



## Artículos técnicos

### ¿Sabes cuánto puede reducir la carga dorsolumbar de las camareras de piso la implantación de camas elevables?

**Joan Rodríguez Vilaró**

*Dirección de Prevención Asepeyo*

Los “Artículos técnicos” son documentos centrados monográficamente en un asunto o aspecto de la prevención, considerados de actualidad y que pretenden ayudar a las empresas aportando conocimientos y orientando sus acciones.

Las tareas de acondicionamiento y limpieza de habitaciones pueden ser muy exigentes con la estructura musculoesquelética de la espalda. Requieren amplias y frecuentes flexiones de espalda, algunas de ellas combinadas con manipulaciones de cargas, durante toda la jornada laboral, que pueden sobrecargarla y lesionarla.

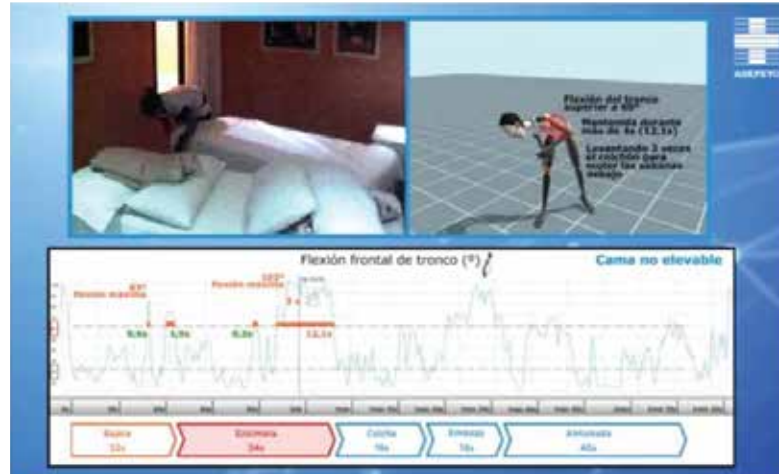
La implantación de camas elevables, o dispositivos elevadores de camas, puede reducir, significativamente, la carga dorsolumbar requerida para hacerlas.

#### Análisis de la tarea

La forma de hacer una cama depende de múltiples factores: las dimensiones de la cama, el espacio disponible para moverse alrededor de ella, el tipo y cantidad de ropa y almohadas utilizadas, el tiempo disponible, la categoría del establecimiento hotelero, y muchos otros.

No obstante, una aproximación de las actividades requeridas para hacer una cama individual con ropa de verano podría ser la siguiente:

- Desplazar la cama para separarla de las paredes y mobiliario adyacentes.
- Retirar la ropa usada de la cama y desenfundar las almohadas.
- Extender la sábana bajera sobre el colchón, centrada y sin arrugas.
- Extender la sábana encimera sobre la bajera, centrada y sin arrugas.
- Hacer los esquineros (remeter las sábanas bajo el colchón en las esquinas de la cama).
- Hacer el embozo (doblar la encimera en la cabecera de la cama para permitir el acceso).
- Extender la colcha sobre la encimera, centrada y sin arrugas.
- Enfundar la almohada, colocarla en la cabecera de la cama y cubrirla con la colcha.
- Recolocar la cama en su posición original.



### Carga física dorsolumbar

Para alcanzar con las manos alturas por debajo de la mitad del muslo, es necesario flexionar el tronco. Este tipo de alcances se repiten continuamente al hacer una cama y, por tanto, las flexiones de tronco también.

Las flexiones frontales de tronco requieren un incremento de la tensión ejercida por la musculatura extensora de la columna vertebral. A mayor ángulo de flexión, mayor tensión muscular requerida y, por tanto, mayor riesgo de lesión.

Al hacer los esquineros y desplazar la cama, el esfuerzo asociado a la flexión de espalda se combina (con efecto multiplicador) con el de levantar la esquina del colchón y el de empujar o tirar de la cama, respectivamente. Evidentemente, a mayor peso de la cama y del colchón, mayor riesgo de lesión.

### Implantación de camas elevables

Elevar la cama a la altura de las caderas reduciría significativamente la amplitud de las flexiones de tronco requeridas para hacerla.

Los elevadores de camas y las camas elevables no son ninguna novedad. De hecho, se comercializan desde hace años, pero su implantación es escasa.

Asepeyo ha elaborado el vídeo Implantación de camas elevables para mostrar su efectividad

<https://prevencion.asepeyo.es/video/implantacion-de-camas-elevables-en-aparthotel/>

En él se comparan los ángulos de flexión frontal requeridos al hacer una cama elevable en sus posiciones de mínima y máxima elevación.

Para obtenerlos se ha utilizado un innovador sistema inercial de captura de movimientos corporales (MOCAP).

Las instalaciones, equipos y personas que aparecen en las imágenes del vídeo son de la empresa Hotel Royal Son Bou Family Club, cuya generosidad al compartir esta buena práctica preventiva agradecemos.

La elaboración y difusión de este vídeo forma parte de la actividad preventiva a desarrollar por las mutuas colaboradoras con la Seguridad Social.