

2020

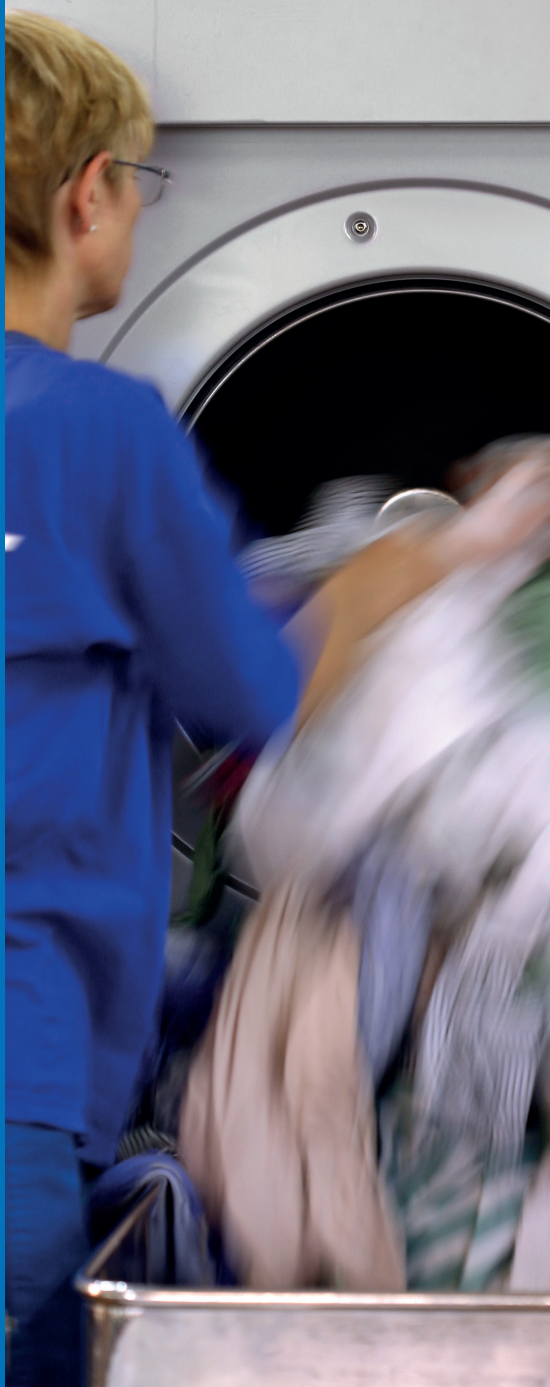


MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

HOTELERÍA: PERSONAL DE LAVADERO

Elaborado en el marco
de la Comisión Cuatripartita
del sector

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días



ÍNDICE

4	Comisión de Trabajo Cuatripartita
9	Contextualización de la actividad
12	Flujograma
13	Análisis del flujograma
15	Recepción de prendas y clasificación
17	Preparación para el lavado
24	Centrifugadora
25	Secadora
29	Planchado
35	Doblado
40	Almacenamiento
41	Despacho

COMISIÓN DE TRABAJO CUATRIPARTITA

La Comisión Cuatripartita del sector Turismo, Hotelería y Gastronomía ha conformado una Mesa de trabajo a nivel nacional, a partir de la cual se han realizado reuniones para la elaboración del presente Manual de Buenas Prácticas y discutir otros temas de interés sugeridos por los actores.

Las Instituciones y Organismos que acompañaron a la Superintendencia de Riesgos del Trabajo, en esta Comisión fueron:

UNIÓN DE TRABAJADORES DEL TURISMO, HOTELEROS Y GASTRONÓMICOS DE LA REPÚBLICA ARGENTINA



La **“UNIÓN DE TRABAJADORES DEL TURISMO, HOTELEROS Y GASTRONÓMICOS DE LA REPÚBLICA ARGENTINA”**, manifiesta su

voluntad de luchar por el logro de un orden social justo que asegure a todos los trabajadores una existencia superior en el orden físico y espiritual, desterrando privilegios inaceptables fundados en la explotación del hombre por el hombre,

sumergiendo en la miseria a muchos de nuestros semejantes. Para lograr dicha finalidad, entiende que es imprescindible la unidad vigorosa y monolítica de todos los trabajadores del turismo, hoteleros y gastronómicos; que el Gremio debe integrarse en el movimiento obrero argentino como parte insustituible e imprescindible de él; y que el Gremio no solamente debe velar por la defensa de los intereses materiales de sus afiliados, sino que debe reivindicar su derecho de intervenir y gravitar en la solución de los problemas económicos, sociales, políticos e institucionales que afecten a la Nación, buscando el bienestar de los trabajadores.

Es así como la vocación gremial de los trabajadores del turismo, hoteleros y gastronómicos argentinos lleva ya más de 120 años de vida, a lo largo de los cuales fuimos forjando con tesón y sacrificio, la unión monolítica de todos los trabajadores

del sector, completada con la incorporación de la Provincia de Tucumán por Resolución MTESSN N° 832/01, única provincia cuyos trabajadores no estaban incorporados a la Unión, lo que hoy nos permite negociar de igual a igual, con los empresarios de todo el territorio nacional, para lograr el respeto y la consideración de los legítimos derechos de todos los trabajadores del sector, y al mismo tiempo contribuir al desarrollo del turismo, de la hotelería y de la gastronomía nacional.

Nuestro Gremio ha ido creciendo en forma constante, invirtiendo los fondos que integran sus aportantes, en obras y servicios en beneficio de sus trabajadores que, gracias a una gestión eficaz, eficiente y transparente hoy permiten exhibir un patrimonio integrado por más de ciento setenta (170) inmuebles en todo el país que incluyen dos (2) sedes centrales del Gremio y de la Obra Social en edificios de gran valor histórico y arquitectónico que nos ocupamos en preservar, cincuenta y siete (57) sedes de las Seccionales y Delegaciones del Gremio y de la Obra Social, cuarenta y dos (42) centros médicos, odontológicos y poli consultorios; cinco (5) hoteles para turismo social, y centros campestres de esparcimiento y recreación (camping). También debe contabilizarse una flota de más de doscientos (200) automotores, de los cuales cinco (5) ómnibus de larga distancia, tres (3) minibús y tres (3) furgones están al servicio de los hoteles y el turismo social, quedando los restantes vehículos al servicio de las actividades sindicales, formativas, educativas, sociales e institucionales que la UTHGRA brinda no solo a sus trabajadores, sino también a la comunidad a la cual se integra, cumpliendo en la medida de sus posibilidades, el objetivo de mejorar la calidad de vida de todos los argentinos.

FEDERACIÓN EMPRESARIA HOTELERA GASTRONÓMICA DE LA REPÚBLICA ARGENTINA



FEDERACIÓN EMPRESARIA HOTELERA GASTRONÓMICA
DE LA REPÚBLICA ARGENTINA

Desde 1941, la Federación Empresaria Hotelera Gastronómica de la República Argentina representa a toda la actividad hotelera y gastronómica del país. Su objetivo es defender los intereses del sector y colaborar en el desarrollo de la hotelería, la gastronomía y el turismo. La entidad agrupa a más de 50.000 establecimientos

gastronómicos y hoteleros de todo el país, nucleados en 63 filiales. Son 15.000 alojamientos turísticos en sus diversas modalidades, 35.000 restaurantes, bares, cafés y confiterías. La actividad genera 500.000 puestos de trabajo.

Su sitio Web es: FEHGRA www.fehgra.org.ar/

ASOCIACIÓN DE HOTELEROS DE TURISMO DE LA REPÚBLICA ARGENTINA



La Asociación de Hoteles de Turismo de la República Argentina, fundada en febrero de 1977, es una organización sin fines de lucro que agrupa y representa a los más importantes establecimientos hoteleros del país, distinguidos por la calidad de sus instalaciones y la excelencia de los servicios brindados a sus huéspedes.

En los últimos años hemos creado nuevas filiales en todo el territorio nacional, el crecimiento y desarrollo del programa de capacitación con modalidades presenciales y a distancia, la incorporación de innovadores servicios para nuestros asociados, la participación protagónica en eventos del sector y el acceso de los directivos a cargos de importancia en Cámaras, Entes, Comisiones y Organismos públicos y privados a nivel nacional e internacional.

UNIÓN DE ASEGURADORAS DE RIEGOS DEL TRABAJO



Es la cámara que agrupa a las compañías del sector y ejerce su representación institucional, pero también es un centro de estudio, investigación, análisis y difusión, acerca del amplio espectro de temas que involucra la prevención y atención de la salud laboral.

Desde su creación, congregó a casi la totalidad de las Aseguradoras del

ramo y llevó sus opiniones y posiciones a los foros que así lo requirieran. Autoridades Regulatorias, Congreso Nacional, Poder Judicial, medios de comunicación, cámaras Empresariales, sindicatos, universidades, agrupaciones de profesionales y técnicos y muchos otros, consolidando el objetivo social de construir contextos laborales cada vez más seguros y técnicamente sustentables. Hoy la UART es un ámbito sectorial en el que cada vez más especialistas se suman al estudio y análisis de la temática. Sus tareas son múltiples y abarcan tanto la búsqueda constante de mayor eficiencia en la gestión y administración del sistema y sus servicios, como la consolidación de una progresiva conciencia aseguradora en la población empleadora y trabajadora.

Entre sus iniciativas más recientes y destacadas se encuentra el Programa Prevenir, que se realiza año a año desde 2011 y es un ciclo de conferencias gratuitas, con las que se recorre el país, actualizando acerca de las mejores estrategias y Metodologías para evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Otro de sus emprendimientos destacados es Recalificart, primer instituto del país Especializado en recalificación para la reinserción laboral que se encuentra en Funcionamiento desde el año 2012.

MINISTERIO DE TRABAJO, EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL



El Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social es un organismo nacional, dependiente del Poder Ejecutivo, que tiene la misión de servir a los ciudadanos en las áreas de su competencia. Es parte de la estructura administrativa gubernamental para la conformación y ejecución de las políticas públicas del trabajo, el empleo y la seguridad social.

Propone, diseña, elabora, administra y fiscaliza las políticas en todo lo

inherente a las relaciones y condiciones individuales y colectivas de trabajo, al régimen legal de las negociaciones colectivas y de las asociaciones profesionales de trabajadores y empleadores, al empleo, la capacitación laboral y a la seguridad social

SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO



Es un organismo creado por la Ley N° 24.557 que depende de la Secretaría de Seguridad Social del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación.

El objetivo primordial de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo es garantizar el efectivo cumplimiento del derecho a la salud y seguridad de la población cuando trabaja. Por ello, en base a las funciones que la Ley establece, centraliza su tarea en lograr trabajos decentes preservando la salud y seguridad de los trabajadores, promoviendo la cultura de la prevención y colaborando con los compromisos del Ministerio de Producción y Trabajo de la Nación y de los Estados Provinciales en la erradicación del Trabajo Infantil, en la regularización del empleo y en el combate al Trabajo no Registrado.

Sus funciones principales son:

- Controlar el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad en el Trabajo.
- Supervisar y fiscalizar el funcionamiento de las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (ART).
- Garantizar que se otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Promover la prevención para conseguir ambientes laborales sanos y seguros.
- Imponer las sanciones previstas en la Ley N° 24.557.
- Mantener el Registro Nacional de Incapacidades Laborales en el cual se registran los datos identificatorios del damnificado y su empresa, época del

infortunio, prestaciones abonadas, incapacidades reclamadas y además, elaborar los índices de siniestralidad.

- Supervisar y fiscalizar a las empresas autoaseguradas y el cumplimiento de las normas de Higiene y Seguridad del Trabajo en ellas.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

El Turismo es una actividad estratégica para el desarrollo económico inclusivo. En tiempos en que el mundo busca formas de paliar el desempleo, que afecta a más de 201 millones de personas, y observa el déficit del trabajo decente, el sector tiene la gran cualidad de ofrecer empleo de calidad en todas las economías regionales, colaborando así con la disminución de las desigualdades.

No solo se trata de una actividad intensiva en mano de obra, sino que, además, crea empleo joven y, en términos comparativos, ofrece más oportunidades de empleo a la mujer que otras actividades.

Su gran potencial para impulsar la creación de empresas y de empleos, y de estimular la generación de infraestructura y de servicios públicos, se pone de manifiesto en Argentina, en donde la actividad de los Viajes y el Turismo aporta el 7% del PBI. Bajo el paraguas del Turismo, la hotelería y la gastronomía generan un poco más del 3% del PBI y aportan casi el 4% al total del empleo.

Nuestro país tiene un ambicioso Plan Federal de Turismo, que se impuso la meta de generar 300 mil puestos de trabajo hacia 2020 alrededor de toda la cadena de valor de la industria.

Para lograr los objetivos, el sector reconoce y tiene ejercicio en generar espacios continuos de intercambio tripartito que coloca en la misma mesa a los representantes de los Gobiernos, los Empleadores y los Empleados, quienes debaten las formas de corregir las desigualdades y liderar una transformación

positiva que solo redundará en una mejora para toda la actividad. La base de esta alianza tiene como común denominador el compromiso con la sociedad y con el desarrollo sostenible de la actividad en todo el territorio nacional.

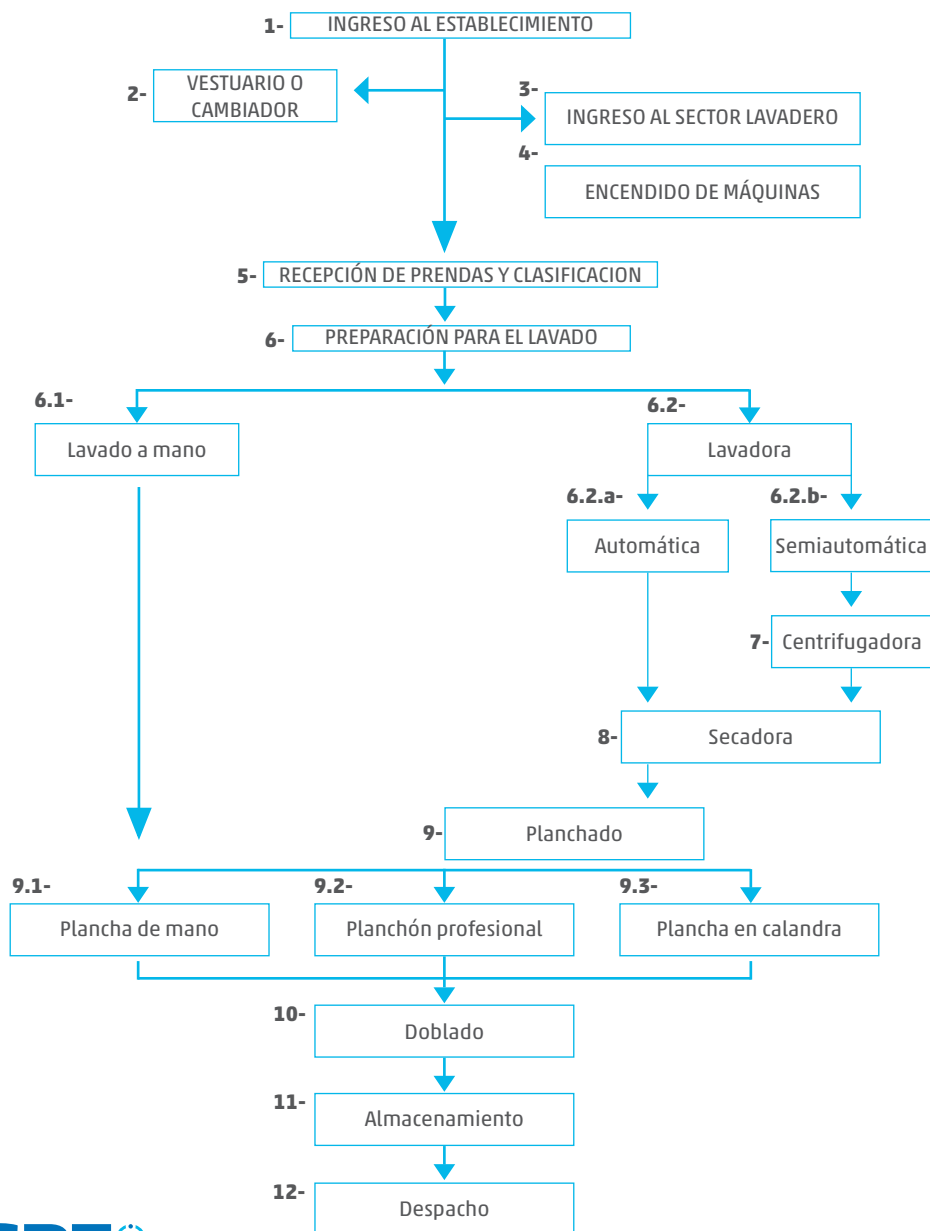
Para los establecimientos hoteleros y gastronómicos en particular, y para el turismo y sus destinos en general, la profesionalidad de los trabajadores del sector es prioritaria ya que se trata de un mercado complejo, muy competitivo, que está inserto en un escenario global fluctuante. Hoy el cliente es cada vez más exigente, y evalúa y compara constantemente la calidad del servicio ofrecido. Para destacarse y posicionarse, el conocimiento del mercado y la capacitación son pilares de una estrategia eficiente.

Mozos, camareras, camareras de piso, gobernantas, recepcionistas, conserjes, maîtres y todos los trabajadores de los hoteles y de los establecimientos gastronómicos son el eje central de la actividad, la cara visible de las empresas. Con su trabajo profesional y su vocación de servicio, inciden invariablemente en la decisión del turista o del cliente de recomendar o regresar a un destino o establecimiento.

El Manual de Buenas Prácticas tiene como misión brindar herramientas para los trabajadores y empleadores promoviendo puestos de trabajos sanos y seguros. Una guía de trabajo cotidiano de los distintos servicios brindados en los establecimientos hoteleros y gastronómicos, que permite mejorar la calidad de vida de los trabajadores del sector e impulsar el desarrollo sustentable de la actividad.

En este manual se desarrollará el trabajo del Personal de Hotel del sector Lavadero, quienes tienen la importante tarea de planchar, doblar, contar y entregar en buenas condiciones las prendas de ropa y artículos blanco para abastecer las necesidades del hotel.

3. FLUJOGRAMA HOTELERÍA: PERSONAL DE LAVADERO



ANÁLISIS DEL FLUJOGRAMA

1- INGRESO AL ESTABLECIMIENTO

Recomendaciones y condiciones seguras de trabajo

Existen gran cantidad de establecimientos emplazados en todo el país con distintas modalidades y características (cabañas, torres, entre otros). Es por ello que cada lugar tiene condiciones diferentes.

El establecimiento como regla general debe mantener un orden y limpieza en todas las áreas de circulación para prevenir accidentes. Algunas de las condiciones esenciales son contar con demarcación de los desniveles (escalones), pasamanos en las escaleras, elementos antideslizantes donde se requiera, iluminación de emergencia, extintores, etc.

2. VESTUARIO O CAMBIADOR

Si posee vestuario para el personal, se sugiere contar con un lugar para sentarse (silla, bancos, etc.) y así facilitar el cambio de prendas. La jornada laboral comienza una vez que el trabajador se encuentra uniformado.

Ropa de trabajo

La ropa de trabajo debe ser cómoda, permitir la movilidad acorde a las tareas y ajustarse a la circunstancia y tiempo de trabajo. Se recomiendan prendas ligeras de algodón o material transpirable como así también una segunda muda de ropa.

Calzado de trabajo

Es recomendable utilizar un calzado cómodo, con horma amplia que se adapte al pie, suela antideslizante, cerrado o con sujeción en el talón. Por ejemplo, los zuecos tipo sanitarios.

3 - INGRESO AL SECTOR LAVADERO

Es una buena práctica contar con la ventilación adecuada del sector lavadero, sobre todo en aquellos lugares con equipos que generan calor. Así también una correcta iluminación sobre los puestos de trabajo.

Los accesos deben estar libres de obstáculos, las escaleras contar con pasamanos, demarcación de desniveles, elementos antideslizantes donde se requiera, iluminación de emergencia, equipos contra incendio, entre otros.

El depósito de los productos químicos deberá respetar las características estipuladas en la etiqueta del producto o en la Ficha de Datos de Seguridad (FDS), con bandejas de contención y siempre estar separado del sector destinado a comida del personal.

4- ENCENDIDO DE MÁQUINAS

Antes de comenzar con el lavado, secado o planchado es recomendable que la persona que tenga a cargo el encendido de las distintas máquinas realice un control. A modo de ejemplo el check list podrá contener:

- Control del tablero eléctrico, encendido de la llave térmica.
- Apertura de llave de gas y encendido del fuego.
- Control de aperturas y trabas de puertas en lavadora y secadora.
- Ante cualquier desperfecto o anomalía debe dar aviso a su superior.
- Acorde a la categoría y estructura del establecimiento podrá contar con jefe de lencería y/o lavadero, modista, planchadora, entre otros.

Controles preventivos en máquinas de lavadero.

El establecimiento deberá contar con un programa de mantenimiento preventivo y correctivo para cada una de las máquinas que se utilizan en el lavadero.

Las máquinas de lavadero deben estar conectadas a puesta a tierra y ser energizadas por un tablero eléctrico adecuado a la normativa vigente. Es decir, llave termo magnética, disyuntor y puesta a tierra (PAT), tapa y contratapa, señalizado "Riesgo Eléctrico", entre otros.

Es de buena práctica verificar la apertura y cierre de las puertas cada vez que realice la carga de las máquinas del lavadero. Si observa alguna falla antes del comienzo o durante su uso, dar aviso a su superior/encargado.

Los trabajadores deben estar capacitados en el procedimiento de trabajo seguro para operar las máquinas a utilizar y los tableros eléctricos.

El control periódico y las reparaciones deben ser realizados por personal autorizado, las máquinas deben estar en condiciones seguras de utilizar y su mantenimiento documentado en un registro.

Es una buena práctica contar con cartelería específica donde se indiquen los elementos de protección que deben utilizarse, planillas de control de limpieza de filtro de secadora, etc.

El trabajador deberá respetar la cartelería y las indicaciones de uso, por ejemplo, peso de ropa o cantidad.

5- RECEPCIÓN DE PRENDAS Y CLASIFICACIÓN

En el lavadero se acondicionan las ropas de los pasajeros, artículos blanco de las habitaciones, del personal e incluso de otros sectores como manteles y cortinados. La recepción puede ser de diferentes formas dependiendo de las características del establecimiento.

Si la recogida de ropa sucia es sin tolva, el personal designado a tal fin, retirará

la ropa por el office o el sector correspondiente y trasladará la jaula o los bolsos con las prendas sucias directamente al lavadero.

Los bolsos no deben llenarse al máximo y en caso de no poseer ruedas se deberá manipular desde la parte superior.

La jaula o el bolso con ruedas debe ser trasladado desde su parte posterior sin tirar del mismo, sujetándolo y utilizando ambas manos para empujar la jaula o el bolso.

En caso de efectuarse con tolva, se sugiere que el personal de piso, arroje las prendas en forma de bollo y en poca cantidad.

La tolva es un conducto de descarga que se utiliza para trasladar la ropa sucia por gravedad de un sector a otro. Por ejemplo, desde el office hacia el lavadero. En el sector de clasificación se recomienda realizar movimientos suaves al separar y retirar las prendas, evitando movimientos en forma de latigazo con los brazos. Es de buena práctica no apoyar las prendas sucias al torso.

En caso que la clasificación sea en el piso, es conveniente apoyar el bolso horizontalmente, agacharse con la espalda recta y retirar las prendas de a poco. Los bolsos con cierres laterales dejan caer la ropa de una sola vez.

Se recomienda separar y clasificar las prendas acorde a lo especificado por el establecimiento, por ejemplo según los procesos de lavado y al tipo de prenda:

- Ropa de cama: sábanas, fundas de almohada y colchas
- Ropa de baño: toallas y albornoces
- Ropa de restaurante: manteles, servilletas, cubres
- Ropa de cocina: mandiles, trapos
- Ropa de huéspedes
- Uniformes

Al realizar la clasificación de prendas es importante que el personal de lavadero utilice los guantes de protección para manos indicados por el Servicio de Higiene y Seguridad.

En la foto siguiente se puede observar a modo de ejemplo, el uso de guantes de látex.



6. PREPARACIÓN PARA EL LAVADO

Pesado o medición de prendas a lavar.

Dependiendo de la capacidad del lavarropas y de las indicaciones del fabricante, el trabajador deberá medir la cantidad de prendas a lavar para no sobrecargar la máquina.

En aquellos establecimientos que cuenten con una balanza en el lavadero, se utilizará este medio acercando el carro o las jaulas con las prendas sucias.

Otra manera de medir la cantidad de ropa a lavar podría ser determinando con anterioridad en un contenedor la capacidad máxima de llenado o limitar la carga por cantidad de prendas. Por ejemplo, llenar hasta $\frac{2}{3}$ del tambor del lavarropa o 50 toallas, etc.

Preparación de insumos del lavarropas.

Hoy en día conviven distintas tecnologías de máquinas de lavar y en la recarga de productos de limpieza. Por ello la carga de estos productos puede realizarse en forma manual o mediante dispositivos automáticos.

Para aquellos modelos que el llenado de los productos de limpieza sea realizado en forma manual, es una buena práctica dosificar previamente en un envase rotulado de menor capacidad y así disminuir el peso facilitando la recarga.

Independientemente del método que se utilice, el trabajador deberá estar capacitado en el uso de productos químicos y utilizar los elementos de protección personal correspondientes. Así también, considerar el peso de los bidones y el movimiento manual de cargas.



Uso de productos químicos

Es recomendable el uso de productos y materiales de limpieza inocuos para la salud, junto a la provisión de elementos de protección personal correspondiente.

- Se debe colocar en las cercanías del lugar de acopio las **Fichas de Datos de Seguridad (FDS)** y considerar lo especificado en el producto respecto a los elementos de protección personal, por ejemplo, tipo de guantes, uso de antiparras y/o protección de las vías respiratorias.
- Cuando se produzca **el fraccionado del producto químico en otro envase, éste deberá ser rotulado/ etiquetado de forma visible identificando el producto¹.**
- Se debe tener especial cuidado en los productos de limpieza a granel cuando se produzca el fraccionamiento y/o dilución del mismo, ya que el producto diluido puede tener condiciones de manejo seguro distintas al producto listo para utilizar. Además, **debe considerarse el peso y la forma en que se debe proceder para su manipulación.**
- Cuando se utilizan líquidos en atomizadores y aerosoles las sustancias quedan suspendidas en el aire. Por ello, es necesario respetar las fichas de datos de seguridad y utilizar protección correspondiente.
- Se deberá mantener el orden y la limpieza del lugar destinado al almacenaje de productos químicos, resguardado de la luz y altas temperaturas. No utilizar dicho espacio para guardar los alimentos.

1 Consultar el Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos, vigente por Resolución SRT N°801/15.

Consultas sobre toxicología laboral y Sistema Globalmente Armonizado de Clasificación y Etiquetado de Productos Químicos:
<https://www.youtube.com/watch?v=3hurko1Uu0c>

Por correo electrónico: preventoxlaboral@srt.gob.ar

6.1. LAVADO A MANO

En el lavadero el proceso de lavado a mano se realiza cuando se detectan manchas difíciles durante el proceso de clasificación en etapas posteriores o cuando se recibe ropa de huésped.

Se recomienda utilizar guantes y lo especificado por el Servicio de Higiene y Seguridad.

Para quitar las manchas difíciles es importante apoyar la prenda sobre una superficie de apoyo (por ejemplo: mesa, bacha, etc.) luego aplicar el producto de limpieza acorde a la mancha a eliminar (por ejemplo: spray, polvo, a bolilla, otros) y dejar la prenda en remojo.

Asimismo, es recomendable que durante la utilización de productos líquidos en spray, se gatille cerca de la prenda evitando la pulverización en el ambiente.

Es recomendable retirar la prenda mojada escurriendo poco a poco, comenzando en un extremo hacia el otro sin sacudir. Si el piso resulta mojado al finalizar la tarea, limpiar en forma inmediata.

En caso que la mancha persista, se volverá a realizar el mismo procedimiento o fregar con movimientos suaves dentro de la bacha y así reducir las posibles salpicaduras.

La ropa de huésped se tratará con productos de limpieza para ropa delicada y se dejará en remojo. En caso de poseer manchas se procederá de la misma forma que lo expresado anteriormente.



Se recomienda separar los productos que se utilizan en el lavado a mano en contenedores de menor peso.

6.2 LAVADORA

Existen diversos modelos de lavadoras, con tamaños y aperturas diferentes que determinarán los movimientos y las posturas correctas a realizar por el trabajador.

Siempre se deberá colocar las prendas de a poco y nunca se deberá sobrepasar el peso máximo indicado por el fabricante de la máquina.

Es de buena práctica cargar la lavadora con las prendas en forma de bollo. Esto facilitará su retiro ya que evitará que las prendas se enrollen.

Para realizar la carga y descarga de la lavadora, no es recomendable colocar entre el trabajador y la máquina los carros de lavadero o las mesas auxiliares. El contenedor deberá estar ubicado en un costado y próximo a la máquina para acceder al interior de la lavadora.



Las lavadoras industriales de carga frontal y tipo tambor horizontal suelen tener aperturas elevadas permitiendo el retiro de las prendas de pie. En caso de utilizarse una plataforma para elevar la altura de la máquina, la misma deberá ser de materiales resistentes al peso y a la vibración.

En aquellas lavadoras donde la puerta está ubicada por debajo de la cintura, es de buena práctica retirar las prendas agachándose, flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta y utilizando la fuerza de las piernas al levantarse.

En todos los casos el retiro de las prendas mojadas o húmedas deberá ser en poca cantidad y hacia un contenedor.

Es de buena práctica que los contenedores sean carros para facilitar el traslado de la ropa limpia hacia la máquina centrífuga o secadora. De igual modo pueden utilizarse contenedores de menor tamaño que puedan apoyarse sobre mesas auxiliares con ruedas.

Es recomendable recargar y descargar el carro varias veces para evitar sobreesfuerzos en el arrastre o empuje por el aumento de peso.

Si el traslado del contenedor con la ropa húmeda es en forma manual, deberá contar con manijas o hendiduras que permitan un agarre seguro y realizar la descarga en varias tandas para reducir el peso.

Usar guantes para cargar y descargar la ropa para evitar el contacto con las prendas sucias o húmedas.

6.2.A LAVADORA AUTOMÁTICA

Las lavadoras automáticas en su programa de lavado poseen centrifugado, por ello las prendas saldrán húmedas con menor cantidad de agua y directamente pasarán a la tarea de secado.



6.2.B LAVADORA SEMIAUTOMÁTICA

Las lavadoras semiautomáticas no poseen en su programa de lavado el centrifugado. Por tal motivo las prendas saldrán mojadas y con mayor peso.

Al igual que en las etapas anteriores para evitar realizar esfuerzos, es recomendable el uso de carros y así facilitar el traslado de las prendas hacia la secadora.

En caso de utilizar contenedores, se puede optar por el uso de una mesa auxiliar con ruedas para trasladar el contenedor con la ropa mojada.

7. CENTRIFUGADORA

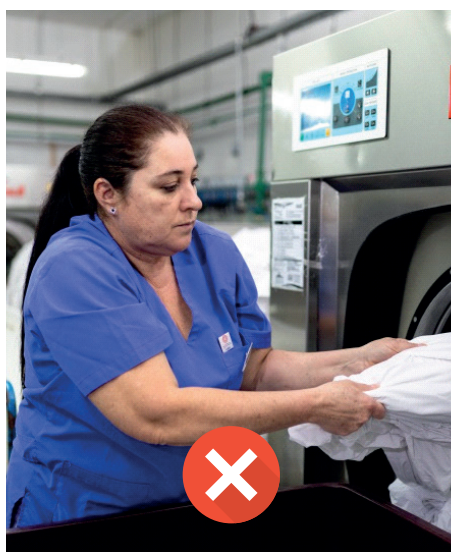
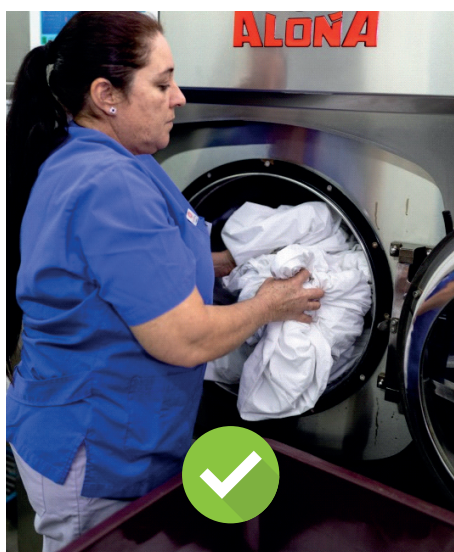
En el caso de que el traslado de la ropa desde la máquina centrífuga hacia la secadora fuese en forma manual, es una buena práctica que el tamaño del contenedor sea menor y con manijas en los lados que permitan una sujeción óptima. El movimiento manual debe realizarse con ambas manos, próximo al cuerpo y con la espalda recta.

En la centrifugadora se deberá respetar la capacidad máxima de carga y en tandas en forma de bollos. El uso de guantes de látex evitará que se humedezcan las manos.

Al extraer la ropa de la máquina centrífuga, es de buena práctica despegar la ropa suavemente para que sea más fácil la extracción, ya que no es recomendable realizar tirones. Algunas máquinas permiten activar y desactivar su funcionamiento por pocos segundos y así lograr que las prendas se destraben en forma automática evitando girar el tambor con la mano.

Si el tambor está por debajo de la altura de la cadera, es recomendable agacharse flexionando las rodillas, la espalda recta y usar la fuerza de las piernas al levantarse.

Las prendas que se retiran de la centrífuga pueden ir a la secadora o al área de planchado.



8. SECADORA

Las máquinas secadoras industriales pueden ser eléctricas, a gas o a vapor. Por ello, es importante contar con un cronograma de mantenimiento preventivo y correctivo según las indicaciones del fabricante y siempre por personal autorizado.

En razón que las secadoras levantan temperatura durante su funcionamiento, es una buena práctica realizar la apertura de la puerta una vez finalizado el programa de secado y dejar la tapa abierta por varios minutos.

Durante el retiro de las prendas se debe trabajar con precaución, dado que el tambor metálico de la secadora se encuentra caliente. Por ello, se sugiere retirar las prendas próximas a la puerta e ir avanzando hacia al fondo.

Las recomendaciones de carga y descarga de los puntos anteriores son aplicables en esta etapa.



Es de buena práctica utilizar carros auxiliares.

Limpieza de filtros de secadora

Todas las máquinas de lavadero tienen un mantenimiento periódico que incluye la limpieza de filtros. Sin embargo, en la secadora deben realizarse

con mayor frecuencia dependiendo de las indicaciones del fabricante, la capacidad de ocupación del establecimiento y/o la temporada.

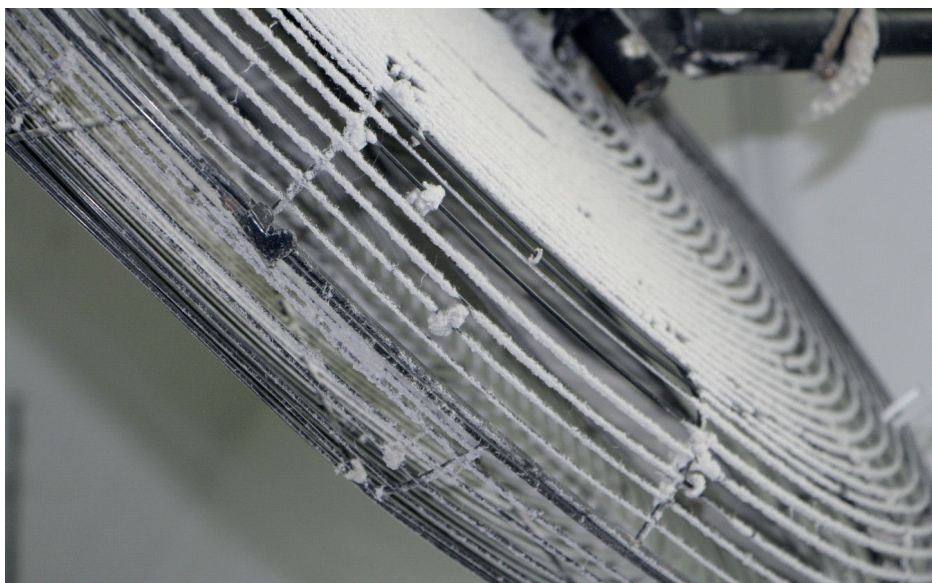
Durante la limpieza diaria, es de buena práctica:

- utilizar la protección respiratoria recomendada por el Servicio de Higiene y Seguridad (tipo N95 material particulado),
- verificar el apagado de la máquina,
- retirar la tapa agachándose cuidando su postura y procurando mantener la espalda recta,
- quitar el filtro y proceder a su limpieza.



Al efectuar la limpieza, el filtro tendrá adherido en su superficie una capa de pelusa. Si la limpieza se realiza con la mano, utilizar guantes para compactar la pelusa; si se realiza con secador o escoba se sugiere realizar movimientos lentos para compactar y evitar que se desplacen las partículas en el ambiente. En ambos casos retirar en forma inmediata el residuo y colocarlo dentro de una bolsa.

En forma periódica también se realiza una limpieza completa del interior de la secadora, del tambor, ductos y sus alrededores. Es recomendable utilizar la aspiradora, ya que los sopletes no son recomendables porque arrojan la pelusa a la superficie. Es de buena práctica incluir la limpieza de ventiladores, luces y otras áreas de menor acceso en el lavadero.



9. PLANCHADO

9.1. PLANCHA DE MANO

En la mayoría de los hoteles el planchado a mano se utiliza para la ropa de huésped y el uniforme del personal.

Antes de utilizar la plancha de mano es de buena práctica efectuar el control visual del estado del cable, enchufe y otras partes de la plancha. Si observa algún deterioro dé aviso a quien corresponda.

Recuerde que si debe recargar el accesorio de vapor, siempre debe realizarse antes de conectar la plancha a la red eléctrica.

Si la limpieza de la base de la plancha debe efectuarse en caliente, tome los recaudos para limpiarla mediante el planchado en una superficie abrasiva y evitar refregar con la mano.

Habitualmente se utiliza la tabla de planchado desplegable, antes de su uso, verificar la correcta apertura y apoyo firme de la estructura. Para el caso que la tabla de planchar no posea un lugar destinado para apoyar la plancha entre prenda y prenda, destinar un espacio próximo al área de trabajo.



Se recomienda contar con una base de apoyo y protección.

9.2. PLANCHÓN PROFESIONAL

La superficie de contacto del planchón es mayor que la plancha de mano, por su peso y longitud realiza el planchado fácilmente.

El trabajador debe acompañar la apertura y cierre del planchón. Por ello, es de buena práctica que el trabajador se encuentre frente al planchón y que tenga acceso a la manija estirando levemente el brazo, y así evitar el contacto accidental de la muñeca con el borde superior.

Es recomendable antes de utilizar el planchón, controlar el buen estado de la manija de apertura y cierre (correcta fijación, recubrimiento, etc.).



9.3. PLANCHADO EN CALANDRA

La calandra es una plancha industrial, al igual que la secadora pueden encontrarse modelos con quemadores a gas, eléctrico o vapor que producen altas temperaturas.



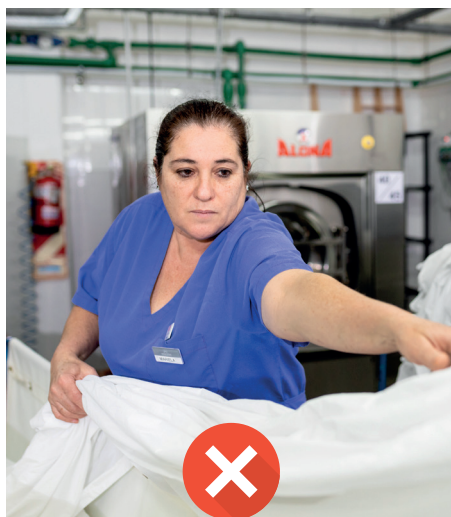
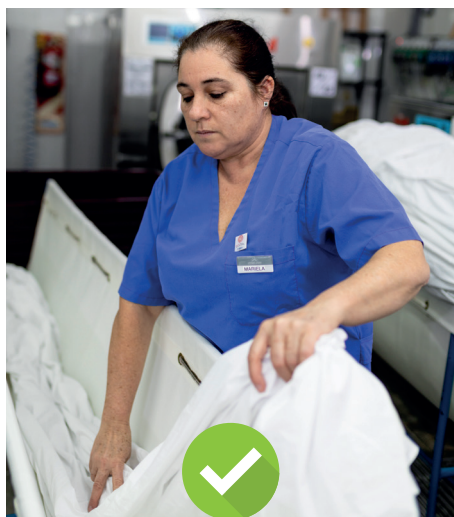


La máquina realiza el procedimiento de planchado mediante rodillos internos que trasladan y presionan con calor la prenda en el interior de la misma. Por tal motivo, la calandra debe poseer un mecanismo de seguridad para dedos y manos del trabajador, que no debe ser retirado durante el uso de la calandra. Se debe considerar que la indumentaria del trabajador sea cómoda, ligera y de algodón evitando mangas anchas o prendas muy sueltas.

La máquina planchadora levanta distintas temperaturas dependiendo del tipo de tela, por ej.: 50° hasta 100° Nylon; 100° hasta 150° Seda o Lana; 150° hasta 170° Algodón, Lino, Poliéster.

En el lavadero las máquinas, en especial las secadoras, planchas y calandras, irradian calor al ambiente de trabajo y dependiendo de las horas de uso de las mismas y/o de la temporada estival, incrementa la temperatura del ambiente según transcurre la jornada. Por ello, es de suma importancia que el espacio posea una ventilación adecuada. Es conveniente efectuar pausas activas durante la jornada laboral y disponer de líquidos para la hidratación del trabajador.

Previamente al comienzo de las tareas de planchado se sugiere realizar el doblado y estirado de las prendas. Por ejemplo, el utilizar mesas auxiliares para las sábanas agilizará su colocación en la calandra y permitirá mejorar la postura del trabajador al retirar las prendas.



No se recomienda estirar la prenda con movimientos de latigazo.

Es de buena práctica tomar las prendas del contenedor o mesa auxiliar de los extremos sin realizar movimientos de latigazos con los brazos. Al girar, utilizar todo el cuerpo acompañando el movimiento lateral con los pies.

Si se permanece mucho tiempo de pie, se recomienda alternar el peso del cuerpo de una pierna hacia la otra o sobre un reposa pie. También es de buena práctica en el planchado de prendas de menor tamaño (fundas, toallas de mano, servilletas, etc.) el uso de un banco para sentarse.

Si utiliza un banco, acerque las prendas para que pueda retirarlas sin realizar la torsión del tronco superior. Por ejemplo, se podrá utilizar el borde del contenedor para apoyar algunas prendas y utilizarlo como plano de trabajo. En otros modelos de calandra se podrá utilizar el borde del receptáculo de la máquina.



Si el ancho de la calandra es extenso y las piezas a planchar son de menor tamaño, es recomendable rotar por secciones. Primero trabajar la primera mitad y luego trabajar la mitad siguiente, por ejemplo 10 min de cada lado para mantener la humedad de las bandas textiles.

En el mercado existen diferentes modelos de calandras, en aquellas que su amplitud permita trabajar las prendas de gran tamaño en una sola extensión (sábanas Queen, King, etc.) se sugiere realizar el trabajo entre dos personas.

Consideraciones durante el planchado:

- El trabajador debe estar capacitado en el funcionamiento de la calandra,
- controlar el correcto funcionamiento del mecanismo de protección de dedos y manos antes del inicio de las tareas, según las indicaciones del fabricante,
- controlar en forma visual el buen estado de las bandas textiles, por el calor y el roce el material se puede desgarrar,
- No reacomodar la prenda si se produjo mal un pliegue,
- Controlar que la anchura de la prenda no supere la anchura útil de la calandra, si la prenda queda en el borde pueden generarse enganches en los rodillos internos,
- Ante un enganche de la prenda siempre detener la calandra y solicitar ayuda,
- Si se retiran tapas o mecanismos de seguridad, volverlos a colocar.

10. DOBLADO

Usualmente durante la tarea del planchado con la calandra, se realiza en simultáneo el doblado de la prenda.

La prenda luego de pasar por los rodillos de la calandra, cae automáticamente planchada en un receptáculo propio de la máquina. Aproximadamente se planchan de 2 a 3 prendas para evitar arrugas por acumulación. Luego el trabajador retira las mismas para su doblado y almacenamiento.

Doblado de sábanas en calandras de menor tamaño

La sábana ingresa doblada para su planchado y cae en la bandeja planchada por la mitad, se toma nuevamente y se pasa por la calandra por segunda vez. El trabajador retira la prenda del receptáculo doblándola y luego la apoya en la mesa auxiliar ubicada en las proximidades.

Si trabaja de pie, al retirar la prenda del receptáculo, es de buena práctica agacharse con la espalda recta y al girar, utilizar todo el cuerpo acompañando el movimiento lateral con los pies. Durante el doblado se sugiere durante la extensión de la prenda, no sobrepasar la altura de los hombros.

Doblado de Sábanas en calandras de mayor tamaño

Si la calandra por su extensión permite el trabajo entre dos personas, la sábana ingresa en una sola extensión en la calandra, cae planchada y se vuelve a pasar tomando de los extremos y volviéndola apoyar en los rodillos. Luego de forma coordinada entre dos trabajadores:

1. Toman la prenda del contenedor de la calandra,
2. Cada trabajador toma los extremos de la prenda y los une,
3. luego sujetan el extremo inferior y se acercan los trabajadores uniendo ambas puntas,
4. repiten el paso anterior y el trabajador lo deposita en una mesa auxiliar.



Si trabaja sentado:

En la posición sentado, las prendas pequeñas caen en el receptáculo de la calandra que se encuentra próximo al plano de trabajo. El trabajador, retira varias prendas y las coloca en la mesa de trabajo para luego armar juegos para su despacho o guardado en depósito.

Doblado de toallas

Habitualmente luego del secado de las toallas, se retiran de la secadora y acumulan en un contenedor que se traslada hasta la mesa de trabajo.

El trabajador retira las toallas del contenedor y las apila según su destino, guardado o despacho.

Es recomendable, que en todas las etapas los mobiliarios se encuentren a diferentes alturas según los planos de trabajo y la actividad a realizar. Durante el doblado si la mesa es amplia y tiene una altura próxima a la cintura del trabajador, facilita la adopción de posturas correctas. Es de buena práctica, alternar el peso de una pierna a la otra.



11. ALMACENAMIENTO

Depósitos de almacenamiento de la ropa limpia

Las sábanas, toallas y textiles en general son materiales combustibles, por ello es muy importante:

- Mantener el orden y la limpieza,
- Disponer de espacio en los pasillos y se encuentren libres de obstáculos para asegurar la circulación.
- Utilizar estanterías metálicas (no combustibles)
- Asegurar que los extintores se puedan ubicar a simple vista.
- Escaleras adecuadas en caso de corresponder.

Los extintores deben estar ubicados acorde a lo especificado por el Servicio de Higiene y Seguridad que determinará la cantidad y tipo de extintor según el estudio de carga de fuego. Siempre se debe asegurar el libre acceso al mismo, no utilizar como perchero ni cambiar la ubicación del extintor.

Es de suma importancia que todo el personal participe de los simulacros de evacuación realizados en el establecimiento.

Es de buena práctica que los artículos de alta rotación se depositen a una altura promedio de las estanterías y que no supere la altura de los hombros. Al guardar artículos por debajo de la altura de la cintura, al agacharse flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.

En caso de utilizar escaleras para el apilado de los artículos blanco en las estanterías, recuerde:

- Verificar visualmente la integridad de la escalera.
- Si es de madera, no debe estar pintada con color ya que evita ver las posibles rajaduras.
- Nunca retirar las trabas de seguridad si la escalera es de doble hoja.
- Antes de subir, observe que se encuentre apoyada firmemente.
- No utilice el último escalón sino posea una plataforma para ello.
- Es recomendable el uso de escaleras bajas con plataformas de apoyo.
- Respetar una distancia mínima de un metro entre la estiba y el techo.
- Evite arrojar las prendas guardadas en bolsas.

12. DESPACHO

Despacho de artículos blanco

Según los procedimientos del hotel y la trazabilidad de la organización, es habitual el control de inventario antes de la entrega de los artículos blanco al personal de piso o según destino. Puede realizarse mediante planillas a firmar contra entrega u otros medios.

Previamente al guardado o despacho, el trabajador encargado de la tarea realiza un control para mantener la rotación para evitar el desgaste excesivo de la prenda

y para el control del estado de los artículos.

El apilado y despacho para uso inmediato puede ser en paquetes, bolsines o en el carro del personal de piso, etc.

A continuación se presentan recomendaciones de buenas prácticas para todos los actores del ámbito del trabajo realizado por esta SRT.

Factores de la Organización del Trabajo

Los factores que derivan de la organización del trabajo se encuentran ponderados en diferentes magnitudes en los distintos países, ya sea en cuanto a la normativa para su diagnóstico, reparación y prevención, como en la posibilidad que los actores sociales relacionen ciertas patologías con la organización.

Dentro de las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (CyMAT), la organización del trabajo es una dimensión importante, ya que refiere a la modulación del empleador sobre el contenido de las tareas y el contexto en el que deben llevarse a cabo.

Los factores de la organización del trabajo pueden tener efectos tanto positivos como negativos. Cuando se considera que pueden alterar la salud, se conceptualizan como factores de riesgo.

Sin desconocer las características individuales que pueden preexistir al trabajador en el marco de su situación de trabajo, cuando la influencia de un factor psicosocial es intensa, es menor la importancia de la variabilidad individual.

Cuando los factores de riesgo superan los recursos que a manera de defensa sostienen los trabajadores/as, generan efectos negativos en ellos/as y en la organización, y producen alteraciones a la salud, los cuales tienen efectos a nivel fisiológico, emocional, cognoscitivo, del comportamiento social y laboral.

A continuación se resumen los factores relacionados con la organización del trabajo. Los mismos se expresan de diferente manera según la rama de actividad, la empresa y el puesto de trabajo:

Tiempo de trabajo

Comprende todas aquellas disposiciones diagramadas por el empleador respecto de los tiempos (horarios, pausas y días) que el trabajador debe estar en condición de servicio.

Trabajo por turnos

Es una estrategia para ampliar las horas de producción o servicios de una empresa que puede afectar el ritmo circadiano del cuerpo humano y repercutir en la vida social de los trabajadores.

Ritmo de trabajo

Representa la velocidad con que la producción es llevada a cabo a los fines de obtener los productos o servicios.

Autonomía

Refiere a los márgenes que posee el trabajador para determinar por sí mismo algunos aspectos inherentes a la pauta de trabajo, tales como: el orden, los métodos, las pausas, el ritmo, los horarios, las vacaciones.

Carga mental

Tiene que ver con el contenido y la cantidad de tareas que un trabajador debe afrontar, relacionadas con el tiempo de trabajo disponible para hacerlo.

Modalidad salarial

Las remuneraciones representan una compensación por el esfuerzo realizado por el trabajador con el objetivo de transformar un producto u otorgar un servicio. En ocasiones el salario tiene componentes variables (horas trabajadas y/o franjas

relacionadas con la productividad o “premios”) cuyo peso puede implicar un riesgo para la salud.

Cuando los factores de riesgo superan los recursos que a manera de defensa sostienen los trabajadores/as, generan efectos negativos en ellos/as y en la organización, y producen alteraciones a la salud, los cuales tienen efectos a nivel fisiológico, emocional, cognoscitivo, del comportamiento social y laboral.

Apoyo social /reconocimiento

Es un conjunto de situaciones que se manifiestan en las relaciones laborales vinculadas con la valoración horizontal y vertical de los trabajadores.

Cambios en el lugar de trabajo

Los cambios deben prepararse tecnológica y psicológicamente previo a su implementación.

Claridad de rol

Este término refiere a la posible ambigüedad en el reparto y asignación de tareas y funciones.

Conflicto de rol

Aparece como riesgo cuando los valores del trabajador se contradicen con el contenido de las tareas que debe realizar.

Posibilidades de desarrollo

Se verá influenciada por la existencia y grados de implementación de reconocimiento, carrera administrativa, escalafones o calificación otorgada por el empleador.

Consumo Problemático de Sustancias

Los problemas relacionados con el consumo de alcohol y de drogas pueden originarse por factores personales, familiares y sociales, por ciertas situaciones en el medio ambiente laboral, o bien por una combinación de estos elementos. Tales problemas no sólo repercuten en la salud y el bienestar de los trabajadores, sino que también afectan políticas organizativas y de productividad del sector.

Dada la multicausalidad de estos problemas, hay muchas maneras de enfocar la prevención, asistencia, tratamiento y rehabilitación. La eliminación del abuso de esas sustancias es un objetivo deseable pero difícil de lograr, según lo indica la experiencia.

No obstante, mediante las políticas en el lugar de trabajo para ayudar a personas con esos problemas, incluido el uso de drogas ilegales, parecerían obtenerse los resultados más positivos, tanto para los trabajadores como para los empleadores.

Siendo una problemática compleja, creciente y sentida por sindicatos, operadoras y organismos del estado, hemos definido un menú de buenas prácticas generales, cuya profundidad y alcance dependerá del nivel de articulación multisectorial.

Establecer una política preventiva sobre el consumo de sustancias que puedan alterar el trabajo seguro en el ambiente laboral. En esta línea, el empleador junto a los gremios del sector debe desarrollar un programa de contención que garantice el derecho de los trabajadores a la información, asistencia y confidencialidad.

Está terminantemente prohibido ingresar al establecimiento bajo los efectos de sustancias psicotrópicas ilegales o legales (alcohol, drogas y medicamentos no prescritos por un médico matriculado o el Servicio de Medicina del Trabajo), que pudieran alterar:

1. La atención
 2. La relación con los otros
 3. La concentración
 4. Los reflejos
 5. La estabilidad
 6. La precisión de los movimientos del cuerpo
 7. Y cualquier otra función psicofísica que impida el normal desempeño laboral.
- La prohibición del consumo se extiende a toda la jornada laboral y debe regir para todos los trabajadores que se encuentren implicados en el diagrama de trabajo.
 - Los trabajadores que se encuentren bajo tratamiento con psicofármacos y cualquier otra medicación que pudiera alterar los puntos mencionados precedentemente, deben informar esta situación al Servicio de Medicina del Trabajo o responsable médico disponible en la empresa para su canalización y tratamiento correspondiente.

Para los casos de adicciones manifiestas, se recomienda asumirlas como enfermedades inculpables, debiendo implementar una estrategia integral de recuperación y contención de los trabajadores afectados, acordada entre empresas, sindicatos y organismos estatales pertinentes.

Incendios

El incendio es el resultado de un fuego incipiente no controlado, cuyas consecuencias afectan tanto a la vida y salud como a las condiciones estructurales de un establecimiento. El valor de su prevención radica en evitar la generación del fuego o su rápida extinción.

Prevención de focos de fuego no deseados

Para que se origine un incendio es necesario que estén presentes 3 elementos: combustible (madera, cartón, hidrocarburos, aceites, etc.), comburente (oxígeno) y fuente de calor. Un cuarto elemento llamado reacción en cadena, es necesario para el mantenimiento o la propagación del fuego. Si alguno de estos elementos está ausente o su cantidad no es suficiente, la combustión no tiene lugar o se extingue, evitando la formación o propagación del fuego.

Causas:

- Instalaciones eléctricas inadecuadas.
- Cigarrillos y fósforos.
- Almacenamiento de líquidos inflamables/combustibles.
- Falta de orden y limpieza.
- Chispas generadas por trabajos mecánicos.
- Superficies calientes.
- Calentamiento por fricción de partes móviles de maquinarias.
- Llamas abiertas.
- Residuos calientes de una combustión.
- Corte y Soldadura.
- Electricidad estática, etc.

Recomendaciones:

- Tener en cuenta que la sección de los cables se adapte a la potencia instalada de los artefactos eléctricos a conectar, a fin de evitar cortocircuitos, líneas recargadas, etc.

- Apagar correctamente colillas de cigarrillos y fósforos.
- Almacenar los productos inflamables en lugares ventilados, rotulados y ubicarlos lejos de fuentes de calor.
- Evitar acumulación de residuos en áreas de trabajos para disminuir la carga de fuego.
- Capacitar para el buen manejo de equipos industriales que producen calor y quemadores portátiles.
- En trabajos de corte y soldadura mantener los locales ventilados.
- En operaciones que generen electricidad estática mantener la humedad elevada para evitarla.

¿Cómo utilizar un extintor?

1. Al seleccionar el extintor hay que tener presente el tipo de fuego a efectos de usar el adecuado.

Materiales combustibles (tipos de fuego)

- A - Combustibles sólidos.
- B - Líquidos o gases inflamables.
- C - Equipos eléctricos energizados.
- D - Metales combustibles.
- K - Aceites y grasas de origen vegetal o animal.

Tipos de extintores

A / AB / BC / ABC / HCFC.

2. Revisar la ubicación, clase y el estado de carga, verificando que el manómetro de los extintores portátiles esté en el rango verde.
3. Girar la clavija para romper el precinto y quitar el seguro.

4. En caso de tener que usar el extintor colocarse a una distancia de 3 metros, en dirección a favor del viento y apunte la boquilla hacia la base de la llama.
5. Apretar el gatillo mientras mantiene el extintor vertical.
6. Mover la boquilla en forma de zigzag lentamente, atacando por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado por atrás.
7. Tener en cuenta que la capacidad del extintor es limitada y de corta duración (aproximadamente 2 minutos en chorros intermitentes).

Recuerde:

¡¡EN CASO DE INDENDIO...LLAME PRIMERO A LOS BOMBEROS!!!

- Si su camino de escape se ve amenazado por llamas o bloqueos.
- Si se le acaba el agente de su extintor.
- Si el uso de su extintor no parece dar resultado.
- Si no puede seguir combatiendo el fuego en forma segura.

¡ABANDONE INMEDIATAMENTE EL ÁREA!

Además:

- En el equipo encontrará un recordatorio de cómo usar el extintor.
- Es importante tener conocimiento de la ubicación de los extintores, clase y estado de la carga, verificando que el manómetro esté en el rango de color verde.
- Mantener libres los accesos a los extintores.
- Si se usó un equipo o se observó que hay uno vacío, avisar para su recarga.
- No combatir un incendio que se está propagando más allá del lugar donde empezó.
- Antes de abandonar la zona del incendio, una vez extinguido el mismo, verificar que no haya posibilidades de reignición.
- Señales de equipos contra incendio.
- Forma rectangular o cuadrada. Pictograma blanco sobre fondo rojo.

Promoción y prevención de la salud – Ministerio de Salud.

Automedicación

¿Sabés lo que es la automedicación?

La automedicación es el uso de medicamentos sin la intervención médica. Si estás tomando un medicamento sin realizar una consulta médica previa, sin un diagnóstico de la enfermedad o sin la prescripción y seguimiento del tratamiento. ¡te estás automedicando!

Cada persona puede responder diferente a los medicamentos y es importante que aunque:

- Tengas síntomas similares a los de cierta enfermedad.
- Te hayan aconsejado tomar un medicamento para esa dolencia.
- En el pasado te hizo efecto.
- En los medios de comunicación digan que es la cura mágica.

¡NO TE AUTOMEDIQUES!

Es importante que antes de tomar un medicamento por tu cuenta consultes al centro de salud.

¿Sabés cuáles son los riesgos de la automedicación?

- Agravar la enfermedad.
- Tener efectos adversos o indeseados.
- Riesgo de intoxicación.
- Ocultar (enmascarar) otro problema de salud más grave y perder la oportunidad de tratarlo oportuna o adecuadamente.
- Crear resistencia a un antibiótico.

Adquirir hábitos saludables puede prevenir el desarrollo de enfermedades y evitar la utilización de medicamentos.

- Comer sano
- Hacer ejercicio
- No fumar

Ministerio de Salud

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/uso-responsable-medicamentos>

Línea gratuita: 0800-666-3300

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial

- Dislipemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

Para comer sano se recomienda:

- Distribuya los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones
- Modere el tamaño de las porciones
- Consuma por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas
- En el almuerzo y en la cena, la mitad del plato que sean verduras y de postre una fruta
- Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.
- Cocine sin sal. Reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.
- Evite el uso del salero en la mesa.
- Limite el consumo de azúcar y alcohol.

Ministerio de Salud

<https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/comer-sano>

Hoy, mañana, siempre
Prevenir es trabajo de todos los días

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

HOTELERÍA: PERSONAL DE LAVADERO



0800-666-6778



www.argentina.gob.ar/srt



SRTArgentina



@SRTArgentina



Superintendencia de Riesgos del Trabajo

Sarmiento 1962 (C1044AAD) | Ciudad Autónoma de Buenos Aires