

Ergonomía en la limpieza de suelos

Cuida tu postura y movimientos para evitar lesiones

La limpieza de suelos es una actividad que implica movimientos repetitivos y el uso constante de herramientas, lo cual puede llevar a sobrecarga en muñecas, brazos y espalda si no se realizan con una técnica adecuada. Además, mantener posturas incómodas o levantar cargas pesadas, como cubos llenos, aumenta el riesgo de lesiones. Para cuidar tu cuerpo y prevenir molestias, es importante aplicar recomendaciones ergonómicas que faciliten la tarea y protejan tu salud.

Uso de herramientas adecuadas

Escobas y fregonas: elige mangos que alcancen la altura de tus hombros para evitar inclinarte hacia delante.

Recogedores: utiliza un recogedor con mango que te llegue a la altura del codo, para evitar doblar la espalda.

Mangos telescópicos: ajusta la altura para mayor comodidad y posturas adecuadas.

Peso y diámetro: selecciona mangos ligeros, de entre 30 y 45 mm de diámetro para un buen agarre.



Técnicas para reducir el esfuerzo

Posición de manos: coloca una mano debajo del hombro y la otra a la altura de la cadera para mejor control.

Postura al limpiar: mantén la espalda recta y las muñecas alineadas con el brazo, evitando girarlas usando movimientos controlados del brazo.

Movimientos cercanos: limpia cerca de tus pies para evitar extender los brazos. ¡Acércate al área a limpiar!.



Técnicas al usar la aspiradora

Altura del mango: mantén las manos por debajo de los codos.

Aprovecha el peso corporal: realiza el movimiento de aspirado apoyándote en el peso de tu cuerpo.

Zonas de difícil acceso

Herramientas especiales: usa cepillos angulados, cabezales giratorios y mangos ajustables para facilitar el acceso a zonas difíciles.

Técnica de agachado: si no tienes herramientas adecuadas, flexiona las piernas y mantén la espalda recta o apoya una rodilla en el suelo para alcanzar zonas bajas.



Ecurrido de fregonas

Evita posturas forzadas: usa cubos con prensa, palancas o mecanismos de escurrido vertical.

Postura correcta: flexiona ligeramente las rodillas y mantén la espalda recta. Coloca un pie frente al cubo para estabilidad.

Transporte y manipulación de cargas

Limita el peso del cubo: llénalo solo hasta la mitad (5 litros aproximadamente).

Evita levantar el cubo lleno: usa mangueras para llenarlo a nivel del suelo o cubos con drenaje.

Cubos con ruedas: facilitan el transporte y reducen el esfuerzo físico. Asegúrate de que las ruedas están en buen estado.



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.