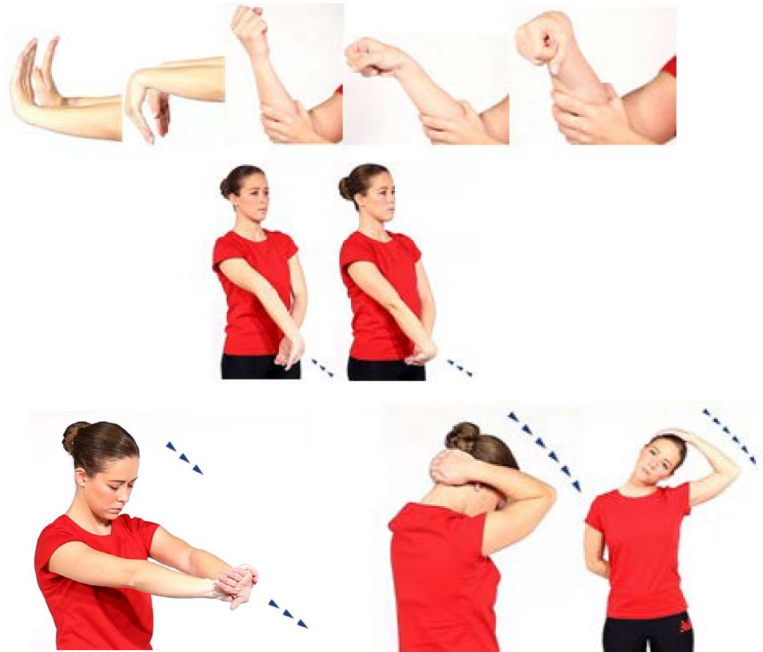


Prepararte físicamente

- Hacer ejercicios de calentamiento antes de iniciar la actividad y de estiramiento al finalizarla.
- Mantenerse en forma haciendo ejercicio de forma regular, contribuye también a que el organismo resista mejor situaciones puntuales en las que la carga física se incrementa.



De ti también depende

Material publicado en 2014.

Última actualización en diciembre 2021.

Prevención Peluquerías



¿Sabías que?

La actividad profesional en las peluquerías y salones de belleza puede entrañar riesgos para las personas que trabajan en ellas. Conocerlos y conocer sus medidas básicas de prevención es necesario para mantener unas buenas condiciones de trabajo.

Riesgos más importantes

- Riesgos derivados de la exposición a los cosméticos. Algunos cosméticos, particularmente los tintes, pueden ser causa de alergias tanto respiratorias como de contacto.
- Riesgos derivados de las posturas adoptadas. Las posturas que se adoptan en el lavado del cabello y en el peinado, fundamentalmente, pueden ser causa de afecciones de tipo musculoesquelético. Asimismo, el hecho de estar de pie una gran parte de la jornada, puede producir a largo plazo problemas derivados de la mala circulación en las piernas, como hinchazón o varices.
- Riesgos derivados de la carga de trabajo. La acumulación de trabajo en determinados días y horas del día hace trabajar bajo presión. Ello implica cansancio, ansiedad y estrés.
- Riesgos derivados de fijar la vista de forma prolongada. Algunas tareas, como por ej. la depilación, implican fijar la vista en detalles pequeños. El trabajo prolongado en estas condiciones puede producir fatiga visual y cefaleas.

Otros riesgos pueden ser:

- Caídas al mismo nivel. Se producen cuando hay objetos en medio del paso que puedan hacer tropezar, líquidos que pueden producir resbalones, o situaciones similares.
- Caídas a distinto nivel. Lo más habitual es que se produzcan al intentar acceder a lugares elevados por medios inadecuados.
- Choques o golpes contra objetos. Se producen cuando la persona choca con un objeto que se encuentra en medio del paso. Por ejemplo, un carrito o un equipos auxiliar móvil (tipo "master").
- Cortes y pinchazos con tijeras, navajas y otros elementos cortantes.
- Quemaduras, con la plancha, los secadores u otros elementos calientes.

Por ello debes:

Organización del trabajo

- La mejor manera de reducir la carga mental y el estrés es planificar el trabajo. Poner en práctica un sistema de concertación de citas permite organizar mejor el trabajo de los estilistas y evita las tensiones de las puntas de trabajo.

Mantener el orden y limpieza del salón

- El suelo ha de estar permanentemente limpio. Barrer cada vez que se hace un corte de pelo, pasar el mocho y secar el suelo si se derrama un líquido, además de dar buena imagen, previene caídas.
- Cada cosa ha de estar en su sitio. Recoger tintes, carritos, equipos, tijeras, secadores... todo ello mejora el trabajo (no se pierde el tiempo buscando), y evita accidentes como golpes, tropezones, pinchazos...

Usar guantes, mascarilla y vestuario adecuado

- Los guantes y las mascarillas ayudan a reducir el riesgo de aparición de alergias derivadas de la exposición a cosméticos.
- Los zapatos han de ser cómodos, planos o casi planos.
- Es útil utilizar medias de compresión para compensar las deficiencias circulatorias que produce el trabajo de pie.
- La ropa ha de ser cómoda. Evitar ropas amplias, con complementos que puedan engancharse, y que obliguen a adoptar posturas inadecuadas (para evitar mancharse, por ejemplo).
- Las herramientas como tijeras, peines, etc. que deba llevar consigo la persona, llevarlos en fundas y cinturones que los protejan.

Adoptar posturas seguras de trabajo

- Adoptar posturas en las que no se fuercen los brazos ni el tronco. Para ello, es preciso regular correctamente el sillón del cliente, acercarse todo lo posible al lavacabezas, evitando obstáculos intermedios y usar taburetes con ruedas para poder trabajar sentado.



Técnicas de respiración y relajación

- A veces no es posible organizar mejor el trabajo, se producen imprevistos o hay que hacer un favor a una cliente habitual. En estas ocasiones, aplicar técnicas de relajación y de respiración ayuda a controlar la ansiedad y sus consecuencias.