

**Los trastornos  
musculoesqueléticos (TME)  
en el sector de la Limpieza  
de edificios y locales.**

**Respuestas y soluciones  
prácticas.**



**Secretaría de Salud Laboral**

**Octubre 2021**

## ¿Son relevantes los trastornos músculoesqueléticos (TME) en el sector de la limpieza?

**Sí.** Cuando las tareas de limpieza se realizan en condiciones que dan lugar a la adopción de **posturas forzadas**, a la **manipulación inadecuada de cargas** o a los **movimientos repetitivos**, pueden desencadenar lesiones musculoesqueléticas.

Al no manifestarse la lesión de forma inmediata, esta lesión no suele atenderse hasta que se convierte en permanente, cuyo dolor dificulta realizar cualquier movimiento, pudiendo acabar en una INCAPACIDAD.

## ¿Qué posturas pueden desencadenar TME en este sector?

Cuando se flexiona el tronco o se estira el brazo por encima del hombro o cuando el cuello se echa hacia atrás, las trabajadoras del sector de la limpieza pueden sufrir lesiones musculoesqueléticas.

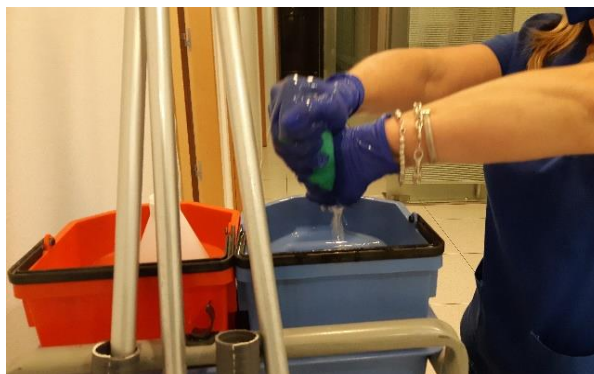
Algunas tareas con posturas forzadas de tronco pueden ser fregar o barrer; un ejemplo de postura forzada de brazos, sería limpiar las zonas altas.



## ¿Hay otras posturas que también pueden ocasionar este tipo de lesiones?

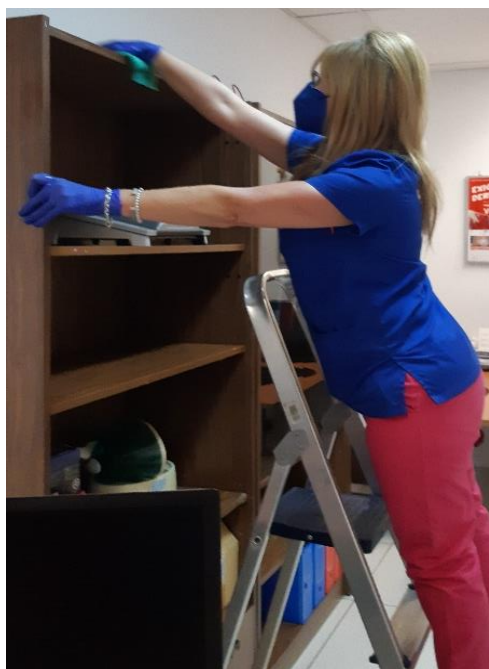
**Sí.** Las lesiones no solo se producen a nivel de espalda o brazos, también afectan a las manos y muñecas.

Por ejemplo, esto ocurre en el escurrido de bayetas o cuando se retuerce una fregona, donde influye la presión que se ejerce para esta operación.



## En las situaciones anteriores, ¿la trabajadora puede pedir medios auxiliares para evitar estas posturas?

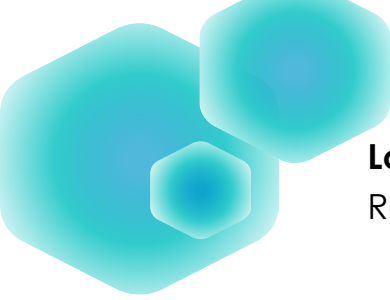
**Sí.** Es una obligación empresarial garantizar la seguridad y salud de las trabajadoras y los trabajadores ([art. 14 LPRL](#)). Por ese motivo, en el caso de que no se proporcionen las medidas o no sean adecuadas, las trabajadoras están en su derecho de exigir las.



En este sentido, por ejemplo:

- ▶ Para evitar flexiones en el barrido o el fregado, la empresa debería proporcionar palos extensibles.
- ▶ Para alcances con el brazo en zonas altas, tendría que facilitar escaleras de mano.
- ▶ Para reducir el esfuerzo de manos, deberían utilizarse escurrebayetas.

Es importante que todas estas medidas queden reflejadas en la **EVALUACIÓN DE RIESGOS**. En el caso de que no estén contempladas, las trabajadoras pueden pedir que se valoren para su inclusión.



## **El trabajo de pie ¿puede ser origen de una lesión musculoesquelética?**

Las trabajadoras de la limpieza permanecen en bipedestación durante largos periodos de tiempo, resultando afectada principalmente la zona lumbar y por tanto, mantener esta postura de manera prolongada puede causar una lesión en dicha zona del cuerpo.



Las pausas o descansos son una medida eficaz para reducir la exposición a los prolongados tiempos en posición de pie.

Estas pausas también se pueden establecer como medida para reducir otros tipos de TME.

Al tratarse de tiempos de recuperación para evitar fatiga física, **NO HAY QUE RECUPERARLOS** porque perderían su objetivo.

## **¿Está establecida legalmente la duración de las pausas para reducir los TME?**

**No**, salvo que se regule por Convenio. Existen normas que establecen unos tiempos de pausas a modo de recomendaciones pero no son de obligado cumplimiento.

### **Norma ISO 11226:2000**

Posturas forzadas y movimientos repetitivos.



Pausas de unos 5 minutos cada hora.



## **Cuando se manejan cargas pesadas manualmente ¿pueden llegar a afectar a la salud?**

**Si.** Al levantar o depositar una carga de cualquier tipo de forma manual en posición de bipedestación, a partir de los 3 Kg ya existe un riesgo de lesión y por tanto, la empresa tiene la obligación de evaluarlo.

En general, no se deben cargar pesos mayores de 25 Kg.

En el caso del sector de la limpieza, constituido mayoritariamente por mujeres, estas **NO DEBEN COGER PESOS QUE SUPEREN LOS 15 Kg**, de forma que se proporcionarán los medios y medidas necesarias a tal efecto.



## **¿Se puede evitar coger cargas pesadas en el sector de la limpieza?**

Si bien no en todas las ocasiones es posible evitar coger cargas, deberían utilizarse útiles y equipos de trabajo que limiten estos esfuerzos lo máximo posible.

Algunas medidas para evitar manipular cargas pesadas serían las indicadas a continuación:

- ▶ Disponer de carros de limpieza para el transporte de material y residuos.
- ▶ Tener útiles de limpieza (aspirador, cubo, etc.) con ruedas.
- ▶ Usar envases pequeños para los productos de limpieza de uso más frecuente (etiquetados correctamente) evitando las garrafas.
- ▶ Llenar el cubo de agua de forma que permita una mejor manipulación.

## Si se utiliza un carro de limpieza ¿el arrastre (tirar del carro) puede ser perjudicial para la trabajadora?

**Si.** Una forma muy frecuente de manejar el carro es tirar de él en lugar de empujarlo debido a que en la mayoría de los casos, éstos no tienen asas para un agarre adecuado, produciendo lesiones en hombro y brazo.



La mejor opción para llevar el carro de limpieza es empujarlo y hacerlo desde el asa o asas disponibles.

## ¿Y cuando pueden sufrirse lesiones por movimientos repetitivos?

Cualquier tarea en la que se repita el mismo gesto más de la mitad de tiempo tiene la consideración de repetitiva y por tanto, puede generar una lesión musculoesquelética.

Esto ocurre por ejemplo, al limpiar el polvo o al limpiar cristales, en los que se producen movimientos repetitivos de la mano y los dedos.



## ¿Hay otras medidas para combatir los TME?

**Sí.** Además de valorar las medidas técnicas y organizativas que se adapten a cada situación particular, hay que **informar** y **formar** a las trabajadoras, siendo ésta una obligación empresarial.

Es necesario demandar que la formación sea presencial, de forma que incluya las posibles lesiones asociadas, las prácticas posturales adecuadas y las técnicas de manipulación de cargas desde el punto de vista de la seguridad.

## ¿El tipo de calzado puede influir en la aparición de TME?

**Sí.** Un calzado adecuado reduce la sobrecarga de estar la mayoría de la jornada de pie.



### Características del calzado adecuado

- ▶ Ajuste sin presión.
- ▶ Agarre para evitar torceduras.
- ▶ Suelas no rígidas (cierta flexibilidad).
- ▶ Plantilla acolchada (amortigua impactos).

La participación a la hora de elegir un calzado adecuado es un derecho de las trabajadoras (Art. 9. RD 773/1997).

Más información sobre los derechos de las trabajadoras frente a los EPI consulta el siguiente enlace: [libreta de seguridad y salud sobre los EPI](#)

## Una trabajadora en situación de embarazo, ¿puede realizar tareas que impliquen manejo de cargas o posturas forzadas?

Si eres trabajadora de la limpieza y estás embarazada, asesórate en tu sindicato territorial de CCOO del Hábitat, sobre los riesgos que tu trabajo puede entrañar para el embarazo, y como llevar a cabo todos los trámites necesarios para evitarlo de acuerdo con tu evaluación de riesgos.

Pinchar [AQUÍ](#) para descargar el cartel sobre TME.