Laundry Workers Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores de lavanderías lavan, secan, vaporizan, planchan, tiñen y tratan químicamente tejidos en servicios de lavandería comercial, hospitales, centros de detención, hoteles y otros entornos. La colada puede ser pesada, tratarse con productos químicos y el entorno de trabajo puede ser caluroso y húmedo.

LOS PRINCIPIOS DEL TRABAJO DE LAVANDERÍA

- La seguridad comienza en el primer contacto con la ropa de cama sucia. La ropa blanca puede estar contaminada con fluidos corporales, tejidos corporales e incluso agujas. Detecte los agentes patógenos. Utilice guantes y lávese bien las manos.
- Los detergentes químicos, las lejías, los suavizantes y los almidones limpian la ropa. Algunas prendas se tratan con soluciones quitamanchas, tintes, ignífugos e impermeabilizantes. El contacto con productos químicos concentrados puede provocar sensibilidad cutánea.
- El agua caliente, las planchas calientes y las prensas de vapor pueden crear un ambiente caluroso y húmedo.
- La maquinaria en movimiento, como las lavadoras que agitan y centrifugan la ropa, las secadoras que centrifugan y dan la vuelta a la ropa, los brazos robóticos y las cintas transportadoras que mueven artículos pueden causar lesiones graves si se entra en contacto con ellos.
- La colada puede ser pesada. Cuando mueva la ropa manualmente, divida las cargas en lotes más pequeños para evitar tensiones ergonómicas.
- Cuando termine, doble, planche y cuelgue prendas, trabaje a un nivel que le resulte cómodo y cercano a su cuerpo. Las mesas ajustables garantizan que no tenga que estirarse o agacharse para hacer su trabajo.

CUÁL ES EL PELIGRO

REDUCIR LOS FACTORES DE RIESGO DE LAS LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS (RMI)

Las torsiones y los estiramientos continuos mientras se trabaja con los brazos extendidos pueden contribuir a la aparición de lesiones por movimientos repetitivos. Sin embargo, el riesgo de sufrir este tipo de lesiones al doblar toallas es algo menor que al “planchar y doblar” sábanas y fundas de almohada. Un cierto control sobre el ritmo de trabajo y cierta flexibilidad en las posturas de trabajo son responsables de la reducción del riesgo.

Clasificación y lavado. En el tratamiento de la ropa, las operaciones de “clasificación y lavado” suelen ser tareas manuales de manipulación de materiales.

Estas tareas suponen un riesgo de lumbalgia.

La manipulación manual de materiales no puede eliminarse por completo, pero es posible reducirla reorganizando el flujo de trabajo. Por ejemplo, en lugar de clasificar las toallas y la ropa blanca antes de cargarlas en los cestos, sería preferible cargar la ropa en los cestos directamente desde la pila situada bajo la rampa. Esto evitaría tener que manipular la misma ropa dos veces.

Se pueden mejorar aún más las condiciones de trabajo reduciendo los movimientos corporales estresantes al manipular la ropa. Si se acorta el conducto por el que cae la ropa, se creará más espacio para que la ropa no se comprima contra el propio conducto. Como consecuencia, la clasificación de la ropa requeriría menos fuerza de tracción.

Para reducir la flexión al alcanzar la ropa en el fondo de los cestos, utilice diferentes tipos de cestos. Por ejemplo, un cubo con un lado que se abre montado en una mesa basculante/elevable móvil.

Para reducir los tirones y empujones al maniobrar con los cestos llenos de ropa, sería aconsejable utilizar cestos más ligeros con ruedas diseñados para suelos duros.

El trabajo en las zonas de “clasificación y lavado” requiere permanecer de pie durante mucho tiempo sobre un suelo de hormigón, lo que puede provocar molestias y fatiga en la parte inferior de las piernas. Algunas formas de prevenir las molestias y la fatiga en la parte inferior de las piernas son:

- llevar zapatos cómodos que proporcionen una buena amortiguación,
- utilizar plantillas adecuadas para reducir la tensión en los pies y en la zona lumbar, y
- utilizar alfombrillas antifatiga si se practica

Secado/planchado y plegado. La carga global de trabajo, la mala disposición del puesto de trabajo, el diseño inadecuado de los cestos de la ropa y la repetitividad del trabajo son los principales factores de riesgo de lesiones por movimientos repetitivos en el trabajo de “secado/planchado y plegado”.

Disponer de cestos con un lado que se abre mediante dispositivos elevadores reduciría las flexiones y otras posturas corporales incómodas al alcanzar las toallas en el fondo de los cestos.

Para reducir las posturas corporales incómodas, como alcanzar por encima del nivel de los hombros mientras se alimenta la secadora/planchadora, sería aconsejable utilizar una plataforma.

COMO PROTEGERSE

RECOMENDACIONES GENERALES

Incorporar tareas diferentes para cambiar los patrones repetitivos del trabajo de lavandería.

La rotación laboral requiere que los trabajadores pasen de una tarea a otra en periodos de tiempo fijos o irregulares. Los trabajadores de la lavandería no pueden beneficiarse plenamente de la rotación laboral porque todas las tareas son de naturaleza similar.

En el trabajo en equipo, los trabajadores forman un equipo y cada miembro del equipo comparte varias tareas diferentes. Todo el equipo participa en la planificación del trabajo. El equipo controla todos los aspectos del trabajo. Esto mejora la actitud y la satisfacción en el trabajo, que son factores importantes en la prevención de lesiones y enfermedades profesionales.

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD EN LAVANDERÍA

- Proteja su cuerpo de los riesgos químicos y biológicos utilizando guantes, mascarillas y delantales adecuados cuando trabaje con artículos sucios o productos químicos.
- Tenga siempre a mano un contenedor de objetos punzantes para desechar de forma segura los que se encuentren en bolsas o carros. Utilice guantes a prueba de pinchazos cuando pueda haber riesgo de objetos punzantes.
- Intente alternar las manos, o alternar tareas u objetos para reducir la repetición del mismo movimiento corporal durante periodos prolongados. Por ejemplo, alterne los elementos al doblar: alterne entre sábanas y toallas.
- La altura de las mesas de clasificación y plegado debe estar entre 5 y 15 cm por debajo de los codos. Si la mesa no puede ajustarse, puede utilizarse una plataforma para la mesa o el suelo.
- Informe a su supervisor de cualquier problema con el carro o el cubo (ruedas rígidas, dificultades de movimiento, etc.).
- Evite llenar demasiado las bolsas de la ropa sucia. Las bolsas más grandes pueden modificarse cosiendo 1/3 de la parte inferior para que no pesen demasiado. Además, los falsos fondos de los cestos de ropa limitan la capacidad de las bolsas.
- Utilice calzado antideslizante con puntera cerrada.
- Las alfombrillas antifatiga situadas delante de las mesas plegables proporcionan una superficie más blanda para permanecer de pie durante periodos prolongados.

CONCLUSIÓN

Realizar tareas repetitivas durante todo el día puede provocar una sobrecarga muscular. Intente variar las tareas de su trabajo, rote las asignaciones y haga pausas cortas frecuentes para reducir la fatiga y el riesgo de lesiones ergonómicas.