

Ergonomía en la limpieza de baños

Cuida tu postura y movimientos para evitar lesiones

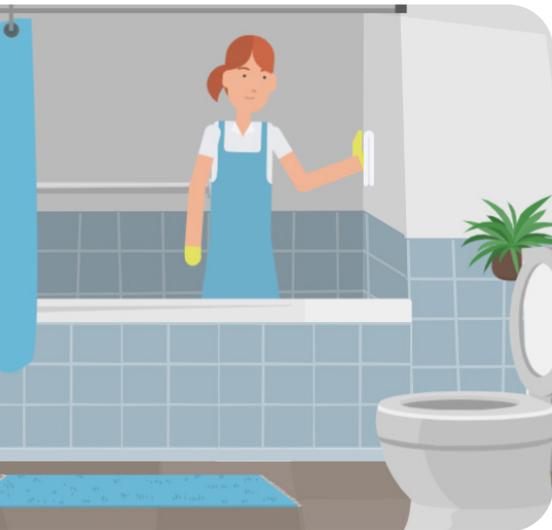
La limpieza de baños es una tarea que requiere especial atención a las posturas y movimientos que adoptamos. Dado que muchas superficies del baño están en posiciones difíciles de alcanzar, es frecuente que se realicen flexiones de espalda, giros de tronco y se adopten posturas incómodas de muñecas y brazos. Además, el uso repetido de movimientos similares puede generar sobrecarga en ciertas zonas del cuerpo. Para minimizar estos riesgos, es fundamental seguir una serie de recomendaciones ergonómicas.

Evita flexiones y giros innecesarios

Posición correcta al agacharse: Al limpiar superficies por debajo de la cintura, agáchate doblando las rodillas, manteniendo la espalda recta, o apoya una rodilla en el suelo. Evita inclinarte hacia adelante o girar el tronco.

Acercamiento a las superficies: Acércate lo más posible a las zonas que vayas a limpiar. Evita estirar los brazos o inclinar la espalda para alcanzar superficies alejadas.

Apoyo para las tareas de fuerza: Al aplicar fuerza (por ejemplo, frotando una superficie), utiliza el peso de tu cuerpo para reducir la tensión en manos y muñecas.



Limpieza de bañeras y duchas

Postura correcta: Al limpiar el interior de bañeras o duchas, realiza la tarea desde dentro. Esto reduce la necesidad de flexionar el tronco y de estirar los brazos, evitando sobrecargas.

Precauciones con las rodillas: Si debes arrodillarte, utiliza rodilleras o coloca una toalla doblada para proteger las rodillas de lesiones como la bursitis.

Manipulación de herramientas y productos de limpieza

Organización del espacio de trabajo: Coloca el cubo o caddie con los productos de limpieza a una altura cercana a la cintura para evitar agacharte constantemente. Si no tienes un caddie, mantén los productos sobre superficies elevadas, como estantes o mesas.

Uso de herramientas adecuadas: Herramientas con mangos largos o extensibles te permiten limpiar áreas de difícil acceso sin necesidad de doblarte o estirarte en exceso. Existen en el mercado escobillas y utensilios con mangos telescópicos o angulados que permiten una mejor accesibilidad sin comprometer la postura.

Movimientos repetitivos

Alterna tareas y realiza micropausas: Las tareas repetitivas, como el uso de esponjas o bayetas, pueden generar sobrecarga en brazos y muñecas. Realiza micropausas de 5-10 segundos, durante las cuales puedes relajarte en una postura erguida. Alterna con tareas que impliquen diferentes grupos musculares.

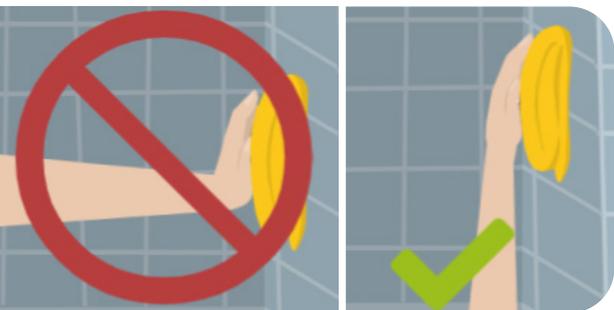
Uso alternado de manos: Cambiar de mano durante la tarea ayuda a repartir la carga de trabajo y a evitar la sobrecarga en un solo lado del cuerpo.



Consideraciones al limpiar el inodoro

Postura de acceso: Limpia el inodoro acercándote lo más posible, agachándote con las rodillas o flexionándolas ligeramente, manteniendo la espalda recta.

Uso de escobillas ergonómicas: Utiliza escobillas con mango largo o telescópico para evitar flexiones excesivas del tronco, y modelos angulados para acceder a los recovecos sin forzar las muñecas.



Cuidado de las manos y muñecas

Postura neutra de las muñecas: Mantén las muñecas alineadas con los antebrazos durante la limpieza. Al escurrir trapos o bayetas, evita movimientos de torsión forzados.

Selección de trapos y bayetas: Opta por materiales ligeros, como microfibra, que requieren menos esfuerzo para escurrir y reducen la carga en las manos. Existen escurridores manuales que pueden facilitar esta tarea sin necesidad de aplicar demasiada fuerza.

Recomendaciones generales

Altura de trabajo adecuada: Intenta mantener la altura de trabajo entre la cintura y el pecho. Utiliza herramientas de mango largo para llegar a superficies por debajo o por encima de este rango.

Autonomía y ritmo de trabajo: Siempre que sea posible, organiza las tareas de manera que puedas alternar entre diferentes tipos de tareas y mantener un ritmo cómodo, realizando pausas cuando lo necesites.

Proyecto/acción (TRCOIN/2024/2) apoyado por la **Conselleria de Educació, Universitats y Empleo** en el marco de las subvenciones en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2024.