

Ergonomía para camareras de piso, de la innovación a la aplicación. 30 años de avances y desafíos futuros

Temas: Salud

Por : José Antonio Tomás Royo, María Ducun Lecumberri, Ana Elvira Planas Lara. Laboratorio de Ergonomía. Dirección técnica de I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 10 minutos



Entrar en una habitación de hotel impecable, con la cama perfectamente hecha, todo limpio, recogido y en su sitio, es el resultado de un trabajo bien hecho, realizado por las camareras de pisos. Este es uno de los colectivos del sector hotelero con mayor riesgo de sufrir problemas de salud, especialmente de tipo musculoesquelético.

Las tareas que realizan en su puesto de trabajo conllevan una carga física exigente, por los esfuerzos requeridos, las posturas adoptadas y la repetición de los mismos movimientos a lo largo de toda la jornada. Además, otros factores de riesgo de tipo organizativo (ritmo de trabajo, duración de la tarea, distribución de las pausas, etc.) y otros aspectos laborales como la temporalidad, contribuyen a aumentar la carga soportada.

A menudo, la percepción general es que todo permanece igual, que no hay espacio para la innovación y, sin embargo, la realidad es muy diferente. En los últimos 30 años se han implementado numerosas mejoras ergonómicas que afectan a este colectivo y que a través de este artículo queremos destacar.

El trabajo de ayer y de hoy: una evolución necesaria

Hace 30 años, las habitaciones de hotel se diseñaban pensando exclusivamente en el cliente, no en la persona que se encargaría de su limpieza y puesta a punto. Contaban con un mobiliario pesado, moquetas en el suelo, gran cantidad de superficies de espejo, muchos elementos decorativos, bañeras, etc. Testimonios de las trabajadoras más veteranas destacan que estas características de las habitaciones se traducían en adoptar posturas muy forzadas por el difícil acceso a las zonas a limpiar, sobreesfuerzos por mover muebles pesados sin ruedas y mayor cantidad de movimientos a realizar por el gran número de elementos decorativos.

Hoy en día, gracias a los esfuerzos conjuntos de empresas del sector hotelero junto con Mutua Universal y otros organismos, se han realizado intervenciones ergonómicas teniendo en cuenta la figura y las funciones de las camareras de pisos.

“ Se han introducido nuevos criterios de diseño para eliminar obstáculos innecesarios, como decoraciones superfluas o muebles fijos que complicaban la limpieza y ya se proyectan las habitaciones con equipamientos amigables con la ergonomía.

Estudios científicos como base de la evolución





Algunas de las medidas concretas más destacadas son la incorporación de camas elevables, la sustitución de bañeras por duchas, la eliminación de decoraciones excesivas en las habitaciones, la utilización de herramientas ergonómicas con mangos telescópicos, el uso de carros más ligeros con mejores ruedas, e incluso carros motorizados.

La introducción de todas estas medidas no ha sido aleatoria. Se ha fundamentado en estudios científicos que han justificado su implantación y han demostrado objetivamente su beneficio. Desde los años 90, el Laboratorio de Ergonomía de Mutua Universal ha llevado a cabo análisis ergonómicos utilizando mediciones de electromiografía de superficie y captura de movimiento que han verificado la efectividad de las mejoras propuestas para la reducción del esfuerzo físico y la disminución de las posturas forzadas.



realizaban la tarea de confeccionar las camas.

Se identificó que la altura de las camas tradicionales generaba un esfuerzo físico que podía llevar a problemas de salud a largo plazo.

Se identificaron tareas en las que se realizaban esfuerzos por alcances alejados y por las características de los utensilios de trabajo.

movimiento para objetivar exigencias físicas.

Se identificaron operaciones que exigían esfuerzo superior al recomendado.

Se analizó la energía muscular demandada en la limpieza de diferentes tipos de habitación.

*Obligatoriedad camas elevables en Baleares.

La Administración ha apostado por este sistema y, mediante normativa específica, obliga a los hoteles a la instalación de estos sistemas.

Todas estas acciones han simplificado la limpieza y puesta a punto de las habitaciones y zonas comunes de los hoteles y han contribuido a que las camareras de piso realicen sus tareas reduciendo la carga física.

Gracias a la colaboración entre expertos técnicos y científicos, y a través de la investigación, el desarrollo y la innovación, es posible encontrar soluciones viables y efectivas que no solo mejoran la seguridad y salud de las trabajadoras, sino que también optimizan los procedimientos operativos del sector.

Mirando al futuro: desafíos pendientes

A pesar de los avances logrados, todavía quedan retos por abordar. Una de las áreas que aún necesita atención es la reducción del esfuerzo en la limpieza de los baños. El diseño de los baños, con mamparas fijas y accesorios complicados, sigue representando una dificultad para las camareras de pisos. Afortunadamente, se están desarrollando nuevas soluciones y proyectando estudios ergonómicos para abordar estos problemas y seguir mejorando las condiciones laborales de este colectivo.

En resumen,

“

las mejoras ergonómicas implantadas en el colectivo de camareras de pisos a lo largo de las últimas tres décadas han transformado radicalmente su día a día, logrando un entorno de trabajo más seguro y saludable.

No obstante, el camino hacia una completa optimización de las condiciones laborales sigue su curso, y se requiere seguir apostando por la innovación y el trabajo conjunto de expertos y profesionales del sector, para enfrentar los desafíos que persisten.

Referencias bibliográficas

- Entrevista a Carlos Senz - Revista Trabajo Saludable, núm. 43, octubre 2023 - Mutua Universal
- Mutua Universal, reconocimiento al mejor paper en el IV Congreso Internacional Prevenir: reconocimiento como el mejor Paper presentado al trabajo, "Impacto biomecánico del sistema de elevación de las camas en el trabajo de la camarera de pisos", llevado a cabo por Ana Elvira Planas, José Antonio Tomas y María Ducun, de Mutua Universal, en colaboración con Carlos Senz de Melia Hotels.