

# Ergonomía en la limpieza de camas

## Cuida tu postura para evitar lesiones

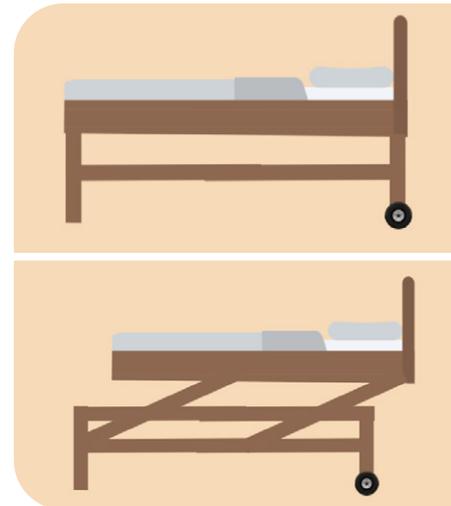
Hacer camas es una de las tareas en las que más se observan posturas forzadas, especialmente de cuello, espalda y brazos. Manipular colchones pesados o mover muebles para facilitar la limpieza implica un riesgo significativo de sobreesfuerzos y lesiones, sin embargo, el uso de ayudas técnicas y una técnica adecuada puede reducir la carga física y mejorar la seguridad.

### Ayudas técnicas para evitar posturas forzadas

**Camas elevables o cuñas elevadoras de colchones:** Permiten ajustar la altura del colchón, evitando tener que inclinar el cuello y la espalda al prepararlas.

**Camas con ruedas:** Facilitan el movimiento al limpiar o cambiar sábanas. El uso de camas con ruedas en las patas delanteras reduce el esfuerzo y minimiza los giros del tronco.

**Mover muebles pesados:** Existen ruedas o dispositivos auxiliares para moverlos más fácilmente. Si no cuentas con ellos, solicita ayuda para mover la cama de forma segura.



### Cómo mover una cama correctamente

- Acércate a la cama con los pies separados para mayor estabilidad.
- Dóblate por las rodillas, mantén la espalda recta y agarra la base de la cama firmemente.
- Levántate con la fuerza de las piernas, no de la espalda, y desliza la cama suavemente.

### Colocación y retirada de sábanas

- Para evitar estiramientos excesivos y posturas incómodas, rodea la cama mientras colocas o retiras las sábanas.
- Evita sacar las sábanas desde un solo punto; colócate frente a cada esquina y tira suavemente.
- Dobla las sábanas antes de llevarlas al carrito para evitar tropezos.



## Manipulación de colchones

- Consulta las especificaciones del fabricante del colchón para saber si requiere ser volteado y con qué frecuencia.
- Utiliza las rodillas y mantén la espalda recta al levantar las esquinas del colchón.
- Si el colchón es muy pesado, considera trabajar en equipo para girarlo o voltearlo de manera segura.
- El uso de accesorios como cuñas elevadoras puede facilitar la tarea de meter las sábanas debajo del colchón.



## Rodillas protegidas

- Si necesitas arrodillarte, usa rodilleras o una almohadilla acolchada para evitar presión en las rodillas.
- Si prefieres estar en cuclillas, una cuña para apoyar las rodillas puede ayudar a mantener el equilibrio y evitar posturas forzadas.

## Vestido de camas

Evita posturas extremas

- No levantes los brazos por encima de los hombros al extender sábanas o colchas.
- Mantén la espalda recta y los hombros relajados durante todo el proceso.



## Recomendaciones adicionales

- Utiliza técnicas adecuadas para minimizar esfuerzos innecesarios y prevenir lesiones a largo plazo.
- Realiza tareas pesadas, como voltear colchones o mover camas, entre al menos dos personas.

Proyecto/acción (TRCOIN/2024/2) apoyado por la **Conselleria de Educación, Universidades 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.