

Camareras de pisos y camas elevables

Beneficios y criterios ergonómicos



Autores:

Ana Elvira Planas Lara
María Ducun Lecumberri
José Antonio Tomás Royo

Laboratorio de Ergonomía
I+D en Prevención

© Mutua Universal 1-12597482331. Camareras de pisos
y camas elevables. Beneficios y criterios ergonómicos.

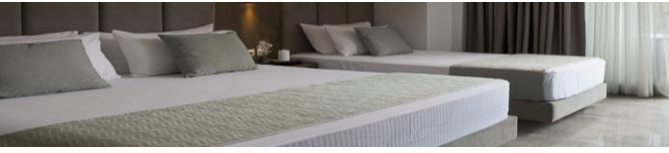
Mutua Universal – Mugenat, Mutua colaboradora con
la Seguridad Social nº 10, 2023

Las Mutuas colaboradoras con la Seguridad Social en virtud de lo establecido en la Ley 35/2014, de 26 de diciembre, realizamos actividades preventivas de la acción protectora de la Seguridad Social, reguladas por el Real Decreto 860/2018 de 13 de julio y cuya planificación general a desarrollar en nuestros planes de actividad anuales, se establece en las Resoluciones de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social.

Las actividades preventivas comprenden acciones de asesoramiento, divulgación, sensibilización e investigación, desarrollo e innovación en materia de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, cuya finalidad persigue dispensar orientación, información y asistencia técnica. Estas prestaciones asistenciales están dirigidas a asistir en el control y reducción de las contingencias laborales.

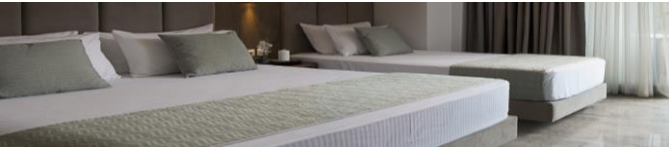
En el mencionado contexto, orientado a la reducción y prevención de los trastornos musculoesqueléticos de las personas trabajadoras y concretamente, de las camareras de piso, el Laboratorio de Ergonomía de Mutua Universal presentamos este documento, elaborado a partir de la experiencia en los últimos años en el estudio, análisis e investigación en la utilización de los sistemas elevables de camas con nuestras Empresas Asociadas.

Esperamos que te sirva de ayuda.



Índice

El trabajo de las camareras de pisos	7
La tarea de confección de la cama	9
Criterios ergonómicos para la altura de trabajo	12
Cómo conseguir la altura adecuada: cama elevable	15
Sistemas de accionamiento	16
Camas elevables... ¿es suficiente?.....	19
¿Qué características debe cumplir?.....	22
¿Qué impacto puede tener?	23



El trabajo de las camareras de pisos

El sector turístico en España representa uno de los porcentajes más importantes del PIB y que más contribuye a la creación de empleo. Aproximadamente un 30% de las personas trabajadoras en este sector son camareras de piso (CNO 921), ocupación desempeñada mayoritariamente por mujeres.

La **camarera de pisos** se encarga de realizar la **limpieza y puesta a punto de las habitaciones y los espacios de uso común** de hoteles, apartamentos, residencias y cualquier tipo de alojamiento.

Sus **funciones principales** son la limpieza de habitaciones y baños, la confección de las camas, la limpieza y orden de pasillos y espacios comunes, además de controlar, preparar y transportar el material necesario para las habitaciones y las áreas comunes internas.

Algunas de sus **tareas concretas** son cambiar la ropa de la cama, limpiar baños, suelos, cristales y espejos, quitar el polvo de muebles y superficies y reponer accesorios.

Para ello emplean diferentes **útiles** que le facilitan el trabajo como fregonas, cubos, escobas, bayetas, aspiradoras... y carros para transportar estos útiles y otros materiales de repuesto para las habitaciones (productos de higiene, toallas y sábanas).

El puesto de trabajo de camarera de pisos requiere una **carga física exigente**, debido a los esfuerzos que se realizan, a las posturas forzadas que se adoptan y a la repetición de los mismos movimientos durante las diferentes tareas que componen esta actividad.



La existencia de estos peligros de origen **biomecánico**, así como la existencia de otros factores de riesgo de tipo **organizativo** (ritmo de trabajo, duración de la tarea, la distribución de las pausas, etc.) además de otros aspectos laborales como la **temporalidad**, hacen necesarias las **intervenciones en el puesto de trabajo**, para **mejorar** las condiciones en las que este colectivo desempeña sus tareas.

Las zonas corporales con mayor incidencia musculoesquelética identificada en las camareras de piso son la **espalda**, especialmente a nivel **dorsolumbar**, y las **extremidades superiores**, con incidencia en hombros, codos y muñecas.

A lo largo de los años **Mutua Universal** ha llevado a cabo diferentes **iniciativas y estudios** para **analizar en detalle la carga física** asociada al trabajo de las camareras de piso. Los resultados de estos estudios ergonómicos han permitido identificar las tareas con mayor carga física, es decir, aquellas que reúnen posturas más forzadas y exigen los mayores niveles de esfuerzo. Éstas son la limpieza de los baños y la confección de las camas.

Este documento se centra en la tarea de confección de la cama.

La camarera de pisos realiza la limpieza y puesta a punto de las habitaciones de cualquier tipo de alojamiento. Las tareas con mayor carga física son la limpieza de los baños y la confección de las camas.

La tarea de confección de la cama

El proceso habitual para confeccionar la cama es el siguiente:

En primer lugar, se **retiran las prendas usadas**. Se extraen las almohadas de las fundas, se sacan las esquinas de las sábanas de debajo del colchón y se traslada toda la ropa hasta el carro para su posterior envío a lavandería.



A continuación, se recogen **sábanas limpias** del carro y se extienden sobre la cama. La trabajadora mete cada una de las esquinas bajo el colchón, tirando de la sábana para que quede bien estirada. El proceso se repite tantas veces como capas de ropa configuren la cama (sábana bajera, sábana encimera, colcha, funda nórdica...).



Por último, se recogen **fundas de almohada limpias** del carro y se introducen las almohadas en cada una de ellas, colocándolas sobre la cama.



La **altura habitual de las camas es de 60 cm**, medidos desde el suelo hasta la parte superior del colchón.

De acuerdo a los principios ergonómicos, y según la estatura promedio de las personas trabajadoras, la altura de 60 cm resulta baja para la mayoría de las operaciones de confección de la cama porque para alcanzar las zonas de trabajo se requieren adoptar **posturas con la espalda inclinada y los brazos elevados**.

El siguiente apartado profundiza en las implicaciones de la altura de trabajo elegida para llevar a cabo las tareas.

La confección de la cama a una altura de 60 cm, que es la altura estándar a la que queda la parte superior del colchón, obliga a la trabajadora a adoptar posturas con la espalda inclinada y los brazos elevados.



Criterios ergonómicos para la altura de trabajo

La **altura de trabajo** es la **distancia vertical** medida entre el centro de las **manos** de la persona trabajadora y el **suelo**.

Incide en la posición de la espalda, afectando en especial a la zona lumbar por la tensión que soporta. También incide en la postura de los brazos y la cabeza, afectando a las zonas cervical y superior de los hombros.

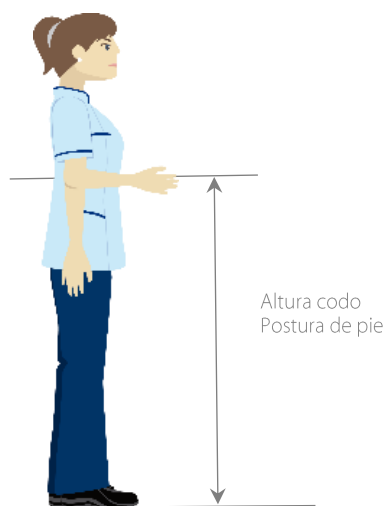
Una superficie de trabajo **demasiado alta obliga a elevar los brazos**. Si, por el contrario, es **demasiado baja, obliga a inclinar la espalda**. Por tanto, la elección de la altura de trabajo supone un **compromiso** entre varios factores para conseguir que:

- La zona del cuello se encuentre libre de tensión.
- La espalda permanezca recta.
- Los brazos y los hombros estén en posición relajada.
- La distancia de visión sea la adecuada para la tarea.

De manera práctica, para seleccionar la altura de trabajo se utiliza la “regla del codo”, según la cual la **zona óptima** se sitúa a la **altura del codo** de la persona usuaria en posición relajada.

Cabe diferenciar tres situaciones:

- **Tareas manuales en las que no se realizan esfuerzos ni requieren gran precisión visual**, situación en la que la altura de referencia será la altura de codo de la persona (de pie o sentado, en función de la postura general de trabajo).
- **Tareas en las que se requiere gran exigencia visual**, en las que la altura de referencia será ligeramente superior a la altura del codo.
- **Tareas en las que se ejercen esfuerzos**, en cuyo caso la altura de referencia será ligeramente inferior a la altura del codo.



En **la tarea de confección de la cama** se ejercen **esfuerzos**. Las trabajadoras estiran las diferentes capas de la ropa de la cama para que queden bien extendidas y hacen fuerza levantando el colchón y remetiando las sábanas, en especial en las cuatro esquinas de la cama.



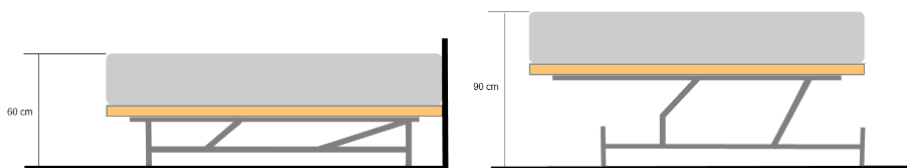
Por tanto, la **altura óptima** para realizar esta tarea es **ligeramente inferior a la altura del codo**, aproximadamente **unos 10 cm** por debajo de la altura del codo.

Para la estatura promedio de la población laboral femenina (160 cm), la altura de trabajo recomendada para efectuar tareas con esfuerzo es de **90 cm**.

Según los principios ergonómicos, la altura adecuada para la confección de la cama es ligeramente inferior a la altura del codo. En una tarea que requiere esfuerzo, el reto es no inclinar demasiado la espalda ni levantar en exceso los brazos.

Cómo conseguir la altura adecuada: cama elevable

Para minimizar las posturas forzadas, en especial para la espalda, al confeccionar la cama se recomienda una altura aproximada de 90 cm en lugar de la altura 60 cm tradicional. Esto se consigue utilizando un **sistema de elevación de la cama**.



Una **cama elevable** es aquella que consta de un mecanismo para elevar su altura cuando se acciona. El resto del tiempo permanece a la altura tradicional. Cuando la camarera de piso realiza el cambio de sábanas, activa el mecanismo y la cama (parte superior del colchón) se eleva **hasta los 90 cm**.

Para facilitar la confección de la cama a la altura adecuada, se recomienda el uso de camas elevables.



— Sistemas de accionamiento

La **elevación de la cama** puede llevarse a cabo mediante distintos **tipos de sistemas de accionamiento**. Según su fuente de alimentación, se clasifican en dos grupos.

Eléctrico

El mecanismo de elevación y descenso de la cama se acciona mediante un motor eléctrico lineal.

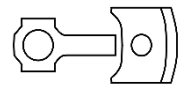
La persona trabajadora **no** aplica ningún tipo de **fuerza**. Acciona el mecanismo mediante un **mando de control** o pasando una **tarjeta codificada** por un lector. La cama se va elevando poco a poco y puede ajustarse a cualquier altura dentro de un rango.



Mecánico

No contiene ninguna fuente de alimentación externa. El sistema de elevación consta de un sistema mecánico de muelles o pistones que puede ser accionado:

- **Mediante un pedal**, pisando con el pie o levantando con el empeine.
- **Manualmente**, tirando o empujando de la cama, desde el bastidor o somier o desde el colchón.



Las **formas de ejercer la fuerza** para accionar el mecanismo de elevación dependen de su **diseño** y de los **hábitos** de trabajo de las personas usuarias.

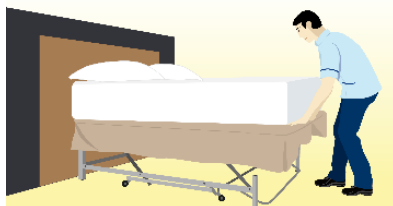
Por ejemplo, en el **accionamiento mediante pedal** la fuerza puede ejercerse hacia abajo pisando con la suela del pie o bien tirando hacia arriba con el empeine (y ayudándose de los brazos tirando desde el somier).

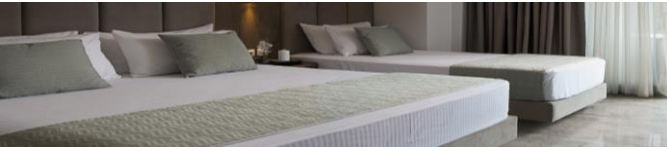


En el caso del **accionamiento manual**, se puede ejercer la fuerza tirando del bastidor hacia arriba con **una sola mano** o con **las dos manos**.



Una vez realizada la tarea, **se baja manualmente la cama**, empujando con las manos desde la parte de arriba del colchón o desde el somier o bastidor.





Accionamiento Consideraciones

Eléctrico

No es necesaria ninguna fuerza para el accionamiento, se evita el esfuerzo de la persona trabajadora.

La cama puede regularse a cualquier altura dentro de un intervalo, por lo que se puede ajustar a la altura específica que necesita la persona que realiza el trabajo.

Requiere mayor tiempo para la elevación completa de la cama.

Para evitar posturas forzadas durante el accionamiento hay que considerar en su diseño cómo se acciona y desde dónde.

Mecánico pedal

Es necesario cierto esfuerzo de la persona trabajadora para accionarlo, que se realiza con el pie.

La postura con la que se ejerce la fuerza permite mantener la espalda erguida.

La fuerza para accionar el pedal debe estar dentro de los límites ergonómicos recomendados.

La cama solo puede tener dos posiciones: abajo o arriba, sin posición intermedia.

Mecánico manual

Es necesario cierto esfuerzo de la persona trabajadora para accionarlo, que se realiza con los brazos.

La fuerza se ejerce con la espalda inclinada.

La fuerza realizada con los brazos debe estar dentro de los límites ergonómicos recomendados.

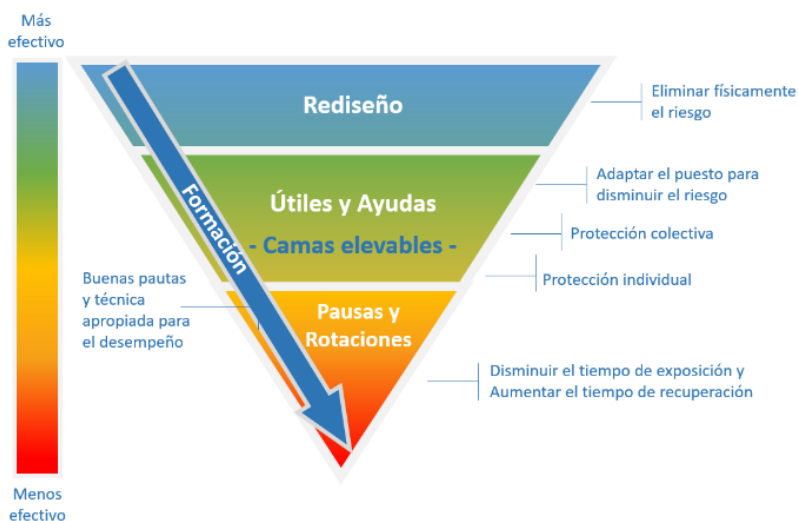
La cama solo puede tener dos posiciones: abajo o arriba, sin posición intermedia.

Camas elevables... ¿es suficiente?

La Ley 31/1995, de Prevención de riesgos laborales en su artículo 15 "Principios de la acción preventiva" señala la aplicación, entre otros, de los siguientes principios:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.

Bajo estas premisas, es prioritario la implantación de medidas colectivas que incidan en el origen de los peligros para eliminar los riesgos antes de que aparezcan.





Eliminar físicamente un riesgo en su origen es la primera opción que debe barajarse. Un riesgo ergonómico puede eliminarse mediante el **rediseño** del puesto de trabajo.

Para evitar riesgos ergonómicos para el colectivo de las camareras de pisos, las habitaciones deberían concebirse teniendo en cuenta no sólo a quien hará uso de ellas sino también a la persona trabajadora que se encargará de arreglar y limpiar la habitación.

El diseño de la habitación debe favorecer que la camarera de piso pueda adoptar posturas y movimientos naturales y evitarle fuerzas y movimientos bruscos. Por ejemplo, con suficiente espacio para moverse, poco mobiliario y ligero, incorporando ruedas a los elementos más pesados que tengan que desplazarse, etc.

Cuando el rediseño de la habitación no es factible, se sugiere trabajar en la implantación de **otras medidas técnicas**, como son el uso de **ayudas mecánicas** y de **útiles y equipos de trabajo** que ayuden a minimizar la carga física sobre la persona trabajadora.

Además de las camas elevables, pueden utilizarse otros equipos de trabajo que faciliten la limpieza de la habitación, como accesorios con mangos telescópicos, carros con buena rodadura, etc.

Posteriormente se pueden implantar otras **medidas organizativas** como son el establecimiento de pausas adecuadas o la rotación entre tareas que impliquen grupos musculares diferentes.

La adopción de medidas individuales solo debe considerarse después de valorar las anteriores.

Para que sea efectiva, es necesario acompañar con una **formación apropiada** cualquier mejora ergonómica introducida.

Una **cama elevable** puede considerarse un equipo de trabajo que **ayuda** a adaptar el puesto de trabajo de la camarera de piso. Es una medida de **protección colectiva**, que ayuda a disminuir el riesgo musculoesquelético, especialmente a nivel dorsolumbar.

Hay que tener en cuenta que, para mejorar la ergonomía del puesto de la camarera de piso, además del sistema de elevación que facilita la confección de la cama, hay **otras tareas** que precisan atención.

Una cama elevable es una medida de protección colectiva que adapta el puesto de trabajo de camarera de pisos para disminuir el riesgo, especialmente a nivel dorsolumbar.



¿Qué características debe cumplir?

Algunos elementos determinantes en la selección de una cama elevable son:

- La fuerza de accionamiento para elevar/descender la cama, debe ser la mínima imprescindible.
- El sistema de elevación de la cama debe ser lo suficientemente robusto para mantener la cama fija y estable durante la realización de la tarea.
- El espacio alrededor de la cama debe ser suficiente para permitir la elevación sin chocar con otros elementos de la habitación.
- El mantenimiento del sistema de elevación ha de ser sencillo y no perder sus propiedades.
- La altura de elevación de la cama debe ser la altura óptima de trabajo para tareas que implican esfuerzo manual. Ésta es ligeramente inferior a la altura de codo (unos 10 cm).

El sistema de elevación de la cama ha de permitir el equilibrio: mínima fuerza necesaria para su accionamiento y lo suficientemente robusto para que la cama se mantenga fija durante su confección.

¿Qué impacto puede tener?

Elevar la cama para confeccionarla mejora la ergonomía del puesto de la camarera de piso ya que presenta beneficios:

- **Reduce la energía muscular desarrollada por la zona lumbar.** Estudios efectuados demuestran que elevar la cama a 90 cm (frente a los 60 cm de altura de las camas convencionales) disminuye la demanda lumbar entre el 25% (camas individuales) y el 30% (camas kingsize).
- **Disminuye el tiempo mantenido en posturas inclinadas de la espalda más de 60°.**
- **Evita arrastrar la cama para separarla del cabecero para arreglar las sábanas de la parte superior.**

Los sistemas de elevación de las camas requieren un mantenimiento adecuado y un ajuste preciso y equilibrado para que subir/ bajar la cama no sea costoso.

El uso de camas elevables mejora objetivamente la postura adoptada por la espalda y disminuye la demanda muscular a la zona lumbar.

Las camas elevables se establecen en los alojamientos de todo tipo como una medida ergonómica que ayuda a adaptar el puesto de trabajo de Camareras de Piso y a disminuir el riesgo musculoesquelético, especialmente a nivel dorsolumbar.

Es importante informarse bien de sus ventajas y consideraciones a tener en cuenta antes de su selección e implantación.

Mutua Universal, pionera en la implantación de la ergonomía en las empresas y comprometida con la búsqueda de soluciones innovadoras dirigidas a reducir y prevenir los trastornos musculoesqueléticos, acompaña a sus empresas asociadas a lo largo de este proceso.