

# PELUQUERÍA Y SALUD

En vuestra profesión, numerosas personas abandonan su actividad por problemas de salud. Tú podrás evitarlo teniendo en cuenta nuestros consejos de seguridad y salud en el trabajo.

# ¡por los pelos!



- TU TRABAJO Y TU SALUD
- RIESGOS ERGONÓMICOS
- RIESGOS QUÍMICOS
- OTROS RIESGOS



■ BARAKALDOKO UDAL GOBERNA Eusko Autonomia  
Deputazio Autonomo ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE BARAKALDO



Erakunde autonomiaduna  
Organismo Autónomo del  
**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**  
Justizia, Lan eta  
Gizarte Segurantzako Saila  
Departamento de Justicia,  
Empleo y Seguridad Social



**OSALAN**  
Laneako Seguritasun eta  
Osasunerako Eusko Erakundea  
Instituto Vasco de Seguridad y  
Salud Laborales

# PELUQUERÍA Y SALUD

## Tu Trabajo y tu salud

cabello, así como diversos procesos: decoloración, tinte, alisado o permanente.

En vuestra profesión no estáis libres de diversos riesgos potenciales para la salud y la seguridad en el trabajo.

En las siguientes páginas os vamos a mostrar los posibles riesgos para la salud en vuestro trabajo y las medidas preventivas que debéis adoptar para conservarla.

### Riesgos Ergonómicos

Los movimientos repetitivos, la permanencia de pie de forma continuada, el escaso espacio de trabajo y el mal diseño de las herramientas, pueden afectar negativamente a tu salud.

#### ¿Qué te puede OCURRIR?

- Problemas de inflamaciones en cuello, hombros, espalda, piernas, manos y muñecas.
- Varices.
- Callosidades en los pies.

#### ¿Qué puedes hacer?

##### Actuación sobre la postura de trabajo

- Evita trabajar con los codos más elevados que los hombros.
- Procura trabajar en una postura erguida, con la espalda recta, sin inclinarla ni girarla, adaptando la silla de tu cliente a tu altura.
- Evita doblar el cuello excesivamente.

Las personas que desarrolláis vuestro trabajo en las peluquerías realizáis gran variedad de funciones capilares: afeitar, cortar y peinar el

cabello, así como diversos procesos: decoloración, tinte, alisado o permanente.

En vuestra profesión no estáis libres de diversos riesgos potenciales para la salud y la seguridad en el trabajo.

En las siguientes páginas os vamos a mostrar los posibles riesgos para la salud en vuestro trabajo y las medidas preventivas que debéis adoptar para conservarla.



# PELUQUERÍA Y SALUD

- Alterna la postura de pie con la sentada (en banquetas graduables).
- Mantén la mano alineada con el antebrazo.

## Actuación sobre tu calzado y vestuario:

- Utiliza prendas holgadas y, si es necesario, medias ortopédicas de compresión elástica.
- Usa calzado con suela antideslizante que sea holgado y cerrado por detrás; ni totalmente plano ni con excesiva altura.



## Actuación sobre el local y mobiliario:

- Los asientos de tus clientes deben ser adaptables en altura mediante pedal, al igual que el equipo de lavado de cabezas.
- Debe haber espacio suficiente alrededor de los puestos de trabajo para moverse con seguridad y confort.
- Carros auxiliares de trabajo con ruedas y a altura adecuada.
- Banquetas de trabajo ajustables.

## Actuación sobre la organización del trabajo:

- Alterna tareas que requieran diferentes posturas.
- Mantén organizadas las diversas herramientas y aparatos.
- Una actitud positiva y motivada en el trabajo contribuye a la salud y el bienestar físico.

## Actuación sobre las herramientas:

- Al comprarlas, ten en cuenta el peso, la forma y la orientación del mango de los rizadores, secadores, etc, para evitar forzar las muñecas.
- Alterna con ambas manos el trabajo con secador.
- Las tijeras deben estar bien afiladas, lubricadas y han de ajustarse bien a la mano.

# PELUQUERÍA Y SALUD

## Riesgos Químicos

El contacto con productos químicos durante el trabajo, puede afectar al organismo de distintas formas.

### ¿Qué te puede ocurrir?

- Irritación de ojos, nariz y garganta.
- Rinitis, alergias y asma.
- Enfermedades de la piel, eccemas y dermatitis irritativas.



### ¿Qué puedes hacer?

- Evita el contacto con sustancias irritantes empleando, productos hipoalergénicos.
- Utiliza guantes para evitar el contacto de los productos con la piel.
- Prepara las mezclas según las instrucciones de fabricación.
- Si transvasas productos, de un envase a otro, etiquétalos correctamente.
- Dispón de una buena ventilación general de la peluquería.
- No comas ni bebas mientras manipulas productos químicos.
- Evita llevar joyas o usar utensilios recubiertos de níquel.
- Procura tener las manos secas.
- Protégete las manos al finalizar la jornada: lávalas bien, sécalas y aplícate una crema hidratante.



## Otros Riesgos

### Enfermedades infecciosas

Sigue las siguientes normas de seguridad:

- Emplea cuchillas desechables y depositalas en recipientes homologados.
- Manipula cuidadosamente los instrumentos cortantes.
- Limpia y desinfecta adecuadamente todos los instrumentos, equipos y superficies.

### Contactos térmicos

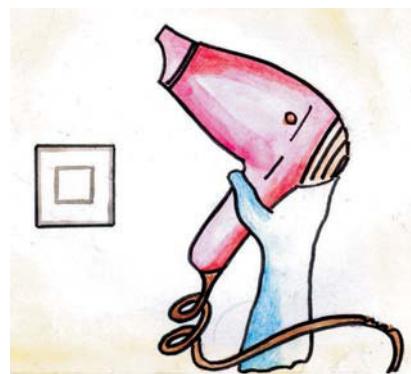
Ten en cuenta los siguientes consejos, para evitar quemaduras con aparatos generadores de calor:

- Al adquirir aparatos nuevos, tienen que llevar el marcado CE.
- Al manejar planchas, usa guantes aislantes del calor.
- En procedimientos con sustancias a altas temperaturas, presta especial atención a la ubicación de los recipientes para evitar vuelcos, derrames o contactos.
- Introduce técnicas que eviten el empleo de calor, (Ej. queratina líquida para extensiones).

### Contactos eléctricos

Es normal la presencia de aparatos en ambientes húmedos:

- No utilices aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- Los aparatos deben tener doble aislamiento; puedes comprobar si tienen el símbolo correspondiente.
- Revisa periódicamente el estado de los enchufes, cables y aparatos eléctricos.
- Se debe contar con un comutador, para todos los equipos eléctricos, que deberá ser accionado al menos una vez al mes.



# PELUQUERÍA Y SALUD

## Incendio

Algunos de los productos que utilizas contienen sustancias químicas inflamables o combustibles:

- Mantén los compuestos inflamables y combustibles alejados de las fuentes de llama, chispa y objetos calientes.
- Realiza el mantenimiento de extintores. Todo el personal debe tener conocimientos de su correcta utilización.

## Cortes y pinchazos

Los instrumentos cortantes o punzantes deben manipularse cuidadosamente. Presta atención a dónde los depositas y no los guardes nunca en los bolsillos.

## Orden y limpieza

Unas buenas condiciones de limpieza evitarán golpes y caídas:

- Recoge el pelo del suelo tras el corte así como, inmediatamente, cualquier líquido que se derrame.
- Mantén las zonas de paso libres de obstáculos y despejadas.
- Ten siempre bien organizados los productos, herramientas y aparatos que se utilicen en cada trabajo.



**Como has podido leer, hay diversas formas de perder la salud en una peluquería.**

**Es imprescindible una buena formación e información respecto a los riesgos debidos al trabajo, así como sobre la forma de evitarlos.**

Se agradece la colaboración de las asociaciones de peluquería cuyas aportaciones han contribuido a la realización de este material.



Este material será distribuido gratuitamente entre las agencias de desarrollo local asociadas a