

**OSHA**

- Creada por Congreso de U.S. en 1970
- Trabaja para asegurarse de las condiciones seguras y saludables para los hombres y las mujeres al trabajar
- Establece y hace respetar las condiciones de trabajo
- Provee entrenamiento, enlace, educación, y ayuda

**Bajo el OSHA, los trabajadores tienen los siguientes derechos :**

- Un lugar seguro y saludable al trabajar
- Ser consciente de los peligros químicos en el lugar de trabajo
- Información acerca de las lesiones en los lugares de trabajo
- Pedir al empleador que corrija los peligros
- Exposición a riesgos y archivos médicos
- Entrenamiento
- Presentar una queja a OSHA
- Participar en una inspección de OSHA
- Ser libre de represalias por ejercer los derechos de seguridad y salud ocupacional

**Personal de Limpieza de Habitaciones en Hoteles:**

**Métodos para Mejorar Su Salud y Seguridad Por Ergonomía**



**Instituto de Ergonomía**

La Universidad del Estado de Ohio  
1971 Neil Ave, 210 Baker Systems  
Columbus, OH 43210



teléfono: 614-292-4565  
email: [ergonomics@osu.edu](mailto:ergonomics@osu.edu)  
web: [www.ergonomics.osu.edu](http://www.ergonomics.osu.edu)

**Presentado por:**  
**Instituto de Ergonomía**  
**La Universidad del Estado de Ohio**  
**Columbus, Ohio**

**Ergonomía y Lesiones Acumulativas: Fundamentos**

**Ergonomía**

“ La ciencia de diseñar las tareas de trabajo, el equipo, las máquinas, y los lugares de trabajo para que estos se ajusten al trabajador ”



- Principios de la ergonomía son alrededor de nosotros, tanto en el trabajo como en casa
- Este folleto muestra cómo se puede aplicar para trabajo de ama de llaves ergonomía

**Beneficios de la ergonomía:**

- Hace la tarea de limpieza de cuartos más fácil
- Reduce el dolor físico o la incomodidad al hacer la tarea de limpieza
- Reduce el riesgo de lesiones al hacer la tarea de limpieza
- Ayuda a hacer el trabajo más rápido
- Mejora la calidad del trabajo

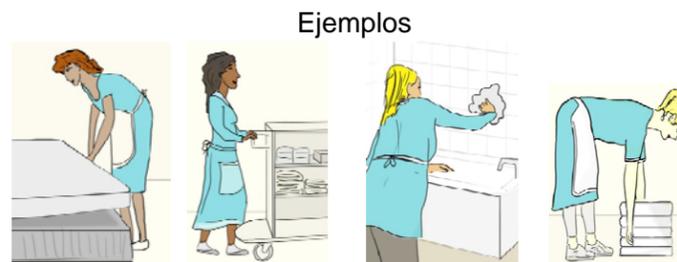
**Lesiones Acumulativas:** Ocurren después de un largo tiempo—semanas, meses, o años



Dolor en la espalda      Dolor en los hombros o el cuello      Dolor en la muñeca

**Mucho Esfuerzo:** Irritación de músculos y tendons; tendones toman mucho más tiempo en sanar

Algunas tareas pueden causar mucha presión en los discos, los “amortiguadores” entre vértebras



Levantar o empujar los objetos pesos      Torcer el tronco (al limpiar la bañera)      Doblar la cintura

Algunas tareas pueden lesionar los hombros (tendones irritados o hinchados; tendones cortados)



**Ejemplos**



**Síntomas de Posible Lesión Acumulativa:**

- Dolor en los músculos que no se quita
- Debilidad o fatiga en los músculos
- Flexibilidad reducida y articulaciones rígidas
- Sentir un hormigueo en las manos



**Factores de Riesgo de Lesiones entre el Personal de Limpieza de Cuartos:**

- **Mucho esfuerzo** (levantar colchones pesados, Empujar carros pesados con artículos de limpieza, Empujar aspiradoras pesadas)
- **Posturas forzadas o incómodas** (limpiar la suciedad del baño; limpiar los suelos del baño)
- **Actividades Repetitivas** (poner fundas en las almohadas, limpiar espejos, limpiar alfombras con la aspira)
- **Quedarse en la misma postura por mucho tiempo** (estar de pie, estar de rodillas)
- **No descansar los músculos durante el trabajo** (hacer muchas tareas usando el mismo brazo o mano)



# ● ● ● | Cómo Hacer Las Tareas de Limpieza de Cuartos Más Fácil

## Uso de Métodos Alternativos de Trabajo

### Empujar Carros Pesados con Artículos de Limpieza



Hay que Almacenar los Artículos más Pesados o que se usan más Frecuente a una Altura entre las Caderas y el Pecho

- Ya que tenemos más fuerza en esta parte del cuerpo



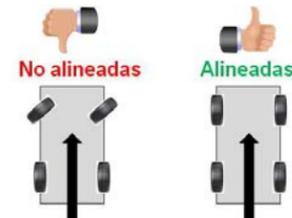
Empujar el Carro con Ambas Manos

- No se debe inclinar el cuerpo
- Distribuya el esfuerzo equitativamente entre ambos lados del cuerpo



Vaciar la Basura del Carro con Mucha Frecuencia

- Hacer el carro más fácil de empujar



Alinear las Ruedas del Carro en la Dirección de Movimiento

- Los carros con ruedas alineadas son más fáciles de empujar



Rellenar el Carro con Artículos tres veces o más Durante el Turno

- Menos esfuerzo para empujar el carro con menos peso
- Tomar descansos breves

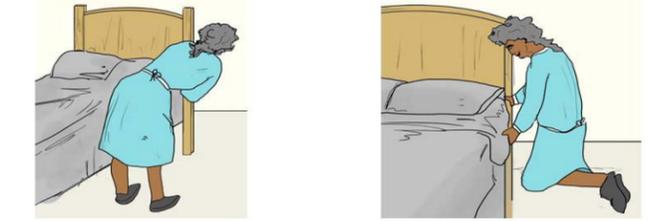


Informar de los Problemas del Carro al Supervisor

- Los carros reparados son más fáciles de usar

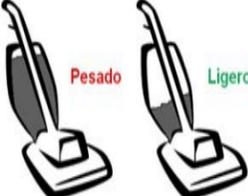
### Tender Las Camas

Considere el uso de las Diferentes Posturas



- Inclinarsse el cuerpo hacia adelante
- Torcer la espalda
- No inclinarse
- El trabajador está más cerca de la cama

### Limpieza con la Aspiradora



Hay que Vaciar la Bolsa de la Aspiradora con Regularidad

- Cuando menos fuerza se emplee para empujar la aspiradora
- Menos fatiga



Hay que Elegir la Posición apropiada de Altura en la Aspiradora

- Cuando menos fuerza se emplee para empujar la aspiradora
- Menos fatiga

Alinear el Cuerpo con el Camino de Aspiradora



- Estrés en los hombros
- Espalda torcida
- Menos postura incómoda de los hombros
- La espalda no está torcida

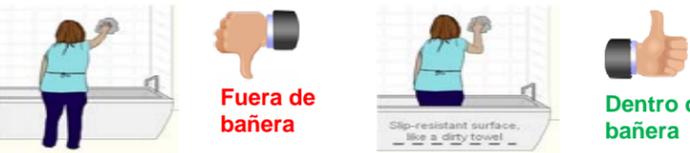
Cambiar de Manos al Empujar la Aspiradora



- Oportunidad para descansar los músculos y las articulaciones que se usan frecuentemente

### Limpiar los Baños

Si es Permitido por el Gerente, Póngase de pie Dentro de la Bañera para limpiar los Azulejos de la Pared



- Demasiada extensión de los brazos
- Estrés físico a los hombros
- Menos extensión de los brazos
- Menos estrés físico a los hombros

No Poner las Toallas sucias en el suelo Siempre que esto sea Posible



- Es necesario inclinar la espalda repetidas veces para recoger las toallas
- La inclinación de espalda es mínima para recoger las toallas

No lleve una cantidad grande de toallas pesadas. Lleve una cantidad menor.



- Más estrés en la espalda y los hombros
- Menos estrés en la espalda y los hombros

Trabajar al nivel de la cintura lo más frecuentemente posible



- Recoger la basura y reemplazar las bolsas cerca del suelo
- Inclinar poco o casi nada la cintura para cambiar las bolsas de basura

Alternar los brazos al limpiar espejos y otras superficies



- Las demandas físicas de la tarea quedan distribuidas entre ambos hombros
- Da tiempo para que cada brazo/hombro descanse

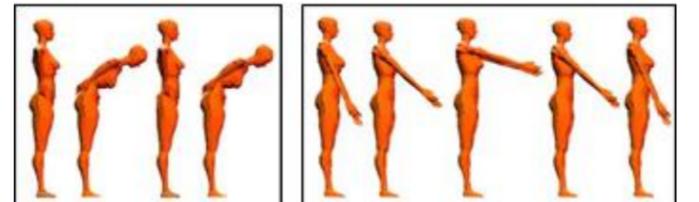
## Mantenerse Saludable y Sin Lesiones

### Recordar:

- Usar siempre zapatos cómodos



- Hacer ejercicios de calentamiento



- Inclinar la espalda suavement
- Movimientos de rotación de los brazos

- Informar a su supervisor de cualquier dolor o molestia no usual



- Comunicar a sus compañeros de trabajo y su supervisor si encontraron maneras de hacer el trabajo más fácil

