



Manual de BUENAS PRÁCTICAS EN LAS TAREAS DE LIMPIEZA

MUTUA BALEAR

Área de seguridad e higiene en el trabajo



Manual de BUENAS PRÁCTICAS EN LAS TAREAS DE LIMPIEZA

Índice

1. Introducción	4
2. Los trabajadores del sector limpieza	6
3. Prevención en las empresas de limpieza	8
I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza	
A. Riesgos específicos.....	10
B. Normas generales en el uso de equipos de trabajo.....	36
C. Utilización de maquinas especificas de limpieza.....	38
II. Riesgos derivados de las instalaciones o lugares en los que se realizan las labores de limpieza	
A. Trabajos de limpieza en la via publica.....	48
B. Limpieza en hospitales y centros sanitarios	58



1. Introducción

El sector de la limpieza es una industria multimillonaria que da empleo a millones de trabajadores en toda Europa. La mayoría de estos trabajadores están contratados por pequeñas empresas. Debemos tener en cuenta, que la limpieza es un trabajo genérico: se realiza en todos los lugares de trabajo y sectores industriales, de ahí su importancia.

Los modelos de empleo y demográficos que coexisten en este sector son diversos, lo que hace difícil garantizar la seguridad y salud de los trabajadores de la limpieza. La industria de la limpieza lleva años demostrando que es uno de los sectores más dinámicos y que representa uno de los mayores servicios que se prestan a las industrias comerciales en la Unión Europea. El sector tiene una estructura de empleo variada compuesta por personal contratado o subcontratado por grandes empresas privadas y públicas, autónomos o asalariados de pymes.

Los trabajadores que desarrollan las tareas de limpieza están expuestos a múltiples riesgos derivados, por un lado del propio

trabajo y por otro de las instalaciones en las que realizan su trabajo, con el agravante de que normalmente las labores de limpieza suelen ser contratadas a empresas externas. Por ello, los trabajadores de la empresa de limpieza deben adaptarse a las condiciones de trabajo propias de los lugares en los que desempeñan su labor. No es lo mismo limpiar en unas oficinas, que en una nave, un hospital o en la vía pública. En esta guía hemos dividido la temática en dos grandes grupos: Por un lado los riesgos propios del trabajo de limpieza y por otro lado los riesgos derivados de las instalaciones o lugares en las que se realizan.

Esperamos que estas pautas sirvan de apoyo tanto para empresas como para trabajadores y ayude a éstos a conseguir disminuir tanto los accidentes de trabajo como las enfermedades profesionales que constituyen un problema social y productivo.

2. Los trabajadores del sector de limpieza

Según la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo, las características del sector son las siguientes:

- Alrededor del 77% de los trabajadores del sector son mujeres
- Están sometidos a turnos y horarios irregulares
- Aproximadamente el 70% de los contratos son a tiempo parcial
- El 89% de las empresas de limpieza son PYMES, pero existe un 3% de empresas que ocupan a más de 500 trabajadores.
- Existen trabajadores que tiene contratos con varias empresas al mismo tiempo.

El número de accidentes leves en actividades de limpieza es considerablemente más elevado que la del sector servicios en general. La mayoría de los accidentes se deben a sobreesfuerzos físicos y caídas al mismo nivel o en altura, seguidos de choques y golpes contra objetos ,así como cortes y accidentes con productos químicos.

Los trabajadores del sector de limpieza

Los trabajadores de limpieza viaria y recogida de residuos urbanos realizan su labor junto al tráfico rodado, con lo cual deben añadir el riesgo de atropello, la exposición a frío y/o calor, la exposición a monóxido de carbono, sin olvidar el riesgo biológico debido al contacto directo con basura y la manipulación manual de cargas.



3. Prevención en las empresas de limpieza

Para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores el empresario debe realizar una serie de acciones, como por ejemplo formar e informar a los trabajadores de cuáles son sus riesgos en el puesto de trabajo, ofrecer reconocimientos médicos o contar con una evaluación de riesgos laborales.

La evaluación de los riesgos laborales es un proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, se obtiene a partir de la información conseguida, tanto de las



Prevención en las empresas de limpieza

instalaciones como de los puestos de trabajo, con el objetivo de tomar las decisiones apropiadas sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

Es en la evaluación de riesgos de cada centro y puesto de trabajo donde se pueden encontrar las medidas preventivas adecuadas para cada empresa.

Destacar también que debido a las singularidades del sector, **"la coordinación de actividades empresariales"** entre la empresa que presta el servicio de limpieza y la empresa principal se convierte en una herramienta fundamental en la gestión de la prevención de riesgos laborales. La comunicación de riesgos y medidas preventivas entre ambas empresas, es la manera adecuada para que éstas puedan garantizar la seguridad y salud de los trabajadores

Riesgo de sobreesfuerzos y posturas forzadas

Durante la manipulación manual de cargas (mover bolsas, contenedores, cajas etc.) así como los trabajos con movimientos repetitivos o en lugares de difícil acceso.

Medidas preventivas:

- Utilización extensores flexibles de herramientas para alcanzar objetos alejados.
- Utilizar herramientas que eviten la flexión continuada de tronco.
- Usar mangos largos en los escurridores de fregonas.
- Adquirir herramientas con una base amplia y flexible. Por ejemplo, usar mopas grandes para abarcar una mayor superficie, o bien con base intercambiable de diferentes anchuras.
- Usar elementos flexibles o con formas específicas para llegar con facilidad a zonas difíciles .
- Colocar alargadores a elementos como trapos, esponjas o estropajos.
- Distribuir los elementos en los carros de limpieza de forma que el alcance de los productos sea cómodo.
- Subir los escalones o los bordillos tirando del carro, no empujándolo.
- Siempre que sea posible se utilizarán herramientas motorizadas para reducir la repetitividad de movimientos y el esfuerzo físico en algunas tareas.
- Siempre que sea posible, se pedirá la ayuda a otro trabajador para depositar las bolsas de basura en los contenedores cuando estas sean muy pesadas.

- Los contenedores se manipularán entre dos personas.
- Empujar el carro con las dos manos.
- Seguir las recomendaciones básicas en la manipulación manual de cargas. Le recomendamos consultar el folleto publicado por Mutua Balear: Y Tú ¿Manipulas cargas?
- Si es posible, se utilizará la alternancia entre las dos extremidades superiores. Por ejemplo, a la hora de limpiar cristales utilizar un rato la mano derecha y luego la izquierda.
- Hacer ejercicios de calentamiento de los músculos antes de empezar la tarea y estiramientos al terminar.



Riesgo de Caídas al mismo nivel y a distinto nivel

Caídas al mismo nivel por la falta de orden en las zonas de trabajo (derrames, restos en el suelo, plataformas, obstáculos que impiden el paso de los trabajadores) o por trabajos en suelos húmedos o resbaladizos.

Medidas preventivas:

- Señalizar las zonas de trabajo, por ejemplo los suelos húmedos o recién encerados.
- Intentar que los cables de los equipos de limpieza eléctricos, no atraviesen las zonas de trabajo o de paso. Si no es posible, prestar la máxima atención.
- Barrer en sentido de avance para detectar posibles obstáculos.
- **R e c o g e r** inmediatamente los derrames de líquidos.
- Utilizar zapato con suela antideslizante, cómodo y cerrado.



Caídas a distinto nivel desde escaleras, escaleras de mano, andamios y/o plataformas elevadoras durante la limpieza de paredes, ventanas, puertas, rellanos, repisas durante la limpieza de zonas elevadas como rejillas, luminarias, techos, así como cristales del edificio tanto internos como externos.

Medidas preventivas:

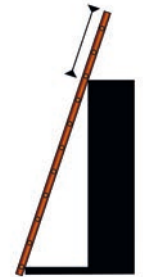
- No situarse de espaldas a las escaleras de mano ni subirse al último peldaño de la escalera. Si ésta se queda corta, pedir una mayor.
- Utilizar solo los Epis que la empresa suministra
- Siempre que sea posible, se realizará la limpieza de partes exteriores no desmontables de ventanas con alargadores de dimensiones adecuadas o materiales auxiliares, (plataformas, góndolas, etc) de forma que no se utilicen escaleras de mano o cualquier tipo de muebles para acceder a los mismos.
- A partir de 2 metros de altura, se debe proteger las zonas para evitar caídas a distinto nivel, ya sea mediante sistemas de protección colectiva como barandillas o equipos de protección individual, arnés.
- Realizar revisiones de mantenimiento de los equipos de trabajo utilizados en altura, ya sean góndolas, andamios o escaleras.
- Realizar revisiones de equipos de protección individual utilizados como protección anticaídas .
- Orden y limpieza en el almacén de productos, y en aquellos lugares donde deposite los materiales que dificulten el trabajo.
- En las áreas de trabajo y circulación, limpiar por mitades y acordonar o señalar que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalones.

- Utilizar siempre los Epis facilitados por la empresa para las tareas que se le han indicado.
- En la limpieza de escaleras, ir bajando los escalones en el sentido del descenso, no de espaldas.



En la utilización de escaleras de mano

- La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada.
- Colocar la escalera con una inclinación aproximada de 75° con respecto a la pared en la que se apoya. Cuando se utilicen para acceder a lugares elevados, sus largueros deberán prolongarse, al menos, 1 metro por encima de esta.
- En los trabajos eléctricos o en la proximidad de instalaciones eléctricas, deben utilizarse escaleras con el aislamiento eléctrico adecuado.
- En los trabajos con escaleras extensibles, hay que asegurarse de que las abrazaderas sujetan firmemente.
- En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.
- Antes de ubicar una escalera de mano, ha de inspeccionarse el lugar de apoyo para evitar contactos con cables eléctricos, tuberías, etc.
- Para ubicar una escalera en un suelo inclinado han de utilizarse zapatas ajustables de forma que los travesaños queden en posición horizontal.
- Antes de acceder a las escaleras es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos, como los peldaños estén limpios en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante.



I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza

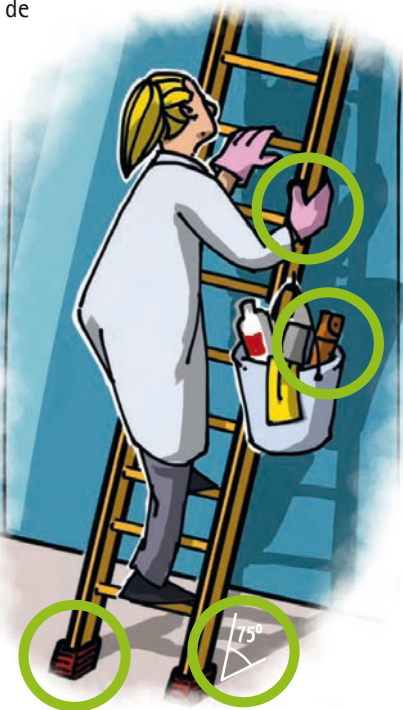
A. Riesgos específicos

- Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes. Debe impedirse el paso de personas por debajo de la escalera.
- Durante la utilización de las escaleras se mantendrá siempre el cuerpo dentro de los largueros de la escalera. Sólo será utilizada por un trabajador.
- El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera y agarrándose a los peldaños o largueros.
- No se debe subir nunca por encima del tercer peldaño contado desde arriba.



- Las herramientas o materiales que se estén utilizando durante el trabajo en una escalera manual nunca se dejarán sobre los peldaños, sino que se ubicarán en una bolsa sujeta a la escalera, colgada en el hombro o armada a la cintura del trabajador.
 - Nunca se ha de mover una escalera manual cuando el trabajador esté sobre ella.
 - En la utilización de escaleras de mano de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni tampoco trabajar a "caballo".
- Después de la utilización de la escalera, se debe:

- Limpiar las sustancias que pudieran haber caído sobre ella.
- Revisar y si se encuentra algún defecto que pueda afectar a su seguridad señalarlo con un letrero que prohíba su uso, y enviarlo a reparar o sustituir.
- Almacenar correctamente: libre de condiciones climatológicas adversas, nunca sobre el suelo sino colgadas y apoyada sobre los largueros.



Utilización de andamios

- Los andamios se trasladarán vacíos de herramientas y material.
- No está permitido el traslado de personal encima del andamio. El desplazamiento se efectuará entre dos personas.
- Durante los trabajos, las ruedas de los andamios móviles deben estar frenadas.
- Nunca deben efectuarse trabajos sin la barandilla perimetral de seguridad.

• Si el suelo es irregular, deben utilizarse patas regulables (sin ruedas).



- El andamio estará dotado de: rodapiés, baranda superior e intermedia. El andamio se colocará lo más cerca posible de la pared.
- Los andamios sólo podrán ser montados o desmontados:
 - » Por trabajadores formados específicamente para esta tarea concreta.
 - » Bajo la dirección de una persona:
 - a. Con una formación universitaria o profesional que lo habilite para ello.
 - b. Que disponga de una experiencia certificada por el empresario en esta materia de más de 2 años y disponga del curso básico de prevención de riesgos laborales.
- Los andamios deberán ser inspeccionados:
 - » Antes de su puesta en servicio.
 - » Tras cualquier modificación, periodo de no utilización, exposición a intemperie o cualquier otra circunstancia que hubiera podido afectar a su resistencia y estabilidad.
 - » Estas inspecciones sólo podrán realizarlas las persona indicadas en los apartados a) y b) del punto anterior.
- En caso de trabajos cerca de líneas eléctricas, verificar que se ha cortado la corriente.
- En caso de mal tiempo, fuerte viento, lluvia o nieve no trabajar en andamios.
- Nunca se aumentará la altura del andamio mediante escaleras, cajas u otros dispositivos.
- Delimitar la zona de trabajo para evitar que personas ajenas a los trabajos permanezcan o circulen por las proximidades.

Utilización de la plataforma elevadora

- Inspeccionar la plataforma antes de utilizarla para detectar posibles defectos o fallos que puedan afectar a su seguridad. Se debe observar si se detectan soldaduras deterioradas u otros defectos estructurales, escapes de circuitos hidráulicos, daños en cables diversos, estado de conexiones eléctricas, estado de neumáticos, frenos y baterías, etc.
- Comprobar el funcionamiento de los mandos para asegurarse que funcionan correctamente. Si se detecta cualquier anomalía, comunicárselo al supervisor antes de empezar los trabajos.
- Comprobar la posible existencia de conducciones eléctricas de Alta Tensión en la vertical del equipo. Hay que mantener una distancia mínima de seguridad, aislarlos o proceder al corte de la corriente mientras duren los trabajos en sus proximidades. Si antes del inicio de los trabajos detecta la presencia de cables eléctricos y no ha sido informado, consulte con su supervisor el protocolo de trabajo a seguir.
- Comprobar el estado y nivelación de la superficie de apoyo del equipo.



- Comprobar que el peso total situado sobre la plataforma no supera la carga máxima permitida.
- Si se utilizan estabilizadores, se debe comprobar que se han desplegado de acuerdo con las normas dictadas por el fabricante y que no se puede actuar sobre ellos mientras la plataforma de trabajo no esté en posición de transporte o en los límites de posición.
- Comprobar estado de las protecciones de la plataforma y de la puerta de acceso.
- Comprobar que los cinturones de seguridad de los ocupantes de la plataforma están anclados adecuadamente .
- Delimitar la zona de trabajo para evitar que personas ajenas a los trabajos permanezcan o circulen por las proximidades.
- Comprobar que no hay ningún obstáculo en la dirección de movimiento y que la superficie de apoyo es resistente y sin desniveles.
 - Mantener la distancia de seguridad con obstáculos, escombros, desniveles, agujeros, rampas, etc., que comprometan la seguridad. Lo mismo se debe hacer con obstáculos situados por encima de la plataforma de trabajo.
 - No se debe elevar o conducir la plataforma con viento o condiciones meteorológicas adversas.
 - No manejar la plataforma elevadora de forma temeraria o distraída.
 - No sobrecargar la plataforma de trabajo.
 - No utilizar la plataforma como grúa.
 - Está prohibido añadir

elementos que pudieran aumentar la carga máxima de utilización sobre la plataforma elevadora.

- Cuando se esté trabajando sobre la plataforma, mantener siempre los dos pies sobre la misma. Además se deberán utilizar los cinturones de seguridad o arneses debidamente anclados.
- No utilizar elementos auxiliares situados sobre la plataforma para ganar altura. Por ejemplo, una escalera.
- Cualquier anomalía detectada debe ser comunicada inmediatamente y subsanada antes de continuar los trabajos.
- Está prohibido alterar, modificar o desconectar los sistemas de seguridad del equipo.
- No subir o bajar de la plataforma si está elevada. Utilizar los dispositivos de elevación o cualquier otro sistema de acceso.
- No utilizar plataformas en el interior de recintos cerrados, salvo que estén bien ventilados.
- Al finalizar el trabajo, se debe aparcar la máquina convenientemente.
- Cerrar todos los contactos y verificar la inmovilización, calzar las ruedas si es necesario.
- Limpiar la plataforma de grasa, aceites, etc., depositados durante el trabajo.
- Tener precaución con el agua para que no afecte a cables o partes eléctricas del equipo.
- Retirar las llaves de contacto y depositarlas en el lugar habilitado para ello.

Utilización de góndolas

A continuación se detallan las normas a seguir en cuanto a la utilización de las góndolas:

- Las góndolas deben ser instaladas por personal especializado.
- Los trabajos de mantenimiento de la góndola deben realizarse por personal especializado.
- Se deberá hacer una revisión y un mantenimiento de toda la instalación, por el servicio técnico autorizado.



- Se vigilará el buen estado de los cables y de los elementos de elevación. Se desecharán aquellos cables que tengan rotos algunos de sus hilos.
- Se prohíben trabajos debajo de la góndola, así como tajos situados por encima de la misma, mientras se trabaje en ella. En el suelo, la zona que queda bajo la góndola y sus inmediaciones, se acotará para impedir el tránsito, con el fin de evitar la posible caída de objetos y materiales sobre las personas. Comprobar que las puertas de la planta 1ª estén cerradas.
- Está prohibido el uso por personas no autorizadas.
- El personal que vaya a utilizar la góndola deberá encontrarse en perfectas condiciones físicas, no debe ser utilizada por personas que padezcan mareos o sean sensibles al vértigo.
- Las góndolas irán provistas de su barandilla perimetral reglamentaria.
- Antes de la utilización del equipo, comprobar que la batería principal y la de repuesto del detector de movimientos están completamente cargadas.
- Antes de la utilización y con la máquina en su posición normal, desplazarla por todo el recorrido de carriles que deban utilizarse en el trabajo para asegurar que no existen impedimentos ni imprevistos en dicho recorrido.
- Antes de ascender con la cesta, se comprobará que los mandos situados en la cesta actúen correctamente.
- Para entrar y salir de la cesta, ésta debe estar sólidamente apoyada en el suelo.
- Antes de iniciar la actividad es imprescindible amarrar el cinturón de seguridad. El cinturón de seguridad deberá estar sujeto, por un lado al operario y a la cesta durante todo el período de utilización.
- Efectuadas las comprobaciones anteriores el personal

- autorizado podrá utilizar normalmente la góndola colocando en la cesta el peso adecuado indicado por el fabricante. Las herramientas deben llevarse atadas.
- Con el fin de evitar vuelcos, las cargas se distribuirán uniformemente en las plataformas y nunca se sobrecargarán.
 - No utilizar jamás la góndola para elevación de materiales, su utilización es exclusiva para la elevación de personas.
 - Antes de ejecutar alguna maniobra de translación, o de giro de los brazos, subir la cesta hasta el final de carrera.
 - Ejecutar siempre una única maniobra. No ejecutar dos o más maniobras al mismo tiempo.
 - La distancia entre la plataforma y la fachada no será nunca superior a 30 cm.
 - Las góndolas permanecerán niveladas sensiblemente en la horizontal. El izado y descenso se realizará accionando simultáneamente los medios de elevación manteniendo siempre la horizontalidad del conjunto, tanto durante el tiempo que dure el desplazamiento vertical, como durante el trabajo en la góndola.
 - Las plataformas deben arriostrarse a la fachada para evitar movimientos bruscos de las mismas. No se trabajará sobre la góndola hasta que se hayan evitado los desplazamientos horizontales.
 - Las góndolas estarán libres de sustancias resbaladizas y de obstáculos que puedan ocasionar tropiezos por su mala ordenación.
 - No realizar movimientos violentos sobre la góndola.
 - Suspender los trabajos en presencia de fuertes vientos o rachas esporádicas, o tormentas con carga eléctrica. No es aconsejable su uso ante fuertes heladas.
 - A la menor anomalía observada en el equipo deberá suspenderse inmediatamente la utilización de la góndola.

- Los componentes de la góndola no deben modificarse de manera alguna que pueda afectar a su rendimiento de diseño
- Una vez finalizada la utilización de la góndola, asegurarse que el equipo, así como la cesta, es llevada a su posición normal de estacionamiento.
- Por último, desconectar la clavija de la corriente y asegurarse que el cable eléctrico está debidamente enrollado, o bien correctamente almacenado.

Riesgos de golpes o cortes con/contra objetos

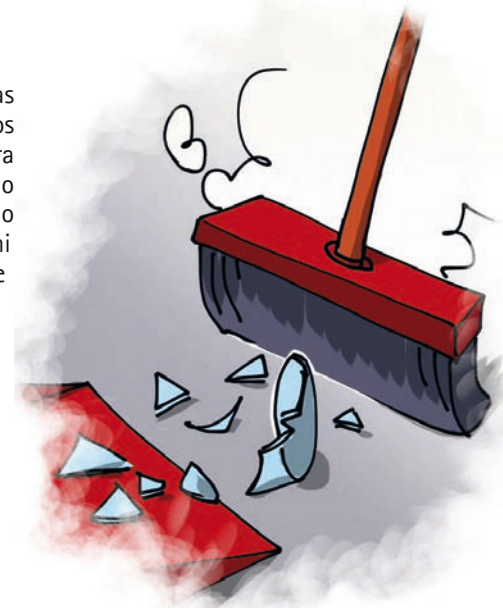
Golpes por objetos o herramientas durante la retirada de residuos y el uso de equipos de trabajo como fregadoras, barredoras, aspiradoras, trabajos en la góndola, por objetos inmóviles durante la limpieza de la oficina con objetos del mobiliario tales como mesas, sillas estanterías etc...

Cortes con equipos de trabajo tales como cutter, rasquetas.



Medidas preventivas:

- Trasladar las bolsas de residuos cerradas para evitar cortes o pinchazos, no deben apretarse ni deben acercarse al cuerpo ni a las piernas.
- No meter nunca las manos en las papeleras sino que debe volcar su contenido en bolsas de basuras más grandes .
- Utilizar siempre los Epis facilitados por la empresa para las tareas que se le han indicado.
- Extremar la atención para evitar golpes, cuando se esté trabajando en la góndola, debido a su inestabilidad y a su espacio reducido.
- Prestar atención para no golpear la cabeza o partes del cuerpo en zonas estrechas con obstáculos, como máquinas, conductos, cajones de mesa, armarios, estanterías...
- Utilizar las herramientas de trabajo para lo que han sido diseñadas y utilizar métodos de trabajo seguros.



I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza

- Antes de utilizar una herramienta observar si tiene algún desperfecto. En caso de que sea así avisar a su supervisor.
- Al superficies con aristas afiladas o partes punzantes deben utilizar guantes de protección.
- En caso de tener que recoger material cortante; como por ejemplo cristales rotos, utilizar la escoba y el recogedor. No manipularlo con las manos. Si son objetos grandes, utilizar guantes adecuados que eviten el riesgo de cortes.
- Es recomendable disponer de recipientes rígidos para depositar los restos de cristales rotos, así como cualquier objeto punzante o cortante.

Riesgo de exposición a contaminantes químicos

Contacto, exposición y/o inhalación a sustancias cáusticas, corrosivas o tóxicas con productos de limpieza (lejía, detergentes, limpiador, desincrustantes,) durante las tareas de limpieza manual o con equipos de trabajo, como pulidoras.

Este es un riesgo importante. El trabajador debe ser consciente de la importancia del uso seguro de los productos químicos que utiliza.



A. Riesgos específicos

Las empresas deben concienciarse de la importancia de adquirir productos de limpieza lo menos agresivos posible.

Medidas preventivas:

- Leer las etiquetas y las fichas de seguridad antes de utilizar un producto. No utilizar ningún producto sin saber sus características y sus riesgos, exigir el etiquetado de los envases con el nombre del producto, uso y riesgos.
- Siempre que sea posible, ventilar la zona en la que se están utilizando productos químicos para limpiar mientras se realizan los trabajos.
- Guardar todos los productos de limpieza en sus envases originales, nunca cambiarlos por otros que puedan dar lugar a confusión como pueden ser los de bebidas o productos alimenticios.
- Respetar siempre las indicaciones de "prohibido fumar" de la empresa. Así como no comer ni beber durante la manipulación de los productos químicos.
- Después de manipular productos de limpieza hay que lavarse las manos, aunque se hayan utilizado guantes, particularmente antes de las comidas y al abandonar el trabajo.



- Utilizar siempre los epis facilitados por la empresa para las tareas que se le han indicado.
- Seguir los procedimientos de trabajo de la empresa a la hora de utilizar productos químicos.
- Conocer los pictogramas de las etiquetas, así como las frases de indicación de peligro y de consejos de prudencia. Para más información le recomendamos consultar la guía publicada por Mutua Balear sobre Las nuevas etiquetas de los productos químicos.

Proyección de fragmentos o partículas

Durante actividades de limpieza con agua a presión y detergentes, limpieza de contenedores, limpieza de techos, luminarias etc. con productos químicos.

Medidas preventivas

- Leer las etiquetas y las fichas de seguridad antes de utilizar el producto .
- Utilizar el producto químico menos agresivo posible para las tareas de limpieza.
- Utilizar gafas de protección siempre que haya riesgo de salpicaduras.



Riesgo de Contacto eléctrico

Durante la utilización de máquinas de pulir, abrillantar y encerar el operario, así como la limpieza de todos aquellos aparatos conectados a la red, como por ejemplo lámparas, ordenadores, impresoras etc.

Al trabajar en tareas de limpieza de cristales en zonas próximas a líneas eléctricas.

Medidas preventivas:

- No pasar la fregona mojada sobre torretas, bases múltiples o bases de clavijas conexionadas, así como sobre empalmes en conductores eléctricos conectados .
- No utilizar bayetas o paños empapados en agua en la limpieza de receptores eléctricos (ordenadores, impresoras...)
- No sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- Al desenchufar un equipo de trabajo, no tirar del cable, tirar del enchufe.
- Antes de trabajar cerca de líneas eléctricas hacer las comprobaciones pertinentes para asegurarse de que se ha cortado la tensión o el elemento ha sido aislado.
- En caso de detectar cables pelados o en mal estado, no utilizar el equipo y avisar al supervisor.
- No pasar por encima de los cables eléctricos con las máquinas de limpieza.

Exposición a Riesgo Biológico

Los riesgos biológicos son organismos vivos que al penetrar en el hombre, pueden causar un efecto perjudicial para su salud, distinto en cada caso. Estos organismos pueden ser hongos, virus, bacterias, parásitos etc.

La exposición a contaminantes biológicos se puede dar por contacto con material o instalaciones contaminadas. Como por ejemplo, en limpieza de aseos o instalaciones en las que se trabaje con contaminantes biológicos, como laboratorios o con pacientes, como en centros de salud.

Las vías de entrada al cuerpo de estos microorganismos son:

Vía respiratoria: Puede darse al conversar, al toser o al inhalar aire contaminado.

Vía dérmica: contacto de microorganismos con la piel o mucosas. Por ejemplo, al limpiar sin guantes residuos biológicos en una consulta médica o en un aseo.

Vía digestiva: Al comer o beber alimentos contaminados o al hacerlo con las manos contaminadas.

Vía parenteral: Contacto de microorganismos a través de heridas en la piel que no han sido adecuadamente protegidas.

Medidas preventivas

- Seguir siempre los protocolos de trabajo establecidos.

- Conocer el pictograma que indica la existencia de riesgo biológico. Un contenedor con esa etiqueta sólo debe manipularse por personal autorizado y siguiendo el procedimiento establecido para ello.
- Sólo personal autorizado puede adentrarse en las instalaciones en las que existe la advertencia de riesgos biológico.
- Utilizar siempre los equipos individuales proporcionados por la empresa.
- Limpiar las zonas de riesgo siguiendo los procedimientos establecidos.
- No introducir las manos en papeleras o recipientes. Para vaciarlos volcar su contenido.
- Realizar la limpieza de aseos y de aquellos lugares en los que pueda haber contaminantes biológicos con guantes de latex o polivinilo.
- No comer ni beber en el área de trabajo.
- Antes de comer, beber o fumar, lavarse las manos con agua y jabón.
- En el caso de encontrar un objeto punzante en papeleras o contenedores avisar al supervisor.



Riesgo de incendio

Existe el riesgo de incendio durante la limpieza de oficinas, despachos, almacenes, etc.

Medidas preventivas:

- Cuando se vacíen ceniceros en la basura, asegúrese siempre de que no queden colillas aún encendidas.
- No colgar trapos, bayetas, etc. en las instalaciones eléctricas.
- No sobrecargar enchufes.
- No aspirar nada que desprenda humo u observemos que está muy caliente. Tampoco debemos aspirar líquidos inflamables.

Exposición a riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales existen en función del tipo de trabajo, grado de autonomía, aislamiento, promoción, estilo de dirección, turnicidad, ritmos y jornadas de trabajo y acoso psicológico.

Medidas preventivas:

- Pausas y descansos adecuados.
- Minimizar, en la medida de lo posible, el trabajo nocturno y a turnos.
- No prolongar en exceso la jornada habitual.
- Protocolos de actuación.

Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos en coche

En muchas ocasiones los trabajadores deben desplazarse a lo largo de su jornada a varios centros de trabajo para proceder a su limpieza. Estos desplazamientos pueden realizarse con el coche de empresa o con el vehículo del trabajador. En ambos casos aconsejamos seguir las normas preventivas de la guía de Seguridad Vial publicada por Mutua Balear.



I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza

Normas generales en el uso de equipos de trabajo

Un equipo de trabajo es cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo. En los trabajos de limpieza se utilizan múltiples equipos de trabajo tales como cubos, rascavidrios, cutters, escobas, carros, aspiradores, sopladoras, desbrozadoras, pulidoras etc.

- Antes de utilizar un equipo de trabajo debe comprobarse su estado. En base a la complejidad de ese equipo, la comprobación será más sencilla o compleja.
- Antes de utilizar un equipo de trabajo se deben leer las instrucciones de uso.
- Los trabajos de reparación y mantenimiento de los equipos de trabajo se realizarán por el personal autorizado por la empresa.
- Se utilizarán siempre los equipos de protección individual necesarios para el uso del equipo.
- En caso de detectar anomalías en el funcionamiento del equipo de trabajo, se deberá parar la actividad y avisar al supervisor.
- Jamás deberán anularse o ponerse fuera de funcionamiento los sistemas de seguridad de los equipos de trabajo.
- Utilizar siempre los equipos de trabajo conforme a la formación y los procedimientos de trabajo establecidos.
- Conocer la señalización de advertencia, prohibición y obligación, así como los dispositivos de advertencia del equipo.
- Los equipos de trabajo deben utilizarse para lo que han sido fabricados (un cutter no puede utilizarse para abrir una lata o hacer fuerza para desenroscar un tapón).

B. Normas generales en el uso de equipos de trabajo

Señales de advertencia :



Señales de prohibición:



Señales de obligación:

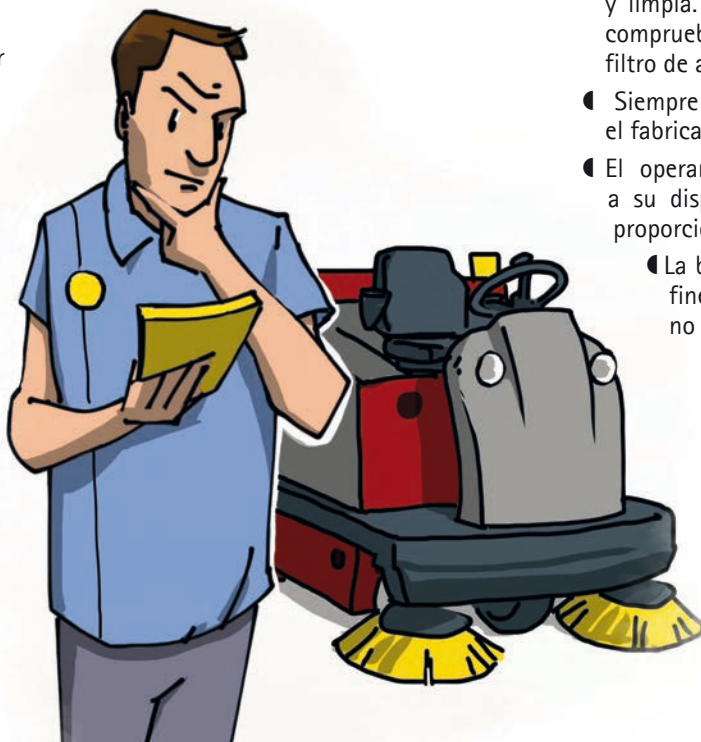


Utilización de máquinas específicas de limpieza

Máquina fregadora y barredora de conductor a bordo

Riesgos:

- Caídas al mismo nivel por resbalones, calzado inadecuado, tropiezos, etc.
- Caídas a distinto nivel al subir y bajar de la barredora-aspiradora cuando el diseño de esta es de conductor sentado.
- Atrapamientos.
- Golpes con la maquina.
- Lesiones producidas por golpes y choques contra objetos inmóviles.
- Golpes y choques contra objetos móviles.
- Atropellos por otros vehículos.
- Incendio y explosión derivados de averías y defectos en la maquina.
- Posturas inadecuadas.
- Sobreesfuerzos por el peso de la maquina.
- Riesgos derivados del diseño incorrecto de la maquina.
- Riesgos derivados de falta de protecciones y resguardos.



- Riesgos derivados de mantenimiento de la maquina inadecuado.
- Riesgos derivados del mal uso de la maquina.
- Otros riesgos derivados del uso de la misma así como del entorno.



Medidas preventivas

- Deberá estar provista del marcado CE .
- La herramienta deberá mantenerse en buen estado de uso y limpia. Antes de iniciar la tarea es recomendable que se comprueben los niveles de gasolina y de aceite del motor, el filtro de aire, etc.
- Siempre se deberá utilizar el combustible recomendado por el fabricante.
- El operario encargado de su manipulación, deberá tener a su disposición el manual de instrucciones de seguridad proporcionado por el fabricante junto a la herramienta .
- La barredora-aspiradora se utilizará tan solo para estos fines, no deberá forzarse en otros trabajos para los que no está diseñada.
 - Periódicamente se inspeccionará para evitar posibles defectos en la barredora-aspiradora, que puedan dar lugar a riesgos. En caso de avería deberá ser reparada en centros especializados.
 - El operario encargado de manejar la barredora-aspiradora deberá conocer el manejo de la misma.
 - Ante cualquier inspección, avería o simplemente durante las operaciones

I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza

de mantenimiento, el motor de la barredora-aspiradora deberá estar parado.

- El mantenimiento se realizará acorde a las recomendaciones del fabricante.
- No se deberá abandonar la maquina con el motor en marcha.
- Al finalizar la jornada de trabajo se deberá limpiar la maquina y comprobar el estado de la misma y de los elementos de seguridad. En caso de encontrar algún desperfecto se debe informar a quien corresponda para su reparación.
- Para repostar el combustible de la maquina se deberá realizar en lugar ventilado, y está totalmente prohibido fumar durante esta operación.
- Para llenar el tanque de gasolina se deberá parar el motor de la maquina y además es recomendable esperar a que se enfríe.
- Se recomienda no arrancar el motor en el mismo lugar en el que se ha repostado, ya que podría haber combustible derramado.
- Cuando la barredora-aspiradora es de conductor acompañante, este deberá andar y no dejarse arrastrar por la maquina.

Rotativa abrillantadora

Riesgos:

- Choques y golpes con obstáculos.
- Golpes con la máquina.
- Contactos eléctricos.
- Riesgo musculoesquelético.
- Riesgo de exposición a contaminantes químicos.

C. Utilización de máquinas específicas de limpieza

Medidas preventivas:

- Leer siempre las instrucciones de manejo de la máquina.
- Utilizar la máquina de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Antes de poner en marcha la máquina realizar un pequeño chequeo de seguridad :
 - Cables: buen estado.
 - Plato de abrillatado: Verificar que el plato tenga el tamaño adecuado para la máquina.
 - Discos abrasivos y lana de acero: Asegurarse de que los pads o la lana de acero sean los convenientes para la tarea de limpieza que vaya a realizar y que estén limpios y en buenas condiciones.



I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza

- Cepillos: Si la tarea de limpieza requiere cepillos asegúrese de que estén limpios, en buenas condiciones y coincidan con los requisitos de la máquina.
- Utilizar únicamente los accesorios especificados por el fabricante.
- No guardar la máquina con su plato, porta pads o cepillo.
- Para la máquina y desenchufarla si se daña el cable eléctrico.
- No forzar la máquina: desenchufar y moverla hasta el enchufe más cercano.
- No tirar del cable para desenchufar la máquina.
- No pasar nunca la máquina sobre cables eléctricos.
- Utilizar ambas extremidades para manejar la máquina.
- Utilizar la máquina a la velocidad recomendada por el fabricante.
- En caso de tener que utilizar un producto químico, leer la ficha de datos de seguridad antes de utilizarlo.
- Utilizar los equipos de protección individual recomendados. Tales como las gafas de protección, calzado de seguridad con suela antideslizante, la protección respiratoria y, en su caso, la auditiva.

Aspiradora

Riesgos:

- Choques o golpes con objetos inmóviles, estanterías, mesas etc.
- Caídas al mismo nivel.
- Contactos eléctricos.

C. Utilización de máquinas específicas de limpieza

- Riesgo musculoesquelético.
- Incendios.

Medidas preventivas

- Leer siempre el manual de instrucciones antes de utilizar la máquina.
- No utilizar la aspiradora sobre superficies mojadas o a la intemperie, salvo que la máquina esté preparada para ello.
- No aspirar cigarrillos encendidos, cenizas calientes u objetos punzantes o cortantes.
- No forzar la máquina: desenchufar y moverla hasta el enchufe más cercano.
- No tirar del cable para desenchufar la máquina.
- Desconectar el aparato de la red cuando no lo use, antes de proceder a la limpieza de la bolsa o cambiar los filtros.
- No sumergir el aparato, el enchufe, o el cable en agua u otro líquido.
- No utilizar en espacios cerrados cargados de vapores producidos por pinturas a base aceite, disolventes, insecticidas, polvo inflamable u otros gases explosivos o tóxicos.



I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza

- Desenchufar siempre que no esté utilizando la máquina.
- Mantener el cabello, las ropas, los dedos y cualquier otra parte del cuerpo alejados de las aberturas y de las partes móviles.
- No utilizar la aspiradora cerca de fuentes de calor.
- No enchufar el aspirador con las manos mojadas.
- No usar la aspiradora si ha sufrido golpes, averías, si ha sido sumergida en agua o abandonada al aire libre.
- Si la aspiradora está preparada para absorber líquido: No aspirar materiales inflamables o combustibles (líquido de mecheros, gasolina, etc.) ni usar en presencia de líquidos o gases explosivos.



C. Utilización de máquinas específicas de limpieza

Máquina de agua a presión

Riesgos:

- Contactos eléctricos.
- Caídas de personas al mismo nivel.
- Golpes con la herramienta.
- Proyección de partículas.
- Explosión.

Medidas preventivas

- Leer el manual de instrucciones antes de empezar a manejar la máquina.
- Antes de utilizar la máquina verificar su buen estado aparente, cables, mandos, manguera etc.
- Utilizar los equipos de protección individual, entre otros: gafas, botas de agua con suela antideslizantes, prendas impermeables.
- Al encender la máquina, asegurarse de que se tiene bien sujeta la lanza.
- Al encender la máquina, tener en cuenta que el chorro de agua a alta presión puede desplazarle hacia atrás.
- No dirigir la lanza contra aparatos eléctricos.
- Antes de cualquier operación de mantenimiento, desconectar la máquina de la red eléctrica y cortar la alimentación de agua.
- No sacar las protecciones instaladas en la máquina y en los accesorios.

I. Riesgos específicos de los trabajadores del sector de limpieza

- No dejar la máquina en un desnivel que pueda provocar su marcha sin control.
- No dejar la máquina sin vigilancia.
- No dirigir el chorro de agua contra la máquina.
- No utilizar en condiciones meteorológicas adversas, ni bajo la lluvia.
- En caso de utilización de algún producto químico, leer la ficha de seguridad antes de su utilización y seguir las normas de uso así como utilizar los equipos de protección individual recomendados.
- No poner la mano, o cualquier parte de su cuerpo en el chorro de agua que sale de la varilla de alta presión.
- Si el trabajador necesita utilizar una alargadera, comprobar que ésta sea estanca al agua.
- No utilizar líquidos corrosivos o inflamables en la máquina.
- No tocar el enchufe con las manos mojadas.
- No pisar, presionar o tirar fuertemente del cable eléctrico o del cable de conexión.
- Mantener el cable fuera de fuentes de calor, combustible u objetos afilados o punzantes.
- No utilice la máquina si observa que la manguera de de agua a alta presión está deteriorada (riesgo de explosión).

C. Utilización de máquinas específicas de limpieza



Trabajos de limpieza en la vía pública

Esta actividad consiste en los trabajos de barrido y fregado de aceras, alcorques, calzadas, paseos, plazas etc.. ya sea de forma manual o motorizada, así como la limpieza del mobiliario urbano o playas.

La recogida, retirada y transporte de residuos sólidos urbanos a los vertederos son también consideradas actividades propias de este subsector.

Además de los riesgos propios del puesto de trabajo de operario de limpieza que vimos en el anterior bloque temático, los principales riesgos en las tareas de limpieza en la vía pública son:



Riesgos generales y medidas preventivas para evitarlos:

- Golpes con máquinas en movimiento y/o con otros vehículos que circulen por la vía pública.
 - Siempre que sea posible impedir el acceso mediante señalización ,conos ,procedimientos de trabajo etc.. a las zonas del radio de acción de la máquina.Si no es posible deberá llevarse siempre el chaleco reflectante.
 - Los vehículos deben contar con iluminación intermitente de precaución.
 - Señalizar las maniobras que se vayan a efectuar ,utilización de intermitentes, luces de emergencia etc...
- Golpes con mobiliario urbano o coches mal aparcados:
 - Barrer/ trabajar con la sopladora en el sentido de la marcha para tener buen campo de visualización de los objetos que pueda haber en el camino
- Caídas al mismo nivel (aceras mojadas, zonas resbaladizas).
 - Utilización del calzado de seguridad antideslizante.
 - Si es posible evitar transitar por zonas húmedas o resbaladizas, si no hacerlo con precaución.
- Atrapamiento
 - No utilizar colgantes pulseras o anillos.
 - En caso de llevar el pelo recogido en coleta o moño.

II. Riesgos derivados de las instalaciones o lugares en los que se realizan las labores de limpieza

- Llevar el chaleco reflectante siempre abrochado.
- Exposición al calor y frío
 - Utilizar ropas protectoras para el frío y la humedad en invierno y transpirables y de algodón o lino en verano.
 - En verano, beber abundante agua aunque no se tenga sed. Seguir las recomendaciones básicas para trabajos con calor.
 - Utilizar gorra o similar en los meses y horas de más calor.

- Durante los meses de calor, evitar las comidas muy abundantes y grasas antes de empezar a trabajar.

- En invierno realizar comidas con alto poder energético y tomar bebidas templadas.



A. Trabajos de limpieza en la vía pública

- Evitar ingerir alcohol o café antes de empezar a trabajar o durante el turno.
- Atropello
 - Señalizar los trabajos conforme a los protocolos establecidos por la empresa.
 - Utilización de chalecos reflectantes o ropas de alta visibilidad.
 - Cruzar siempre las calles por el paso de peatones.
 - No cruzar la calle por zonas de cambio de rasante o curvas.
 - No utilizar auriculares o teléfonos mientras se realicen trabajos en la vía pública.
- Exposición al ruido: derivado del uso de maquinaria, del tráfico etc.
 - Utilización de protectores auditivos en las operaciones y/o uso de equipos que generen niveles de ruido altos.
 - Mantenimiento adecuado de los equipos de trabajo
 - Le recomendamos consultar el código de buenas prácticas para la prevención de los efectos del ruido, publicado por Mutua Balear.
- Accidentes causados por seres vivos: mordeduras de animales: ratas, perros etc. durante la ejecución de la tarea.
 - Utilización de guantes de seguridad
 - Prevención médica: vacunación siempre que el departamento de vigilancia de la salud lo estime conveniente

Utilización de equipos de trabajo específicos en limpieza viaria

Camión de recogida de RSU (carga trasera)

Riesgos:

- Atrapamientos.
- Golpes y cortes con objetos inmóviles.
- Golpes o cortes con objetos móviles de la maquinaria.
- Caídas de personas al mismo nivel.
- Atropello.
- Sobreesfuerzos.

Medidas preventivas:

- Mantener en buen estado de limpieza los asideros y los estribos del camión.
- Ir montado en los estribos sólo en trayectos cortos. Para trayectos largos, subirse a la cabina del camión.
- En los estribos, no sacar el cuerpo fuera de la caja del camión para evitar golpes con farola o otros elementos.
- Jamás se deberá subir o bajar de los estribos en marcha.
- No saltar al bajar de los estribos.
- No está permitido sentarse en la tolva.
- Si el camión debe hacer marcha atrás, los trabajadores deberán bajarse de los estribos y los operarios deben situarse fuera del recorrido marcha atrás del camión. Lo adecuado es

situarse en una zona en la que el conductor pueda ver a los peones y estén protegidos del tráfico.

- No recoger la basura cuando el camión va marcha atrás.
- No situarse bajo los contenedores ni cerca de ellos mientras estos están siendo vaciados en la tolva.
- A la hora de salir de la cabina o bajarse de los estribos tener especial cuidado con el tráfico existente.
- No apretar con las manos ni con los pies los residuos depositados en la tolva.



II. Riesgos derivados de las instalaciones o lugares en los que se realizan las labores de limpieza

- No sujetar los extremos de los residuos depositados en la tolva durante el proceso de prensado.
- Para evitar sobreesfuerzos siempre que sea posible, se manejarán los contenedores entre dos operarios.
- Los contenedores deberán agarrarse por las asas y con ambas manos.
- No ayudar nunca con las manos al sistema de elevación y vaciado de los contenedores en la tolva.
- El conductor no debe arrancar hasta que los trabajadores estén en la estribera y den la señal.
- No realizar la operación de ascenso con el elevacontenedores hasta que no se tenga garantía de que el contenedor está perfectamente sujeto.
- No manipular la basura en la tolva ni usar utensilio para ello.
- No ayudar con las manos los objetos que queden atrapados en la tolva.

Camión de recogida carga lateral

Riesgos:

- Accidentes de tráfico.
- Incendios(dentro de la caja del camión).
- Caídas a distinto nivel (al subir y bajar de la cabina del camión).

Medidas preventivas

- Acercar el camión lo máximo posible a los contenedores.
- Durante la descarga del camión el conductor se deberá

A. Trabajos de limpieza en la vía pública

mantener siempre alejado de la zona de vertido.

- Se debe subir y bajar siempre del camión utilizando los peldaños y asideros y mirando hacia la cabina.
- El camión debe estar siempre frenado en el momento en el que el que se recoja el contenedor mediante el sistema de elevación.



Camión de caja abierta con grúa (Recogida selectiva)

Riesgos:

- Atrapamiento por o entre objetos.
- Golpes o cortes por herramientas.
- Caídas de personas al mismo nivel.
- Incendios (pequeños incendios en la caja del camión).

Medidas preventivas:

- Antes de iniciar el trabajo, revisar la zona y despejar cualquier obstáculo que pudiera interferir en la tarea. Comprobar que se puedan manejar todas las funciones de

II. Riesgos derivados de las instalaciones o lugares en los que se realizan las labores de limpieza

la grúa sin ser obstaculizado por árboles, postes, tendidos eléctricos u otros objetos.

- Se deberá situar el camión lo más cerca posible de los contenedores.
- Bajo ningún concepto los operarios pueden situarse bajo la zona de acción del camión grúa durante las operaciones de ascenso y descenso de contenedores.
- Interrumpir de inmediato cualquier movimiento con la grúa si alguna persona entra en la zona de trabajo.



A. Trabajos de limpieza en la vía pública

- El operador deberá haber establecido la sucesión completa de operaciones de trabajo antes de comenzar con las operaciones de grúa.
- La operación de carga y descarga de contenedores se realizará siempre dentro del campo visual del trabajador que está manejando la carga.
- Si el operario que maneja la grúa no puede abarcar la totalidad de la trayectoria deberá trabajar con la ayuda de otro.
- Si se presenta un peligro de forma repentina interrumpir de inmediato todos los movimientos de la grúa.
- Una vez realizado el enganche o desenganche del contenedor los operarios deberán situarse fuera del radio de acción de la grúa.

II. Riesgos derivados de las instalaciones o lugares en los que se realizan las labores de limpieza

B. Limpieza en hospitales y centros sanitarios

El personal de limpieza

El personal de limpieza, tanto los trabajadores que forman parte de la propia plantilla como los que forman parte una empresa externa, pueden estar expuestos a una serie de riesgos propios del colectivo sanitario (médicos, enfermeras, auxiliares, etc). Por ello, todas las personas que trabajan en un centro sanitario deben seguir unas normas relacionadas con la higiene personal, el lavado de manos, la correcta utilización de guantes, la manipulación de los residuos sanitarios y el cumplimiento de las medidas de aislamiento.

El trabajo de todos ellos debe contribuir a conseguir el objetivo común de prevención de la infección nosocomial propia de este tipo de centros.

Productos de limpieza y desinfección

- Los productos para la limpieza y desinfección de un centro sanitario deben estar aprobados conjuntamente por la empresa responsable de la limpieza y por la Comisión de Infecciones de dicho centro. Los productos deben utilizarse según las recomendaciones del fabricante y en el envase original o en envases correctamente etiquetados.
- No deben mezclarse diferentes productos desinfectantes. A veces es necesario diluir el desinfectante antes de usarlo.
- La frecuencia de preparación y de recambio de las diluciones en cada habitación o sala varía según la estabilidad del desinfectante, las características del material o superficie que se desinfecta y la frecuencia con que se usa la dilución.

- El personal que trabaje en un centro sanitario debe conocer los protocolos de actuación en caso de exposición accidental a sangre o fluidos corporales.

Consejos generales

Debe ser la empresa de limpieza en coordinación con el hospital la que forme al personal en los protocolos específicos a seguir. Debido a la complejidad de estos centros sanitarios es fundamental el haber recibido información y formación sobre los siguientes aspectos:

- El trabajador debe conocer cuáles son las zonas catalogadas como zonas de riesgo alto, medio o bajo.
- Seguir siempre los procedimientos de trabajo establecidos en función de la zona a limpiar.
- Modo de utilización de los detergentes específicos, según la zona en la que se esté limpiando. Conocimiento de las instrucciones de uso, así como de los Equipos de Protección individual adecuados.
- Conocer las zonas en las que existe riesgo biológico y radiológico así como su señalización.
- Se deben utilizar los Equipos de Protección Individual según tareas y zonas de riesgo.
- Es recomendable estar al día con las vacunaciones, incluyendo las de hepatitis B, tétanos y gripe. El área de medicina en el trabajo debe ser la que indique que vacunas son aconsejables y/u obligatorias.

OFICINAS CENTRALES Y CENTRO ASISTENCIAL

Gremi Forners, 2
Poligono Son Castelló
07009 - Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR

Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA

Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA

Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

MANACOR

Baleria, s/n (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

FELANITX

Plaza Arrabal, 6
07200 Felanitx
Tel. 971 58 01 62

MAÓ

San Sebastián, 60
07706 Maó
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA

Murcia, 25
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C
Tel. 928 29 64 65

TENERIFE

Eliás Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

ARRECIFE DE LANZAROTE

El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

PUERTO DE LA CRUZ

Centro Administrativo
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz
Tel. 922 38 99 85

MADRID

Centro Administrativo
Asura 41C, local 1
28043 Madrid
Tel. 91 759 95 21

MÁLAGA

Centro Administrativo
C/ Martínez Campos, 16 -1 º A
29001 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ

Avda. de los Descubrimientos
Poligono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN DE
LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MUTUA BALEAR

www.mutuabaleaar.es

www.elautonomo.es