

Durante los meses de marzo y abril arranca la temporada turística. Las camareras de piso ocupan un puesto específico dentro del sector hostelero que tiene unos riesgos laborales muy concretos debido a su actividad. Lesiones de espalda y caídas al mismo nivel son comunes en este colectivo.

Desde Mutua Balear queremos dar algunos sencillos y prácticos consejos para preservar la salud de la plantilla del sector.



### LAS CAMARERAS DE PISO en el desarrollo de sus tareas DEBEN:

- Utilizar palos extensores para efectuar tareas de limpieza en zonas por encima de los hombros.
- Utilizar las herramientas de trabajo adecuadas a la altura de la trabajadora en mangos, tubo del aspirador etc.
- Utilizar calzado cómodo, que sujete bien el pie, con suela antideslizante y con tacón siempre inferior a 5 cm.
- Utilizar carros para el transporte de los productos de limpieza.
- Utilizar cubo de fregar con ruedas para no tener que cargarlo.
- Cuando se hagan esfuerzos, distribuir el peso en las distintas partes de nuestro cuerpo y no concentrar toda la fuerza en la columna.
- No encorvarse de pie con los pies juntos y las piernas rectas. En su lugar doblar y separar las piernas manteniendo la espalda más recta (y agacharse en caso necesario).
- Formación adecuada para efectuar la tarea de “hacer camas”.
- No empujar la cama forzando con la pierna y/o rodilla. Empujar la cama con las manos y doblar las piernas, manteniendo la espalda recta.
- No hacer la cama desde el lado contrario forzando la columna. Hay que hacer la cama por ambos lados y flexionar un poco las piernas, manteniendo la espalda lo más recta posible.
- A la hora de barrer no encorvarse ni sujetar la escoba demasiado baja. En su lugar, mantenerse erguida y sujetar el palo a la altura del codo.



“MODIFICAR ALGUNOS HÁBITOS Y SEGUIR UNAS SENCILLAS INSTRUCCIONES PUEDE MEJORAR SIGNIFICATIVAMENTE LA SALUD DE ESTE PUESTO DE TRABAJO”