



quaderns de prevenció

| CAT | CAST |

La ergonomia en las lavanderías



Introducción

La actividad de lavandería consiste principalmente en la limpieza de ropa. En función de su envergadura, se puede diferenciar entre:

- Lavanderías de autoservicio, donde las máquinas son utilizadas por los clientes.
- Lavanderías de establecimientos reducidos, habitualmente utilizadas para la limpieza de la ropa de particulares o trabajadores.
- Lavanderías industriales, donde se tratan grandes cantidades de ropa, principalmente de hoteles, hospitales o restaurantes.



Lavandería industrial

Con independencia de la dimensión del establecimiento, en función de las ayudas mecánicas de que disponga la lavandería, las tareas de proceso pueden ser prácticamente manuales o llegar a una elevada automatización.

Aparte de procesos especiales, en general, se puede decir que una vez llega la ropa a la lavandería se procede a su clasificación en función del color. Posteriormente, se traslada a la zona de lavado y, una vez limpia, se procede al secado, planchado, doblado y embolsado. Por último, se entrega a los clientes.

Dado que en las lavanderías pueden existir riesgos ergonómicos por sobreesfuerzos que se pueden producir cuando se manipulan manualmente cargas, cuando se mantienen posturas forzadas y cuando se hacen movimientos repetitivos, es importante conocer las medidas preventivas adecuadas para reducir la carga física en las principales tareas que se llevan a cabo en este sector. Hay que tener presente que los trastornos musculoesqueléticos son la primera causa tanto de accidentes laborales como de enfermedades profesionales.

Tareas generales

RECEPCIÓN Y TRASLADO DE LA ROPA

La recepción de ropa en las instalaciones de la lavandería se puede llevar a cabo en jaulas, carros, sacos o cubos. Los carros o cubos de excesiva profundidad obligan a flexionar el tronco y extender los brazos al coger la ropa del fondo. Igualmente, puede haber riesgo por manipulación manual de cargas al coger la ropa, al mover los cubos o al vaciar los sacos.

Por estos motivos, durante esta tarea se pueden adoptar, entre otras, alguna de las siguientes medidas:

- Disponer de medios mecánicos para facilitar el vaciado de los sacos, como por ejemplo equipos tipo polipasto.
- Limitar la profundidad de los carros o utilizar carros abatibles, en función de la cantidad de ropa que deben albergar.
- Utilizar carros con fondo móvil para poder coger la carga siempre desde la misma altura.



El muelle de los carros con fondo móvil permite elevar el fondo del carro a medida que éste se va vaciando para evitar tener que flexionar el tronco y extender los brazos para coger la ropa que queda en el fondo.

- Transportar la ropa en soportes móviles, cubos con ruedas u otras ayudas mecánicas que sirvan para evitar el transporte manual.
- Disponer de mesas de trabajo con ruedas para evitar, siempre que sea posible, coger la ropa desde el suelo.
- Llevar a cabo un buen mantenimiento de las ruedas de los equipos móviles, para asegurar que continúan ofreciendo las mismas prestaciones que cuando son nuevas.

Tareas generales



Hay que evitar posturas forzadas a la hora de trabajar.

- Disponer en el lugar de origen (hospital, hotel, restaurante...), siempre que sea posible, varios cubos diferenciados para que la ropa llegue a la lavandería ya clasificada por colores, evitando la manipulación que conlleva la clasificación inicial.

PREPARACIÓN DE LAS LAVADORAS

En lavanderías no automatizadas, donde la carga de los detergentes y los suavizantes es manual, puede aparecer sobreesfuerzo en los casos en que se deban levantar las manos por encima de los hombros para hacer esta operación.

Para evitarlo, durante esta parte del proceso se recomienda:

- Utilizar dosificadores automáticos para poner los detergentes y los suavizantes y no tener que verterlos manualmente.
- Utilizar la ayuda de medios mecánicos, tipo transpaleta o similar, para colocar, siempre que el espacio lo permita, los recipientes de detergentes o suavizantes que alimentan los dosificadores automáticos. Esto permite evitar la manipulación manual de cargas.



Dosificación automática de detergentes y suavizantes en una lavandería industrial.

Tareas generales

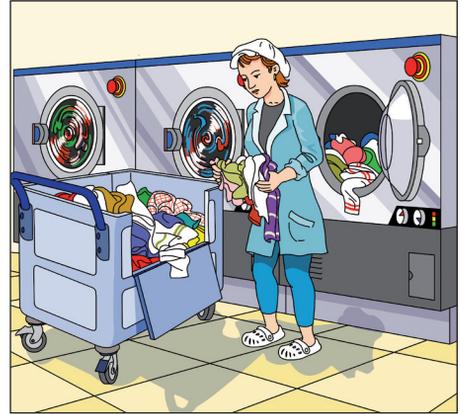
CARGA Y DESCARGA DE LAVADORAS Y SECADORAS

Al coger la ropa de los carros o cubos y al cargar y descargar los tambores de las máquinas se puede dar la manipulación manual de cargas con flexión del tronco, si la apertura de las lavadoras o secadoras se encuentra a poca distancia del suelo.

También puede haber riesgo por manipulación manual de cargas por el esfuerzo que hay que hacer al empujar o tirar de los carros de ropa.

Se recomienda adoptar, entre otras, alguna de las siguientes medidas para reducir el riesgo de sufrir lesiones musculoesqueléticas:

- Utilizar carros con fondo móvil que permitan coger la ropa siempre desde la misma altura.
- Si el entorno de trabajo lo permite, elevar la altura de las lavadoras o secadoras cuando el tambor se encuentre a un nivel demasiado bajo.



Evitar que los tambores de las lavadoras estén demasiado bajos permite prevenir lesiones musculoesqueléticas.

- Asegurar que el esfuerzo a la hora de empujar o tirar de los carros no supere los 250 newtons (25,5 kg/fuerza¹) para iniciar el movimiento o para un carro, y los 100 N (10,2 kg/fuerza) para mantenerlo en movimiento. Para reducir el esfuerzo se puede reducir el peso de los carros limitando la cantidad de ropa a transportar, así como disponer de ruedas adecuadas, tener en cuenta la inclinación del suelo o mejorar el pavimento.

¹ Un kilogramo fuerza equivale, aproximadamente, a la fuerza que hay que ejercer para levantar del suelo un peso de 1 kg.

Tareas generales

- En el caso de las lavanderías industriales, siempre que sea posible, hay que dotar a las lavadoras de sistemas de carga automática de la ropa.



Sistema de carga automática de la ropa en una lavandería industrial.

PLANCHAR Y DOBLAR LA ROPA

El planchado se suele hacer en túneles de planchado, calandras o utilizando planchas manuales. Puede haber riesgo de sobreesfuerzo cuando se deban levantar los brazos para alimentar los equipos o cuando se realicen movimientos repetitivos a la hora de planchar manualmente, habitualmente en posición de pie.

Hay que considerar también que, en los casos en que antes de entrar en un túnel de secado y planchado se deba desenredar la ropa húmeda y colocarla correctamente en los colgadores, se pueden realizar esfuerzos y movimientos repetitivos.

Las medidas a tomar en esta parte del proceso dependerán del tipo de sistema utilizado para el planchado pero, en cualquier caso, se recomienda adoptar alguna de las siguientes:

- Disponer de máquinas de planchado y doblado automáticas siempre que sea posible, en sustitución de las planchas manuales.



Calandra de planchado.

Tareas generales

- Disponer de tablas de planchar regulables en altura para adecuar el plano de trabajo a la altura del trabajador.
- Cuando sea posible, disponer de sillas de tipo semisentado de altura regulable y con la base estable.
- Adicionalmente, se puede disponer de apoyapiés para alternar un pie con el otro cuando no se deba hacer fuerza sobre la tabla de planchar, así como de alfombras antifatiga. Estas alfombras favorecen el flujo sanguíneo y reducen la fatiga del cuerpo en caso de que se deba estar en posición de pie.
- En los casos en que se deba transportar ropa de un equipo a otro, utilizar equipos auxiliares como mesas regulables con ruedas, o bien cintas transportadoras o de rodillos para facilitar el traslado.

Tareas generales

EXPEDICIÓN

Una vez la ropa ha sido tratada, se almacena y distribuye según el tipo de lavandería de que se trate. La ropa se coloca en cubos, jaulas, carros o cajas. Durante la expedición puede aparecer el riesgo de sobreesfuerzo cuando se tenga que trabajar con posturas forzadas sostenidas de brazos, por ejemplo al hacer esfuerzos tanto para empujar los carros como para cargarlos y descargarlos.

En esta última etapa del proceso se recomienda adoptar alguna de las siguientes medidas:

- Cuando sea posible, utilizar carros con estantes extraíbles.
- Asegurar que el esfuerzo a la hora de empujar o tirar de los carros no supere los 250 newtons (25,5 kg/fuerza) para iniciar el movimiento o parar un carro, y los 100 newtons (10,2 kg/fuerza) para mantenerlo en movimiento. Para reducir el esfuerzo se puede aligerar el peso de los carros limitando la cantidad de ropa a transportar, así como disponer de ruedas adecuadas, tener en cuenta la inclinación del suelo o mejorar el pavimento.

- En caso de que se utilicen carros para el traslado, la altura de la ropa limpia debe ser inferior a 1,40 m, para que la ropa no interfiera en la visión del trabajador.
- Hay que hacer un buen mantenimiento de los equipos para asegurar que estos continúan ofreciendo las mismas prestaciones que cuando se adquirieron.

Aspectos transversales

Además de disponer de equipos y medios mecánicos adecuados para reducir los riesgos derivados de la carga física, es necesario adoptar medidas relacionadas con el orden en los espacios de trabajo y con la organización del trabajo, a fin de evitar, entre otros, la dispersión de los equipos, las interferencias en las zonas de paso o la sobrecarga de los mismos grupos musculares.

Por este motivo, se recomienda:

- Distribuir los equipos y elementos del puesto de trabajo de manera que se eviten los desplazamientos innecesarios. La zona de lavado y secado deberá estar lo más cerca posible de la zona de planchado y doblado.
- Delimitar las zonas de almacenamiento y las zonas de paso para evitar interferencias y para asegurar que permanezcan libres de carros, jaulas u otros obstáculos.
- Potenciar la rotación de las tareas entre los trabajadores para evitar la sobrecarga de grupos musculares concretos.
- Para las tareas repetitivas, como planchar o doblar, introducir 10 minutos de tiempo de recuperación de los músculos después de 50 minutos de trabajo.
- Considerar las circunstancias particulares de los trabajadores previamente y durante la realización de la tarea.
- Los trabajadores deben recibir formación teórica y práctica en función de los riesgos propios de sus puestos de trabajo, así como para conseguir la implantación de procedimientos correctos de trabajo y una correcta utilización de los equipos.

Condiciones ambientales

Hay que garantizar, con los sistemas de climatización necesarios, que la temperatura de la lavandería se encuentra entre 14°C y 25°C y que la humedad relativa se sitúa entre el 30 y el 70%.

En todo caso, la exposición a las condiciones ambientales del lugar de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores y, en lo posible, no debe constituir una fuente de incomodidad.

Normativa aplicable

- **Ley 31/1995, de 8 de noviembre**, de prevención de riesgos laborales (BOE nº 269, de 10 de noviembre de 1995).
- **Real Decreto 486/1997, de 14 de abril**, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo (BOE nº 97, de 23 de abril de 1997).
- **Real Decreto 487/1997, de 14 de abril**, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (BOE nº 97, de 23 de abril de 1997).

Bibliografía y webgrafía

- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN (AENOR). Norma UNE EN 1005-5:2007. *Seguridad de las máquinas. Comportamiento físico del ser humano*. Parte 5: Evaluación del riesgo por manipulación repetitiva de alta frecuencia. Madrid: AENOR, 2007.
- Norma UNE-EN 1175-1:1998. *Seguridad de las carretillas de manutención. Requisitos eléctricos*. Parte 1: Requisitos generales para carretillas alimentadas por acumuladores eléctricos. Madrid: AENOR, 1998.
- INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA. “Manual para la Prevención de Riesgos ergonómicos y psicosociales en los Centros de atención a personas en situación de dependencia”. Valencia: IBV, 2007.
http://www.ibv.org/es/libreria/catalogo-de-publicaciones/publicacion/show_product/94/36
[Consulta: 10 de enero de 2013]
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO (INSHT). *Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas*. Madrid: INSHT, 2009.
<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativa/GuiasTecnicas/Ficheros/cargas.pdf>
[Consulta: 10 de enero de 2013]
- AUBLET-CUVELIER, AGNÈS. *Démarche de Prévention des troubles musculosquelettiques dans une blanchisserie hospitalière*. NS 195. París: INSTITUT NATIONAL DE RECHERCHE ET DE SÉCURITÉ (INRS), 2000.
<http://lara.inist.fr/handle/2332/1850>
[Consulta: 10 de enero de 2013]