

CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LIMPIADORES/AS

CUADERNO DEL PROFESOR



“El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del IV Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2013-2016 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión”.

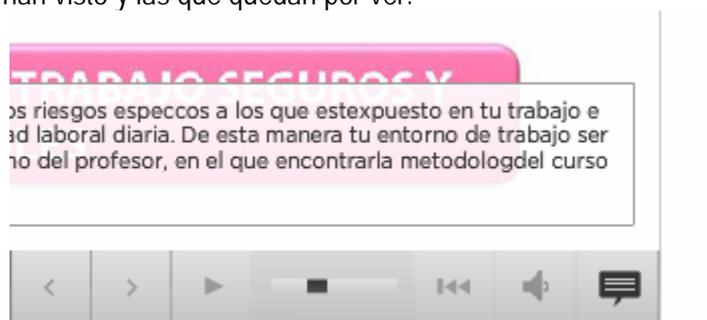
INTRODUCCIÓN

Se ha desarrollado un curso audiovisual que está alojado en la Web de AELMA y que está dirigido a limpiadores/as.



Este curso puede servir de apoyo a cualquier modalidad de formación como refuerzo de contenidos o como punto de partida para su desarrollo o profundización. Se trata de un curso de iniciación o de refuerzo de contenidos sencillos orientado al trabajador.

Como se podrá comprobar, su funcionamiento es muy intuitivo y flexible. El usuario podrá ir avanzando por cada uno de los capítulos mientras escucha, opcionalmente, una locución que explica el contenido. Opcionalmente podrá hacer que el texto locutado aparezca en pantalla. Además irá viendo el avance de cada capítulo mediante un cursor que indica el número de imágenes que se han visto y las que quedan por ver.



Opcionalmente se dispondrá de la posibilidad de descarga de un "cuaderno del profesor en el que se recojan los principales contenidos y la metodología aplicable. Esta opción se ha previsto como apoyo para aquellas empresas que quieran hacer uso del programa de forma autónoma



El curso consta de un conjunto de nueve apartados o temas denominados así:

1. INTRODUCCIÓN
2. PRL EN EL SECTOR LIMPIEZA
3. RIESGOS DE LUGARES DE TRABAJO
4. RIESGOS DE EQUIPOS Y UTENSILIOS DE LIMPIEZA
5. USO DE ESCALERAS DE MANO
6. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS Y BIOLÓGICOS
7. RIESGOS ERGONÓMICOS
8. SISTEMAS DE CONTROL DEL RIESGO
9. DESPEDIDA



En cada tema hay desde una imagen hasta 13 imágenes en el más extenso.

El objetivo es que el alumno identifique y se familiarice con los riesgos específicos a los que está expuesto en su trabajo e interiorice las medidas preventivas que se pueden aplicar en su actividad laboral diaria.

Durante el desarrollo de los contenidos se hace una permanente invitación a relacionarlos con su experiencia profesional.

Se han utilizado estos dos iconos para identificar aquellas situaciones correctas y las incorrectas:



Por otra parte, el sistema permite que el alumno envíe un comentario a un tutor, cuando se haya organizado el curso en esa modalidad en la que un tutor haga un acompañamiento. En el resto de los casos, el comentario llegará al equipo técnico de la asociación para que sea gestionado.



2. CONTENIDOS

A continuación presentamos los contenidos de cada imagen acompañados de los textos que pueden escucharse.

1. Portada. Imagen 1

Esta imagen es la portada del curso. No se ha incluido ninguna información relevante.

2. Introducción. Imagen 2

Con esta imagen se explican los objetivos del curso en estos términos.

El objetivo de este curso que ahora comienzas, es que identifiques los riesgos específicos a los que estás expuesto en tu trabajo e interiorices las medidas preventivas que puedes aplicar en tu actividad laboral diaria. De esta manera tu entorno de trabajo será más seguro y saludable.

Además se invita a consultar el “cuaderno del profesor”

2. PRL en el sector limpieza. Imagen 3 a 12

El objetivo de este apartado es presentar algunos conceptos básicos sobre prevención de riesgos laborales. El contenido es el siguiente:

En 1995 se aprobó la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, que marcó un antes y un después en la seguridad y salud en el trabajo gracias a su carácter marcadamente preventivo. Es decir, pone el énfasis en prevenir los daños en el trabajo y no en corregir o compensar sus efectos una vez han sucedido, como ocurría con la anterior normativa.

El trabajo y la salud están interrelacionados. En un sentido positivo, a través del trabajo, buscamos satisfacer necesidades, desde las de supervivencia hasta las de desarrollo profesional, personal o social. Sin embargo, el trabajo también puede incidir negativamente sobre nuestra salud, por la exigencia que supone a nuestro cuerpo, emoción y mente.

¿Pero qué se considera salud? Fíjate como la Organización Mundial de la Salud la define como el estado de bienestar y no como la ausencia de enfermedad. Observa que le otorga una triple dimensión: física, mental y social.

De la definición de salud vista, se desprende que, además de los accidentes y las enfermedades profesionales, se pueden dar otros trastornos, dolencias o patologías que perjudican la salud de los trabajadores. Y por eso, la concepción actual de la prevención de riesgos laborales, busca fomentar el bienestar de los trabajadores y no sólo prevenir accidentes.

Las condiciones de trabajo se definen en la ley de prevención como las características del trabajo que pueden tener una influencia significativa en la generación de riesgos en el trabajo. Piensa en alguna característica de tu trabajo que pueda generar un riesgo para tu seguridad y salud.

Las condiciones de trabajo se clasifican en 5 grupos que son: condiciones de seguridad, medioambiente de trabajo, contaminantes, carga de trabajo y organización del trabajo. Todas ellas engloban las circunstancias del trabajo que pueden afectar a la salud de los trabajadores, teniendo en cuenta la triple dimensión a la que hacía referencia la Organización Mundial de la Salud.

Las condiciones de trabajo antes definidas, pueden generar situaciones de riesgo en la actividad laboral diaria. Y para controlar estas situaciones, has de conocer las medidas preventivas que debes interiorizar como parte de tu trabajo. Así, conseguirás mejorar tu seguridad y salud en el trabajo y fuera de él.

3. Riesgos de lugares de trabajo. Imagen 13 a la 25

En este apartado se pretende plantear los principales riesgos vinculados a los lugares de trabajo, principalmente incidiendo en los de seguridad. Sus contenidos principales son los siguientes:

Los lugares de trabajo son aquellos en los que los trabajadores deben permanecer, o acceder, para realizar su trabajo. La normativa recoge los 13 aspectos que te presentamos en esta imagen, como aquellos que han de ser controlados para crear entornos de trabajo seguros.

Los aspectos mencionados sobre los lugares de trabajo, pueden conllevar riesgos como caídas, golpes, cortes, contactos eléctricos e incendios, entre otros.

El desorden y la falta de limpieza pueden provocar la caída de personas y generar lesiones como torceduras, golpes, fracturas, etc. Por eso, para evitar estos accidentes, puedes actuar en tres líneas: en el orden y limpieza, en tu comportamiento y en el calzado.



Las caídas a distinto nivel se pueden producir en los desplazamientos por las escaleras debido a descuidos, al traslado de cargas que impiden la visión, al calzado inadecuado o a la falta de orden y limpieza. Piensa ahora en como puedes evitar estas caídas y trata de identificar algunas medidas preventivas que puedas aplicar en tu trabajo, en cada una de las líneas de actuación que te presentamos.

La caída de objetos puede producirse por la pérdida de la estabilidad de la estructura en la que se encuentran, por falta de anclaje, por sobrecarga, por mal estado de las estanterías o por colocar los materiales incorrectamente. Por eso, es importante que prestes especial atención a la estabilidad de las estanterías y realizar un adecuado almacenamiento.

Son frecuentes los choques o golpes originados por la falta de orden y planificación en las áreas de trabajo. En general, estos golpes tienen lugar en zonas con espacio insuficiente ya sea por un diseño inadecuado del lugar de trabajo o por falta de orden y limpieza en el desarrollo del trabajo. En ocasiones, especialmente en los trabajos de limpieza, es difícil actuar sobre el diseño del lugar de trabajo.

Los incendios constituyen la situación de emergencia que más frecuentemente puede darse en un lugar de trabajo, debido a la presencia de gran diversidad de materiales combustibles como papel, cartón, tela y muchos otros. En los trabajos de limpieza, el uso de equipos eléctricos, unido a la presencia de humedad, favorece la aparición de incendio si no se adoptan las debidas precauciones.

RIESGOS DE LOS LUGARES DE TRABAJO

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

ORDEN Y LIMPIEZA
Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras.

COMPORTAMIENTO SEGURO
Sujetarse a la barandilla y subir y bajar los escalones de uno en uno, evitando distracciones.
Subir y bajar las escaleras con cuidado, asegurando el campo de visión si se lleva alguna carga

CALZADO ADECUADO
Utilizar calzado antideslizante con sujeción en el talón.

RIESGOS DE LOS LUGARES DE TRABAJO

GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

DISEÑO DEL LUGAR DE TRABAJO
Distribuir de forma adecuada el mobiliario y los equipos de trabajo.
Señalizar los obstáculos que no puedan eliminarse.
Proteger las aristas o esquinas no redondeadas de mobiliario, maquinaria, equipos, etc.

ORDEN Y LIMPIEZA
No acumular objetos en zonas de paso.
Mantener cerrados los cajones o puertas de archivadores, armarios, muebles...

RIESGOS DE LOS LUGARES DE TRABAJO

CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS O POR DESPLOME

ESTABILIDAD DE ESTANTERÍAS
Si adviertes que un armario o estantería se tambalea, avisa al responsable para que proceda a anclarlo.

ADECUADO ALMACENAMIENTO
No superar la capacidad de carga de armarios y estanterías.
Los elementos más pesados se colocarán siempre en las partes más bajas.
No colocar sobre los armarios o estanterías objetos susceptibles de caerse.

RIESGOS DE LOS LUGARES DE TRABAJO

INCENDIOS

USO SEGURO DE EQUIPOS E INSTALACIONES
No sobrecargar las tomas de corriente.
Prestar atención en el almacenamiento de productos que puedan originar incendios al entrar en contacto.
Respetar la señalización de seguridad del centro en el que trabajas.

SISTEMAS DE PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS
No obstaculizar la visión directa o accesibilidad de medios de protección contra incendios.
No obstaculizar vías y salidas de evacuación.
Conocer las medidas de emergencia de tu centro de trabajo

4

Riesgos de equipos y utensilios de limpieza. Imagen 26 a la 36

Ahora se pasa a centrar la atención del alumno en los equipos de trabajo, que en el caso de los limpiadores/as serán todos de poca complejidad, presentando sin embargo, un amplio espectro de riesgos posibles para abarcar toda la casuística que pueda darse, aunque sólo quede apuntada. Sus contenidos principales son los siguientes:

Desde el punto de vista preventivo, podemos analizar los equipos de trabajo desde tres perspectivas. Los requisitos que deben cumplir, quién puede utilizarlos y quién debe realizar su mantenimiento.

La normativa comunitaria y la española contemplaron que, desde el 1 de enero de 1995, toda maquinaria fabricada debía cumplir unos requisitos que garantizaran que había sido revisada por los organismos oficiales y certificada con las medidas de seguridad especificadas por el fabricante. Por eso, los equipos de trabajo utilizados deben disponer de marcado CE y de declaración CE de conformidad. Además, el manual de instrucciones debe estar disponible para los trabajadores que deben usar dicho equipo.

RIESGOS DE EQUIPOS Y UTENSILIOS DE LIMPIEZA

GOLPES O CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS

ORDEN Y LIMPIEZA
Colocar objetos y herramientas adecuadamente en el carro para que no se caigan.
Almacenar los objetos y utensilios en los lugares habilitados para ello al acabar el trabajo.

COMPORTAMIENTO SEGURO
Utilizar guantes con elementos antideslizantes que garanticen el agarre adecuado de objetos y utensilios de limpieza.
No intentar coger en el aire un objeto que se está cayendo.

5

Para utilizar un equipo de trabajo, el trabajador tiene que estar autorizado y debe disponer de la formación necesaria. En cuanto al mantenimiento, únicamente lo realizará personal especializado.

En el uso de los equipos de trabajo, los riesgos más destacados son los golpes, los contactos eléctricos, la proyección de fragmentos y partículas, el ruido y las vibraciones, entre otros.

En el uso de equipos y herramientas, se pueden producir golpes o cortes generalmente por falta de orden y limpieza o por un uso inadecuado.

El uso de equipos eléctricos conlleva ciertos peligros, debido a que nuestro cuerpo es un buen conductor de la electricidad. Por ello, te invitamos a pensar en medidas preventivas que puedas poner en práctica, tanto en comprobaciones previas de los equipos antes de usarlos, como en comportamientos seguros que puedas adoptar durante su uso.

El uso de algunos equipos puede provocar la exposición a ruido y vibraciones, generando lesiones de diversa gravedad, según el caso.

RIESGOS DE EQUIPOS Y UTENSILIOS DE LIMPIEZA

CONTACTOS ELÉCTRICOS

COMPROBACIONES PREVIAS

- Revisar el estado de cables y enchufes antes de conectar el equipo.
- Avisar al responsable si se nota hormigueo al tocar la carcasa de los equipos.

COMPORTAMIENTO SEGURO

- No sobrecargar las tomas de corriente.
- Asegurarse de tener las manos secas antes de manipular la instalación, cableado, enchufes, etc.
- Desconectar los equipos tirando de la clavija y no del cable.

5. Uso de escaleras de mano. Imagen de la 37 a la 43

En este apartado sólo se ha tratado el importante tema de las escaleras de mano con el objetivo de incidir en la importancia de su buen uso además de recordar algunos conceptos básicos, organizados de forma que puedan ser aplicables a cualquier equipo de trabajo. Sus contenidos principales son los siguientes:

Las escaleras de mano es uno de los equipos más utilizados, tanto en el ámbito laboral como en el doméstico. Sin embargo, también es uno de los que más accidentes registran, algunos de ellos de enorme gravedad. Por eso, vamos a repasar algunas consideraciones previas a su uso, los dispositivos de seguridad con los que cuentan y las medidas preventivas a aplicar durante su uso

Lo más importante antes de utilizar una escalera, es que compruebes que se encuentra en buen estado de conservación y limpieza. Además, debes consultar su etiqueta para no sobrepasar la carga máxima permitida por peldaño.

En el uso de las escaleras de mano, deberás prestar especial atención a la ubicación de la escalera, el apoyo de la misma y los comportamientos seguros mientras las usas.

USO CORRECTO DE LAS ESCALERAS DE MANO

MEDIDAS PREVENTIVAS EN SU USO

UBICACIÓN

- Situar la escalera de forma que se pueda acceder fácilmente al punto de operación, tener que adoptar posturas forzadas que puedan desequilibrarnos.
- No situar la escalera detrás de puertas que puedan abrirse, ni en zonas de paso. Y, imprescindible, habrá que señalizarlo.
- Limpiar de objetos las proximidades del punto de apoyo de la escalera

USO CORRECTO DE LAS ESCALERAS DE MANO

MEDIDAS PREVENTIVAS EN SU USO

APOYO

- Asegurar el apoyo de la escalera en superficies planas, horizontales y no deslizantes.
- Las de un solo tramo, se deben colocar formando un ángulo de 75° con la horizontal y dejando un metro por encima del punto de apoyo superior.
- En las de tijera se debe limitar su abertura a un máximo de 30° con dispositivos fiables.

USO CORRECTO DE LAS ESCALERAS DE MANO

MEDIDAS PREVENTIVAS EN SU USO

COMPORTAMIENTOS SEGUROS

- Realizar el ascenso de cara a la escalera.
- Desde la escalera, no pasar a otra escalera o superficie inestable.
- En las de tijera, no trabajar a horcadas, ni pasar de un lado a otro por la parte superior.
- No subir a la escalera más de una persona simultáneamente.

6. Exposición a contaminantes químicos y biológicos. Imagen 44 a la 56

Este bloque didáctico aborda los aspectos vinculados a la Higiene Industrial centrándose en los contenidos de los contaminantes químicos y biológicos. Se hace una breve descripción de las vías de entrada de los contaminantes al organismo como preámbulo al resto de la información. Aunque se abordan diferentes cuestiones relacionadas con los contaminantes químicos (FDS, Pictogramas, almacenamiento,...), debe entenderse que dado el alcance de este breve curso, sólo se hace una primera aproximación con el objetivo de organizar los conceptos, preparando al alumno para posteriores conocimientos más avanzados, que en el caso de los limpiadores sólo serán necesarios si se abordan operaciones con productos especiales. Finalmente se incide en la manipulación de residuos. Su contenido principal es el siguiente:

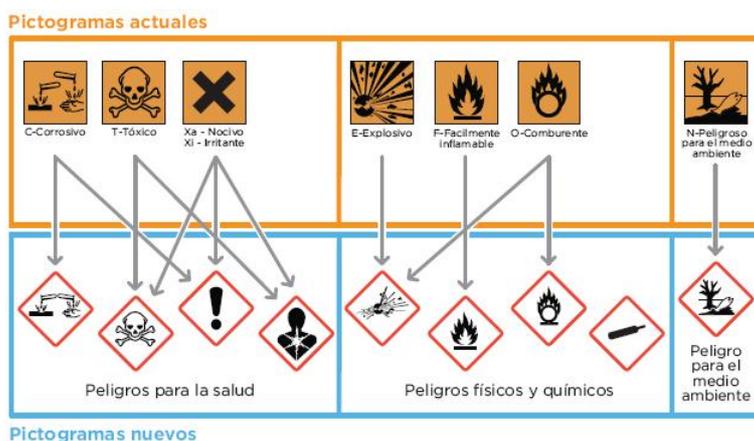
Las formas de entrada de los contaminantes en el organismo son a través de la vía inhalatoria, que es la más importante, pero también por vía digestiva, dérmica y parenteral, a través de heridas.

En los trabajos de limpieza, se puede entrar en contacto con agentes químicos y biológicos, que generan riesgos para la salud de los trabajadores. Los agentes químicos están presentes en los productos de limpieza. Mientras que el contacto con los agentes biológicos, se puede producir en la limpieza de aseos, en la manipulación de residuos y, muy especialmente, en la limpieza de centros sanitarios.

Los aspectos fundamentales a tener en cuenta en el uso de los productos de limpieza son: disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos, contar con recipientes etiquetados y saber interpretar su información, prestar atención a las incompatibilidades en el almacenamiento y llevar a cabo una higiene personal adecuada.

En las Fichas de Datos de Seguridad, encontrarás toda la información que necesitas saber para utilizar un producto con seguridad, como los equipos de protección individual que debes usar, lo que debes hacer en caso de contacto con la piel, los ojos, etc. Estas Fichas deben permanecer en un lugar accesible, para que puedas consultarlas.

En la etiqueta encontrarás información necesaria para trabajar con seguridad como la identificación del producto, las indicaciones de peligro, los consejos de prudencia y los pictogramas de peligro, que están en proceso de cambio.



Mira con atención esta imagen. Ahora trata de identificar, si alguno de los productos que utilizas, son incompatibles en su almacenamiento.

	COMBUSTIBLE	EXPLOSIVOS	TÓXICOS	CORROSIVOS	COMBURENTES	IRRITANTES
COMBUSTIBLE						
EXPLOSIVOS						
TÓXICOS						
CORROSIVOS						
COMBURENTES						
IRRITANTES						

Se pueden almacenar conjuntamente
 Solamente podrán almacenarse juntas si se adoptan ciertas medidas específicas de prevención
 No deben almacenarse conjuntamente

Los agentes biológicos son virus, bacterias y hongos que pueden provocar enfermedades al ser humano.

Por eso, has de prestar especial atención en la limpieza de los aseos y en la manipulación de residuos.

AGENTES BIOLÓGICOS

LIMPIEZA DE ASEOS

Usar los guantes de un solo uso y, si se tiene algún corte o herida en las manos, protegerlo con apósitos antes de ponerse los guantes.

Utilizar ropa de trabajo adecuada, que deberá cambiarse al salir de la zona de trabajo y guardarse en lugares habilitados para ello.

Lavarse las manos después de la retirada de los guantes.

7 Riesgos ergonómicos. Imágenes de la 57 a la 68

Este importante tema, con gran incidencia en el sector, se aborda con el objetivo de que se comprenda bien la relación entre la actividad profesional y la salud. Su contenido es este:

Un aspecto de nuestro trabajo es su incidencia en la salud, debido al tipo de actividad física que necesitamos desarrollar. A este tipo de riesgos les llamamos riesgos ergonómicos y a sus consecuencias negativas más frecuentes, se las denomina trastornos músculo-esqueléticos. Distinguimos tres tipos principales de riesgos ergonómicos. Los debidos a la manipulación manual de cargas, levantando, trasladando, empujando o tirando de un peso. En segundo lugar, a las posturas forzadas, que a veces hay que adoptar. Y finalmente, a los movimientos repetitivos.

Y ahora veamos 6, de las principales recomendaciones en la manipulación manual de cargas, aunque lo más ergonómico, es siempre es utilizar un medio mecánico para mover pesos. La primera, es planificar la trayectoria que vamos a recorrer con la carga, para asegurarnos de que el camino va a ser seguro y lo más corto posible.

La segunda, es dividir la carga cuando sea muy pesada. En estos casos, siempre podremos pedir ayuda a otro compañero, utilizar medios mecánicos o trasladarla por partes.

Durante el movimiento de la carga debemos recordar que no se debe girar la columna mientras mantenemos la carga sujeta. Lo correcto es girar los pies.

Lo siguiente que se recomienda es tener los pies en una posición estable, para poder flexionar las rodillas en lugar de las caderas. De este modo, evitamos la lumbalgia y las hernias de disco. Es importante comprender, que al inclinar el cuerpo por la cintura, el efecto del peso aumenta sobre nuestra zona lumbar. Recuerda que siempre debes mantener la espalda recta.

Recuerda mantener la carga lo más pegada al cuerpo, porque de esta manera, evitamos aumentar el efecto del peso sobre nuestro sistema músculo esquelético. Y finalmente, terminaremos depositando la carga suavemente, para facilitar recuperar la posición de equilibrio.

Las posturas forzadas son aquellas que nos obligan a abandonar la postura natural de confort. Trata de identificar las posturas forzadas que debes adoptar en tu trabajo, como primer paso para evitarlas.

Nuestra capacidad de repetir un mismo movimiento, no debe ser rebasada. Para ello, recomendamos aprender a identificar la fatiga del grupo de músculos que pueda estar afectado. Este tipo de movimientos, pueden generar distintas lesiones del sistema músculo-esquelético, como tendinitis.

RIESGOS ERGONÓMICOS

RECOMENDACIONES GENERALES

- Utilizar las técnicas indicadas para la adecuada manipulación manual de cargas.
- Realizar ejercicio físico para mantener la musculatura tonificada, ya que la debilidad de la musculatura debida al sedentarismo o a la falta de actividad física apropiada, supone un factor de riesgo añadido a los inherentes a las tareas que requieren un esfuerzo físico.
- Adoptar el hábito de efectuar unos ejercicios de estiramiento antes y después de la jornada.
- Dormir un número adecuado de horas para conseguir una recuperación física y mental satisfactoria, siendo recomendable un mínimo de 7 horas de sueño ininterrumpido.

RIESGOS ERGONÓMICOS

POSTURAS FORZADAS

- Evitar los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- No permanecer en la misma posición durante mucho tiempo.
- Usar un calzado cómodo, que facilite o active la circulación.
- Alternar las posturas de pie y sentado, en la medida de lo posible.
- Mantener la espalda recta mientras se barre, friega o se pasa el aspirador.
- Al limpiar en zonas bajas, mejor hacerlo de cuclillas. Al limpiar zonas altas, mejor coger una pequeña escalera.

RIESGOS ERGONÓMICOS

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

- Intentar alternar tareas más repetitivas con otras que lo sean menos.
- Planificar pausas a lo largo de la jornada.
- Realizar ejercicios de estiramiento de las manos periódicamente.
- Colocar los útiles de trabajo en el carro de manera que sean más accesibles los que más se usan.
- Efectuar movimientos suaves implicando al mayor número de músculos posible.

8 Sistemas de control del riesgo. Imagen 69 a la 76

En este capítulo se analizar las protecciones colectivas e individuales, además de dar algunas referencias sobre la ropa de trabajo. También se presentan situaciones que permitan aclarar el concepto de protección colectiva, y como complemento se desarrolla posteriormente los conceptos de protección individual.

Cuando no se ha podido controlar un riesgo, se utilizan las protecciones colectivas, que pueden proteger a varias personas.

Las protecciones individuales, son el último recurso para protegerse frente a un riesgo, cuando no ha sido posible evitarlo de ninguna forma. A estos equipos, se los denomina EPIS. Por eso la normativa define el equipo de protección individual o personal, como aquel destinado a proteger al trabajador, de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud.

Para tener una visión más amplia de los tipos de EPIS, lee la siguiente lista y observa los distintos tipos de EPIS que existen y que habrás observado en otras actividades o en la tuya propia. Aunque no sea habitual usarlos, conviene que conozcas otros EPIS que se puede requerir en tareas especializadas, o por exigencias del centro de trabajo en el que te encuentres. Por ejemplo, a veces se requiere un tipo de mascarilla específica, o de pantalla, por las sustancias con las que se va a limpiar. También puede ser necesario un chaleco reflectante para trabajos nocturnos.

OBLIGACIONES DEL TRABAJADOR CON LOS EPIS



- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.
- Colocar el equipo de protección individual después de su utilización en el lugar indicado para ello.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el equipo de protección individual utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

Si tienes que utilizar un equipo de protección, recuerda que tienes que utilizarlos, cuidarlos y mantenerlos correctamente, de acuerdo a las instrucciones recibidas. Y también debes informar de las anomalías observadas, que puedan suponer una disminución de su eficacia protectora.

Cuando la ropa que usa el trabajador no protege frente a ningún riesgo, no puede ser considerada un EPI. Pero a veces, la ropa sí tiene una función de protección, por ejemplo, frente al frío o al calor o la lluvia. Ese tipo de ropa de protección debe cumplir con normas específicas para que pueda comercializarse.

Por último, te mostramos unos ejemplos de folletos informativos con datos técnicos sobre unos tipos específicos de EPIs. Observa la referencia que hacen al marcado CE y al tipo de categoría, en este caso 2 en números romanos para el chaleco reflectante y categoría 3, también en números romanos, para este tipo especial de guante de látex.

9. Despedida. Imagen 77

En la última imagen se hace una invitación a recordar lo tratado durante el curso incidiendo en la importancia de repetir periódicamente la formación, tal y como establece el artículo 19 de la Ley de prevención de riesgos laborales.

ANEXO: AUTOEVALUACIÓN

Presentamos una autoevaluación que puede utilizarse como actividad complementaria.

Contesta a estas sencillas preguntas para comprobar el conocimiento adquirido durante el curso.

AUTOEVALUACION

CURSO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LIMPIADORES/AS

1. En qué año se publicó la actual Ley de prevención de riesgos laborales
 - a) en 1997
 - b) en 1995
 - c) en 1973
 - d) en 2003

2. Cuál es el principal carácter de la ley de prevención
 - a) Marcadamente preventivo
 - b) Compensatorio de los accidentes
 - c) Pone el énfasis en reparar los daños en el trabajo y corregir sus efectos una vez han sucedido
 - d) Satisfacer las necesidades de desarrollo profesional, personal y social del trabajador

3. Cómo define la Organización Mundial de la Salud a la salud
 - a) La define como el estado de bienestar y no como la ausencia de enfermedad.
 - b) Como la ausencia de accidentes y enfermedades laborales.
 - c) Como el equilibrio entre cuerpo mente y espíritu
 - d) Situación en la que no hay trastornos, dolencias o patologías

4. Las condiciones de trabajo desde el punto de vista preventivo incluyen:
 - a) Los incentivos, los EPIS y las medidas de organización.
 - b) Condiciones de seguridad, medioambiente de trabajo, contaminantes, carga de trabajo y organización del trabajo.
 - c) La Ergonomía, la Higiene Industrial, la Seguridad en el Trabajo y la Psicología Aplicada
 - d) La Medicina del Trabajo, la Ergonomía, la Higiene Industrial, la Seguridad en el Trabajo y la Psicología Aplicada

5. Cuáles de estos aspectos preventivos se evalúan y controlan en los lugares de trabajo.
 - a) Las rampas, puertas, anchos de pasillos, los soportes estructurales de las escaleras de mano y los vehículos.
 - b) Las instalaciones de protección contra incendios exteriores (hidrantes,..), la instalación eléctrica y las zonas previstas para el paso de carruajes.

- c) La seguridad estructural, espacios de trabajo y zonas peligrosas, suelos, aberturas, desniveles y barandillas, entre otras.

6. Algunos riesgos relacionados con los lugares de trabajo son:

- a) Las caídas al mismo nivel, los esguinces, las torceduras o los golpes con objetos en movimiento.
- b) Caídas, golpes, cortes, contactos eléctricos e incendios, entre otros.
- c) Todos los relacionados con las corrientes de aire y la temperatura.

7.Cuál de estas afirmaciones es verdadera

- a) Las caídas al mismo nivel son inevitables con el suelo mojado
- b) Las caídas a distinto nivel se pueden producir en los desplazamientos por las escaleras debido a descuidos, al traslado de cargas que impiden la visión, al calzado inadecuado o a la falta de orden y limpieza.
- c) Las caídas se pueden evitar esperando a que se seque el suelo por el que tienes que pasar.

8. La normativa comunitaria y la española contemplaron que, desde el 1 de enero de 1995, toda maquinaria fabricada debía cumplir unos requisitos que garantizaran que había sido revisada por los organismos oficiales y certificada con las medidas de seguridad especificadas por el fabricante...

- a) Por eso, se diseñan sólo en Europa
- b) Por eso, los equipos de trabajo utilizados deben disponer de marcado CE y de declaración CE de conformidad. Además, el manual de instrucciones debe estar disponible para los trabajadores que deben usar dicho equipo.
- c) Por eso, las máquinas eléctricas tienen seguridad antideflagrante
- d) Por eso, el marcado CE tiene que estar acreditado en el personal de mantenimiento y en el trabajador autorizado

9. Sobre el uso de las escaleras de mano, cuál de estas afirmaciones es falsa.

- a) En el uso de las escaleras de mano, deberás prestar especial atención a la ubicación de la escalera, el apoyo de la misma y los comportamientos seguros mientras las usas.
- b) El apoyo de escaleras de mano, tanto de tijera como de un solo tramo debe estar sobre plataformas de caucho.
- c) Se debe situar la escalera de forma que se pueda acceder fácilmente al punto de operación sin tener que adoptar posturas forzadas que puedan desequilibrarnos.

10. Las formas de entrada de los contaminantes en el organismo son:

- a) Por medio del contagio de virus y bacterias
- b) A través de la vía inhalatoria, que es la más importante, pero también por vía digestiva, dérmica y parenteral, a través de heridas.
- c) Los contaminantes no entran al organismo sino que se transmiten entre células no controladas por el sistema inmunitario.

11.Cuál de estas frases es correcta desde el punto de vista de la Higiene Industrial

- a) Los contaminantes químicos son neutralizados por el sistema inmunológico del trabajador
- b) Los agentes químicos están presentes en los productos de limpieza. Mientras que el contacto con los agentes biológicos, se puede producir en la limpieza de aseos, en la manipulación de residuos y, muy especialmente, en la limpieza de centros sanitarios.
- c) En la limpieza de aseos y centros sanitarios la prevención del contacto con agentes patógenos se consigue con una buena ventilación.

12. Los aspectos fundamentales a tener en cuenta en el uso de los productos de limpieza son, señala la opción correcta.

- a) La higiene de los recipientes y la ventilación.
- b) Seguir las instrucciones de la ficha de datos de seguridad de los productos y etiquetar los productos sobrantes.
- c) Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos, contar con recipientes etiquetados y saber interpretar su información, prestar atención a las incompatibilidades en el almacenamiento y llevar a cabo una higiene personal adecuada.

13. Los principales riesgos ergonómicos son:

- a) Los contaminantes físicos, químicos, biológicos y el ruido
- b) La manipulación manual de cargas, levantando, trasladando, empujando o tirando de un peso. En segundo lugar, las posturas forzadas, Y finalmente, los movimientos repetitivos.
- c) No aprovechar la fuerza de las piernas en el levantamiento de pesos.

14. Qué recomendación es correcta para la manipulación manual de cargas

- a) Utilizar una faja lumbar y girar el tronco lentamente.
- b) Evitar el medio mecánico para mover pesos.
- c) Planificar la trayectoria que vamos a recorrer con la carga, dividir la carga cuando sea muy pesada, no girar la columna mientras mantienes la carga sujeta, flexionar las rodillas en lugar de las caderas y mantener la carga lo más pegada al cuerpo.
- d) Agarrar con fuerza la carga, subirla despacio y doblar el tronco con las piernas rectas para evitar tirones

15. Algunas recomendaciones para evitar las posturas forzadas son:

- a) Hacer pausas cada dos horas.
- b) Realizar estiramientos de la zona dorsal y las cervicales
- c) No permanecer en la misma posición durante mucho tiempo, mantener la espalda recta mientras se barre, friega o se pasa el aspirador, al limpiar en zonas bajas, mejor hacerlo de cuclillas y al limpiar zonas altas, mejor coger una pequeña escalera
- d) Pedir ayuda cuando no se pueda alcanzar un espacio de trabajo.

16. Algunas recomendaciones para evitar los movimientos repetitivos son:

- a) Intentar alternar tareas más repetitivas con otras que lo sean menos.
- b) Alternar la postura de pie y sentado.
- c) Utilizar la fuerza de las piernas.
- d) Colocarse una faja lumbar cuando se vaya a estar expuesto a movimientos repetitivos para evitar contracturas.

17. Las protecciones colectivas son:

- a) Las que se acuerdan con toda la plantilla de la empresa
- b) Las que promueven un grupo de trabajadores designados y las aprueban los delegados de prevención
- c) Las que protegen a varias personas
- d) Las que se financian con la aportación de todo un colectivo

18. Las protecciones individuales son:

- a) Son el último recurso para protegerse frente a un riesgo, cuando no ha sido posible evitarlo de ninguna forma.
- b) Los equipos de trabajo que se denominan EPIs y que se comparten con el resto de compañeros
- c) Los equipos de propiedad privada del trabajador

19. Cuando la ropa que usa el trabajador no protege frente a ningún riesgo

- a) Es de mala calidad y no tiene marcado CE
- b) No puede ser considerada un EPI.
- c) Es un tipo de ropa de protección que no cumple con normas específicas para que pueda comercializarse.

20. Un EPI debe...

- a) Ser usado por toda la empresa.
- b) Ser sustituido cuando presenta una anomalía en sus datos comerciales.
- c) Disponer de folleto informativo con datos técnicos y de marcado CE.

SOLUCIÓN A LA AUTOEVALUACIÓN

1. En qué año se publicó la actual Ley de prevención de riesgos laborales: en 1995
- 2.Cuál es el principal carácter de la ley de prevención: marcadamente preventivo
3. Cómo define la Organización Mundial de la Salud a la salud: la define como el estado de bienestar y no como la ausencia de enfermedad.
4. Las condiciones de trabajo desde el punto de vista preventivo incluyen: condiciones de seguridad, medioambiente de trabajo, contaminantes, carga de trabajo y organización del trabajo.
5. Cuáles de estos aspectos preventivos se evalúan y controlan en los lugares de trabajo: la seguridad estructural, espacios de trabajo y zonas peligrosas, suelos, aberturas, desniveles y barandillas, entre otras.
6. Algunos riesgos relacionados con los lugares de trabajo son: caídas, golpes, cortes, contactos eléctricos e incendios, entre otros.
7. Cuál de estas afirmaciones es verdadera: las caídas a distinto nivel se pueden producir en los desplazamientos por las escaleras debido a descuidos, al traslado de cargas que impiden la visión, al calzado inadecuado o a la falta de orden y limpieza.
8. La normativa comunitaria y la española contemplaron que, desde el 1 de enero de 1995, toda maquinaria fabricada debía cumplir unos requisitos que garantizaran que había sido revisada por los organismos oficiales y certificada con las medidas de seguridad especificadas por el fabricante... por eso, los equipos de trabajo utilizados deben disponer de marcado CE y de declaración CE de conformidad. Además, el manual de instrucciones debe estar disponible para los trabajadores que deben usar dicho equipo.
9. Sobre el uso de las escaleras de mano, cuál de estas afirmaciones es falsa: el apoyo de escaleras de mano, tanto de tijera como de un solo tramo debe estar sobre plataformas de caucho.
10. Las formas de entrada de los contaminantes en el organismo son: a través de la vía inhalatoria, que es la más importante, pero también por vía digestiva, dérmica y parenteral, a través de heridas.
11. Cuál de estas frases es correcta desde el punto de vista de la Higiene Industrial: los agentes químicos están presentes en los productos de limpieza. Mientras que el contacto con los agentes biológicos, se puede producir en la limpieza de aseos, en la manipulación de residuos y, muy especialmente, en la limpieza de centros sanitarios.
12. Los aspectos fundamentales a tener en cuenta en el uso de los productos de limpieza son: disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos, contar con recipientes etiquetados y saber interpretar su información, prestar atención a las incompatibilidades en el almacenamiento y llevar a cabo una higiene personal adecuada.

13. Los principales riesgos ergonómicos son: la manipulación manual de cargas, levantando, trasladando, empujando o tirando de un peso. En segundo lugar, las posturas forzadas, Y finalmente, los movimientos repetitivos.
14. Qué recomendación es correcta para la manipulación manual de cargas: planificar la trayectoria que vamos a recorrer con la carga, dividir la carga cuando sea muy pesada, no girar la columna mientras mantienes la carga sujeta, flexionar las rodillas en lugar de las caderas y mantener la carga lo más pegada al cuerpo.
15. Algunas recomendaciones para evitar las posturas forzadas son: no permanecer en la misma posición durante mucho tiempo, mantener la espalda recta mientras se barre, friega o se pasa el aspirador, al limpiar en zonas bajas, mejor hacerlo de cuclillas y al limpiar zonas altas, mejor coger una pequeña escalera
16. Algunas recomendaciones para evitar los movimientos repetitivos son: Intentar alternar tareas más repetitivas con otras que lo sean menos.
17. Las protecciones colectivas son: las que protegen a varias personas
18. Las protecciones individuales son: el último recurso para protegerse frente a un riesgo, cuando no ha sido posible evitarlo de ninguna forma.
19. Cuando la ropa que usa el trabajador no protege frente a ningún riesgo... no puede ser considerada un EPI.
20. Un EPI debe... disponer de folleto informativo con datos técnicos y de marcado CE.

AELMA
Asociación de Empresarios de Limpieza de Madrid

Cuesta de Santo Domingo 20, 1º despacho 11

Teléfono: 91 542 39 45 – Fax: 91 559 59 60

www.aelma.com

Teléfono de asesoramiento en prevención de riesgos laborales

900 170 107



C/ Ventura Rodríguez, 7.
Código Postal: 28008



Calle Diego de León, 50
28006 Madrid
Teléfono: 91 411 53 17
Fax: 91 562 75 37



Cuesta de Santo Domingo, 20 - 1º
Despacho 11. 28013 - Madrid
Teléfono: 91 542 39 45 Fax: 91 559 59 60
www.aelma.com