

# Ergonomics for Housekeeping Stats and Facts – Spanish



## HECHOS

Los problemas de espalda son los problemas musculoesqueléticos más comunes entre el personal de limpieza. Las amas de llaves asocian sus dolores a su trabajo y consideran que su trabajo es duro.

### Causas de las Lesiones más Comunes de los Empleados de Limpieza de Hotel

1. **Movimientos Repetitivos:** La naturaleza de su trabajo implica acciones repetidas que las ponen en riesgo de sufrir lesiones por movimientos repetitivos (LRM), que afectan especialmente a las extremidades superiores, hombros, brazos y cuello debido a los movimientos enérgicos en posiciones incómodas, así como lesiones de espalda por una gran carga de trabajo físico.
2. **Trabajar en espacios reducidos con posturas incómodas.** La limpieza en espacios reducidos obliga a las empleadas de hogar a adoptar posturas incómodas, que requieren cambios frecuentes de postura, a menudo cada poco segundo, lo que aumenta el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.
3. **Tropiezos, resbalones y caídas.** Se trata de accidentes frecuentes, especialmente cuando se limpian zonas húmedas como los cuartos de baño, donde las bañeras y las duchas presentan importantes riesgos de resbalones y caídas.
4. **Elevación.** Los trabajadores suelen levantar y mover objetos. El peso de levantar, transportar y mover la basura puede provocar lesiones en hombros y espalda. Los trabajadores también suelen levantar, transportar y trasladar el equipo de limpieza de una habitación a otra, lo que puede ser duro para sus cuerpos. Empujar y tirar de equipos pesados y carros de suministros también puede provocar lesiones.
5. **Trabajar con objetos afilados.** Los trabajadores domésticos corren el riesgo de lesionarse con cristales rotos, agujas y otros objetos punzantes al recoger la basura.
6. **Sobreesfuerzo.** Los trabajadores sobrecargan tendones y músculos, provocando irritaciones. Los tendones, ligamentos y músculos cansados son más propensos a lesionarse.

## ESTADÍSTICAS

- Sólo el 18% de las amas de casa finlandesas utilizan analgésicos, mientras que hasta el 65% de las americanas necesitan analgésicos para problemas relacionados con el trabajo. De las amas de casa finlandesas, el 42% considera que los dolores inducidos por el trabajo afectan a su capacidad funcional, mientras que el 77% de las amas de casa estadounidenses tienen una experiencia similar.

- Según el Departamento de Trabajo de EE.UU., el 15% de todas las muertes accidentales de trabajadores son atribuibles a resbalones, tropiezos o caídas, muchos de los cuales están relacionados con una mala limpieza del lugar de trabajo. En Canadá, más de 40.000 trabajadores sufren lesiones cada año debido a resbalones, tropiezos y caídas.
- Debido al rigor de su trabajo, el personal de limpieza es el que tiene más probabilidades de sufrir una lesión en el trabajo de todos los empleados de un hotel, con una tasa anual de lesiones del 7,9%. Más del 90% de las 600 amas de llaves encuestadas afirmaron sufrir dolores relacionados con el trabajo, y el 77% de ellas dijeron que este dolor interfería con sus tareas de limpieza.