



Prevención de  
riesgos en la  
**HOSTELERÍA:  
CAMARERAS  
DE PISO**



**ASEPEYO**

Esta publicación, en el marco del Plan general de actividades preventivas de la Seguridad Social, está dirigida fundamentalmente a mandos intermedios de las empresas como ayuda en su labor diaria de velar por la seguridad y salud de sus equipos de trabajo.

Las **camareras de pisos** realizan las tareas de limpieza, higiene y puesta a punto de las habitaciones del hotel, cuidando el buen estado de las instalaciones y el mobiliario.

Es un puesto de trabajo muy importante porque es una de las principales imágenes que percibe y se lleva el cliente de un hotel.



## Caídas al mismo nivel

Motivadas por suelos sucios, irregulares o en mal estado, resbaladizos o con iluminación insuficiente, y por obstáculos colocados en las zonas de paso.

### Para prevenirlas:

- Mantendremos los suelos limpios y señalizados, en el caso de estar mojados.
- Usaremos calzado cómodo, que sujete bien el pie y con suela antideslizante.
- Evitaremos correr.
- Iluminaremos correctamente los pasillos y zonas de paso.
- Los pasillos y zonas de paso se mantendrán ordenados y limpios de posibles obstáculos, como carros y utensilios de limpieza.



# Riesgos principales



## Caídas a distinto nivel

Provocadas por subirse a elementos poco seguros como cajas, sillas, mesas o escaleras en mal estado y en huecos en el suelo.

### Para prevenirlas:

- No subiremos a elementos inestables o inadecuados.
- Usar siempre, y de forma correcta, escaleras de mano en perfecto estado.
- Las escaleras tendrán tacos de goma antideslizantes en la parte inferior.
- No situaremos siempre frente a la escalera y sujetándola con ambas manos.
- Tapar, proteger o señalar los huecos y aberturas en el suelo.



## Sobreesfuerzos

Ocasionados por el manejo inadecuado de cargas de volumen y peso variable, como ocurre con los carros, y por las posturas forzadas en las labores de limpieza, por la falta de espacio o por estar de pie durante largas jornadas de trabajo.

### La prevención se basa en:

- Usar las técnicas seguras de manejo y levantamiento de cargas.
- No trabajaremos de rodillas de manera continuada.
- Evitaremos los movimientos bruscos y las posturas mantenidas durante mucho tiempo.
- El ejercicio físico contribuye a la prevención de dolores musculoesqueléticos.

Hacer las camas, una de las tareas más rutinarias de las camareras de piso, es un buen ejemplo de cómo una técnica correcta sirve para evitar un esfuerzo físico excesivo.

- La cama no la haremos desde el lado contrario, forzando la columna, sino por ambos lados, flexionando un poco las rodillas, con la espalda lo más recta posible.
- Para empujar la cama, lo haremos con las manos y no con la pierna o la rodilla.



# Riesgos principales



## Contactos eléctricos

En la limpieza de aparatos que se encuentren conectados a la corriente.

### Para prevenir:

- Evitaremos que agua y electricidad entren en contacto.
- No usaremos trapos mojados por encima de cables o aparatos eléctricos conectados.
- Desenchufar los aparatos de la red eléctrica.



## Exposición a productos químicos

En las tareas de limpieza.

### Podemos prevenir sus efectos nocivos:

- Leyendo detenidamente la ficha de seguridad y la etiqueta de los productos.
- Usar equipos de protección individuales indicados, como los guantes o gafas.
- No utilizar nunca recipientes de productos alimenticios, como botellas de agua, para poner productos de limpieza.



© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151. R6E17099. Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países. Fotografías portada [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com): andres, 1001nights, alxpin, goir,kadmy

Plan general  
de actividades  
preventivas de la  
Seguridad Social 2015



MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE  
LA SEGURIDAD SOCIAL

Más información en...



[prevencion.asepeyo.es](http://prevencion.asepeyo.es)



900 151 002