar la cama con la pierna o la rodilla, mejor hacerlo con las manos.
- 22.** Usar las técnicas seguras de manipulación y levantamiento de cargas.
- 23.** Evitar inclinarse para hacer la cama o pasar el aspirador, es preferible flexionar las pier-

nas o apoyar la rodilla sobre una superficie blanda.

- 24.** Disponer de sábanas con las dimensiones adecuadas para cada tipo de cama.
- 25.** Hacer las camas en litera retirando el colchón de la litera superior y vestirlo apoyándolo sobre la cama principal. No subirse en la litera inferior para hacer la superior. Se recomienda hacer la litera superior entre dos personas.
- 26.** Utilizar, preferiblemente, sábanas bajas ajustables.
- 27.** Evitar la torsión de las muñecas durante el escurrido de las gamuzas/bayetas; es preferible realizar la fuerza con los brazos.

28. Desplazar siempre el tronco para alcanzar zonas alejadas, evitando forzar los brazos o la espalda.

29. Mantener los pasillos y las zonas de paso ordenados y limpios de posibles obstáculos, como carros y utensilios de limpieza.

30. Utilizar guantes de la talla correspondiente para retirar la ropa de la cama o para limpiar los baños; vestuario de algodón; calzado cómodo, que no apriete, sujeto y con suela antideslizante que no tenga una altura superior a unos 5 cm; calcetines de hilo y medias que faciliten el riego sanguíneo, etc.

Caso práctico

23 habitaciones en 8 horas

Gladys trabaja desde hace un año en un hotel de la costa como camarera de piso. La joven se matriculó en un Ciclo Formativo de Formación Profesional Básica y obtuvo el Título Profesional Básico en Alojamiento y Lavandería. Actualmente continúa estudiando un ciclo formativo de grado medio para acceder a un puesto mejor remunerado dentro del mismo sector de la hostelería y el turismo, aunque no descarta buscar algún empleo relacionado con la industria alimentaria o con la imagen personal.

A lo largo de todo este año, Gladys ha podido comprobar en su día a día lo que tantas veces le han dicho sus compañeras más veteranas que pasaría: ha visto incrementar paulatinamente su carga de trabajo, han empeorado sus condiciones contractuales (de fija discontinua ha pasado a eventual) y está empezando a notar el impacto que la mala organización del trabajo en general está teniendo en su salud, tanto física como psíquica.

Gladys tiene muchas compañeras con problemas de salud que han sido operadas del túnel carpiano o que padecen hernias discales lumbares. Otras tienen enfermedades derivadas de la columna vertebral, contracturas musculares crónicas, artrosis por el desgaste prematuro de las articulaciones y otras dolencias.

El horario que hace es de 8,30 h. de la mañana a

16,30 de la tarde, sin posibilidad de hacer ninguna pausa, durante cinco días a la semana con dos días de descanso.

Lo primero que hace cuando llega al trabajo es preparar en el *office* de la planta el carro con el material que necesita para toda la jornada: sábanas, toallas, materiales de limpieza, artículos complementarios, *amenities*, escoba, mopa, cepillos, guantes, bayetas, esponjas, etc. Luego entra en las habitaciones, corre las cortinas, abre las

ventanas para ventilarlas, hace las camas, limpia el mobiliario, limpia el baño, pasa la mopa por la habitación, friega el suelo y retira la ropa sucia y los residuos. Si hay terraza, la tiene que barrer y fregar y, luego, limpia las sillas y las mesas.

Gladys tiene que hacer un promedio de unas 23 habitaciones en un día. Estas pueden tener, a veces, hasta 3 camas o ser habitaciones «de salida», por lo que requieren más tiempo de dedicación. Otras veces, puede que le toque hacer alguna habita-



ción de más porque ha llamado alguna compañera diciendo que está enferma y el trabajo se ha de repartir. Por el contrario, hay días más tranquilos cuando la mayoría de las habitaciones que ha de limpiar son de clientes que ya están alojados en el hotel y, por tanto, no necesitan tanta dedicación.

En general, Gladys tiene una percepción de sobrecarga de trabajo por el ritmo del trabajo y por la presión, que es siempre constante. Sus compañeras le cuentan que antes los *valets* o mozos de habitaciones les descargaban de trabajos que ahora deben asumir ellas, como colocar la ropa de las camas y de los baños en los carros de las camareras, controlar el contenido de los minibares o sacar la ropa sucia de las habitaciones y devolver el carro vacío.

En su período de formación, Gladys se dio cuenta de que los riesgos ergonómicos eran los principales responsables de la posible aparición de trastornos en la salud. Por ello, siempre procura tomar medidas preventivas y adoptar hábitos de trabajo adecuados, como no sobrecargar el carro y coger las sábanas o las toallas de la parte más baja del mismo flexionando las piernas y manteniendo

la espalda recta en lugar de flexionarla. El carro procura empujarlo siempre desde un extremo, evitando tirar de él y no lo sujeta nunca por los laterales para no darse golpes en las manos.

Hacer las camas es lo que le ocupa más tiempo y lo que le resulta más pesado, a pesar de que todas las camas disponen de ruedas con freno y, por lo tanto, se pueden mover libremente.

Siempre procura retirar la ropa de la cama desde los costados hacia el centro agrupando la ropa en forma de ovillo, de esta manera evita realizar sobreesfuerzos. No se suele inclinar nunca al hacer la cama, sino que flexiona las piernas o apoya una rodilla sobre una superficie mullida en el suelo e intenta extender las sábanas siempre por debajo de los hombros.

Limpiar los baños es lo que le gusta menos pero intenta hacerlo de la forma más cómoda posible, por ejemplo, limpia la bañera colocándose en el interior de la misma sobre una pieza de tela anti-deslizante. Antes se subía al borde y un día resbaló y se cayó.

No obstante, hay otras cosas que no dependen de ella, así que, de vez en cuando, habla con la

gobernanta y le dice que necesita guantes para limpiar los baños, retenedores adecuados para mantener las puertas abiertas y no tener que agacharse para poner cuñas o el cubo de fregar, le pide equipos de trabajo con mango extensible, como plumeros o limpiacristales, que faciliten el alcance de mamparas y espejos. Le ha hecho ver lo necesario que es contar con cursos periódicos de formación sobre riesgos ergonómicos, higiene postural y manipulación de cargas porque haría descender el absentismo y habría menos bajas por accidentes y enfermedades. También le ha dicho que, cuando se entere de que van a cambiar las camas, se asegure de que estas tengan elevador, ya que ello permitiría hacer la cama con la espalda recta. Respecto a las sábanas, nunca ha entendido por qué las bajeras no pueden ser ajustables, como las de su casa. Y, además, le ha insistido a la gobernanta en varias ocasiones que cuando tengan que hacer camas en litera se puedan hacer entre dos personas.

De momento, Gladys no ha conseguido ninguna de las reivindicaciones que le ha hecho a la gobernanta.

Análisis del Caso Práctico. Factores de riesgo



No realizar ninguna pausa a lo largo de la jornada laboral.

Medida preventiva 15.

Falta de retenedores adecuados para mantener las puertas abiertas.

Medida preventiva 19.



Mantener un alto ritmo de trabajo y una presión constante.

Medida preventiva 14 y 15.

No disponer de equipos de trabajo con mango extensible.

Medidas preventivas 7 y 12.



Falta de formación e información sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

Medida preventiva 2 y 3.

No disponer de sábanas bajas ajustables.

Medida preventiva 26.

No contar con elevadores en las camas.

Medidas preventivas 12.

No hacer las camas en literas entre dos personas.

Medida preventiva 25.

No disponer de guantes para limpiar los baños o retirar la ropa de la cama.

Medida preventiva 30.

1. Conocer los principales riesgos ergonómicos a los que están expuestas las camareras de piso.

Propuesta: Después de ver el vídeo que acompaña al «Caso Práctico», de unos cuatro minutos de duración, titulado «23 habitaciones en 8 horas», los alumnos comentarán en clase los riesgos a los que está expuesta Gladys en su trabajo, qué medidas propondrían ellos para solucionar el tema de la sustitución de una compañera de trabajo cuando está enferma, qué les parece la actitud de la gobernanta respecto a las reclamaciones que le hace Gladys, también comentarán las buenas técnicas adoptadas por Gladys al realizar su trabajo diario y, por último, entre todos, enumerarán las molestias físicas de las que creen que se están quejando las compañeras de Gladys al final del vídeo y qué medidas creen que se deberían adoptar.

2. Analizar situaciones concretas en los trabajos realizados por camareras de piso.

Propuesta: A partir de [la página web sobre «Las Kelly»](#) (Asociación de camareras de piso en España), comentar en clase las condiciones de trabajo y la calidad de vida de algunas de estas trabajadoras, a través de casos concretos expuestos en la página web. Los alumnos se centrarán, principalmente, en los riesgos ergonómicos de esta profesión. Algunas de las historias publicadas en esta web son las siguientes:

[Me llamo Rosmery. Otra batalla ganada. El miedo a perder el trabajo nos tiene sumidas. Animo a que todas las que se sientan Kelly cuenten su historia. Tengo miedo de volver a trabajar en un hotel.](#)

3. Analizar y comentar sentencias reales emitidas por los Tribunales Superiores de Justicia en relación con los derechos laborales de las camareras de piso.

Propuesta: Después de leer algunas sentencias del Tribunal Superior de Justicia y del Tribunal Supremo sobre asuntos relacionados con las condiciones de trabajo de las camareras de piso, debatir en clase las situaciones de las interesadas descritas en las distintas sentencias y en los fallos posteriores, haciendo especial hincapié en los principales riesgos y en las medias preventivas.

Algunas de estas sentencias están relacionadas con los siguientes temas:

- [Reconocimiento como enfermedad profesional del síndrome del túnel carpiano.](#)
- [Artritis reumatoide.](#)
- [Accidente laboral por lumbalgia.](#)
- [Invalidez Permanente Total derivada de enfermedad común.](#)

4. Aplicar técnicas de prevención en las tareas de limpieza en el hogar.

Propuesta: El profesor trasladará las medidas preventivas sobre riesgos ergonómicos del Caso Práctico a las tareas de limpieza que se hacen normalmente en el hogar.

En primer lugar, el profesorado preguntará a los alumnos si realizan en sus casas tareas de limpieza y, si las hacen, les hará una serie de preguntas como por ejemplo:

- ¿Doblas las rodillas en lugar de la espalda cuando tienes que limpiar, fregar, pasar el aspirador, etc.?
- ¿Utilizas una escalera para limpiar los sitios altos o empleas sillas, mesas o cajas?
- ¿En general, en las tareas de limpieza, evitas elevar los brazos por encima de los hombros, como al mover las cortinas, por ejemplo?
- ¿Cuando barres o fiegas, mantienes la escoba o la fregona lo más cerca posible de los pies?
- ¿Escures la bayeta mediante la torsión horizontal con ambas manos?
- ¿Limpias con la mano extendida y la bayeta plegada?
- ¿Empujas la cama con la rodilla o con las manos?
- ¿Las sábanas bajas que utilizas son ajustables?
- ¿Si tienes literas en tu casa, sueles hacer las camas con alguien que te ayude?
- ¿Evitas inclinarte al hacer la cama?
- ¿Cambias de mano cada cierto tiempo en las tareas de limpieza en general?
- ¿Levantas cargas utilizando las técnicas seguras de manejo?

PUBLICACIONES DEL INSST

- Erga Bibliográfico nº 517. Miscelánea. [Camareras de piso: problemática ergonómica](#). 2018. p. 52.
- ERGA Formación Profesional nº 95. [Tareas de limpieza](#). 2016.
- Erga Noticias nº 84. [Trabajos en hostelería II. Posturas inadecuadas, sobrefuerzos](#). 2004.
- [Guía Técnica Manipulación Manual de Cargas](#). (Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores).
- [Manipulación de cargas](#). (folleto). 5 p.
- [Normas básicas del levantamiento de cargas](#). Cartel.
- [Nota Técnica de Prevención nº 452](#). Evaluación de las condiciones de trabajo: carga postural. 1997.

OTRAS PUBLICACIONES Y HERRAMIENTAS DE INTERÉS

- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. [La protección de los trabajadores del sector de la hostelería, la restauración y el catering](#). Facts 79. 2008.
- Asepeyo. [Prevención de riesgos en la hostelería: camareras de piso](#). (folleto). 2015.
- Fremap. [Manual de seguridad y salud en tareas de limpieza](#). 2016. 52 p.
- ISTAS. CC.OO. [Cuando el verano supone hacer 60 camas diarias](#). Por Experiencia, nº 41, 2008. pp 4-5.
- ISTAS. CC.OO. [Reducción de cargas entre las camareras de pisos en el sector de la hostelería de Tenerife](#). Por Experiencia, nº 59. 2012.
- Junta de Castilla y León. [Guía de buenas prácticas en prevención de riesgos laborales. Hostelería](#). 53 p.
- Meliá Hotels International. Buenas prácticas en seguridad y salud. Camareras/os de pisos. 2016. 57 p.
- OIT (Enciclopedia). [Hoteles y restaurantes](#), apartado 98.6.
- UGT. Castilla la Mancha. [Riesgos musculoesqueléticos del personal de limpieza y camareros/as de piso](#). 2004. 20 p.
- UGT Illes Balears. [Incidencias de los riesgos ergonómicos y psicosociales en las camareras de pisos](#). 2008. 27 p.
- UGT. Madrid. [Cuadernillo informativo de prevención de riesgos laborales: Camarera de piso. "Con prevención, gánate la vida"](#). 2011. 67 p.
- Unión de Trabajadores del Turismo, Hosteleros y Gastronómicos de la República Argentina. [Compendio de la Recomendación Mundial de Buenas Prácticas en Salud y Seguridad en el Sector Camareras de Pisos de la UITA](#). Argentina. 2015. 66 p.

- [Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y sus posteriores modificaciones.
- [Real Decreto 486/1997](#), de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- [Real Decreto 487/1997](#), de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores.
- [Resolución de 20 de septiembre de 2010](#), de la Dirección General de Trabajo, por la que se registra y publica el IV Acuerdo laboral de ámbito estatal para el sector de hostelería.

NOTAS:

- *Todos los enlaces indicados han sido verificados en fecha 5 de octubre de 2018.*
- *En esta publicación, cada vez que hacemos referencia a personas (alumnos, padres, profesores, etc.), hacemos referencia indistintamente a ambos géneros.*

Hipervínculos:

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo, la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

Catálogo general de publicaciones oficiales:

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

Catálogo de publicaciones del INSST:

<http://www.insht.es/catalogopublicaciones/>

