

limpieza

24

GUÍA INFORMATIVA



LIMPIEZA DEL HOSPITAL

En el hospital se distinguen varias zonas de limpieza:

- **ZONAS DE BAJO RIESGO:** dependencias generales, despachos, salas de estar, hall, escaleras, pasillos, etc.
- **ZONA DE MEDIO RIESGO:** plantas de hospitalización, consultas, etc.
- **ZONAS DE ALTO RIESGO:** quirófanos, cámara estéril, laboratorios, habitaciones de aislamiento, etc.

Para cada zona existen protocolos de limpieza específicos. En general los pasos a seguir en la limpieza de cada zona son:

- ❶ Recogida de bolsas de basura y papeleras.
- ❷ Limpieza de superficies, empezando por las más altas e ir descendiendo.
- ❸ Limpieza de los cuartos de baño.
- ❹ Barrido húmedo (está prohibido el uso de escobas, aspiradoras y similares para evitar la dispersión del polvo).
- ❺ Fregado de suelos.

LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)

Tu mando intermedio te entregará los EPIs que necesitas en tu puesto de trabajo.

● GAFAS

- **GAFAS DE PROTECCIÓN:** protegen los ojos de salpicaduras de líquidos o proyección de partículas de polvo.
- **GAFAS HERMÉTICAS:** protegen los ojos del contacto con vapores y gases que pueden emitir algunos productos químicos, y incluidos los productos de limpieza.



● GUANTES

- **GUANTES DOMÉSTICOS:** protegen las manos del contacto con productos químicos. Son adecuados frente a la mayoría de productos de limpieza.
- **GUANTES SANITARIOS:** protegen las manos a del contacto con agentes biológicos y con algunos productos químicos, incluidos los productos de limpieza.

Los guantes sanitarios pueden estar fabricados con diferentes materiales: látex, vinilo, nitrilo, neopreno, butilo, etc.

Todos los materiales protegen por igual frente a los agentes biológicos, pero no frente a los distintos productos químicos: por ejemplo, los guantes de vinilo no sirven para manipular glutaraldehído (presente en algunos productos desinfectantes).

**Para más información sobre guantes, consultar la Guía Informativa de Salud Laboral N° 20 - Uso adecuado de guantes en el medio sanitario.*



● MASCARILLAS SANITARIAS

Protegen de la inhalación de polvo, salpicaduras de líquidos y agentes biológicos. No protegen frente a vapores ni gases.

- MASCARILLA QUIRÚRGICA: se debe usar en áreas estériles, en tareas en las que se prevea salpicaduras de fluidos biológicos y en aislamiento por gotas si se va a estar a menos de 1 metro del paciente.
- MASCARILLA AUTOFILTRANTE FFP2: se debe usar en aislamiento aéreo.
- MASCARILLA AUTOFILTRANTE FFP3: se debe usar en algunas tareas con citostáticos (medicación de oncología).

** Para más información sobre mascarillas, consultar la Guía Informativa de Salud Laboral nº 23 - Mascarillas.*

● MASCARA PORTAFILTROS y FILTROS

Protegen de la inhalación de vapores y gases.

Constan de una máscara a la que hay que colocar unos filtros. Los filtros son específicos para cada producto químico así que hay que utilizar el filtro adecuado para el producto que estemos manejando.

** Para más información sobre mascarar portafiltros, consultar la Guía Informativa de Salud Laboral nº 15 - Instrucciones generales de uso para mascarillas portafiltros.*

● PROTECTORES AUDITIVOS

Protegen de la exposición al ruido. Su uso puede ser recomendable u obligatorio en función del nivel de ruido medido.

RIESGOS A LOS QUE PUEDES ESTAR EXPUESTO

En el desarrollo de tu trabajo puedes estar expuesto a diferentes riesgos, unos derivados de las tareas propias de limpieza y otros específicos de la zona que vas a limpiar.

RIESGOS PROPIOS DE LAS TAREAS DE LIMPIEZA

● RIESGOS POR USAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Los productos de limpieza suelen llevar en su composición sustancias químicas que pueden generar riesgos para la salud, especialmente cuando no están diluidos en agua.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Conoce el producto que usas

- Todos los productos químicos se suministran junto con una ficha de datos de seguridad donde se describen los riesgos, las medidas de prevención, los equipos de protección, las condiciones de almacenamiento, etc. Consulta a tu mando intermedio donde tienes disponibles las fichas de los productos que utilizas.
- Además, en la etiqueta de cada producto aparece un texto acompañado de dibujos llamados pictogramas que indican los riesgos asociados.



Nueva etiqueta: conforme al Reglamento CLP 1272/2008

Antigua etiqueta: conforme al Reglamento REACH 1907/2006

PELIGROS DE INCENDIO	NUEVA etiqueta	ANTIGUA etiqueta	PELIGROS PARA LA SALUD	NUEVA etiqueta	ANTIGUA etiqueta	PELIGROS PARA EL MEDIO AMBIENTE	NUEVA etiqueta	ANTIGUA etiqueta
Explosivo.			Tóxico agudo.			Peligroso para el medio ambiente acuático.		
Inflamable.			Sensibilizante. Mutágeno. Peligroso por aspiración. Carcinógeno. Tóxico para determinados órganos (en una única exposición y exposiciones repetidas). Tóxico para la reproducción.					
Comburente.			Corrosivo cutáneo. Riesgo de lesión ocular grave.					
			Tóxico agudo. Irritante cutáneo. Irritante ocular. Sensibilizante cutáneo. Tóxico para determinados órganos (exposición única). Irritante respiratorio. Narcotizante.					

Utiliza correctamente el producto

- Utiliza cada producto para el uso indicado: no utilices productos de manera innecesaria; recuerda que los productos muy agresivos suelen ser los más peligrosos para la salud.
- Usa los productos en la concentración indicada; un producto es más peligroso a mayor concentración.
- No mezcles productos si no has recibido instrucciones expresas de hacerlo.

Adopta medidas de higiene

- Usa los EPIS indicados: gafas, guantes, calzado cerrado, mascarilla (recuerda que si el producto emite vapores, debes usar gafas herméticas y máscara con filtros).
- No reutilices envases, especialmente si han contenido bebidas (alguien podría beber por confusión) u otros productos (los productos podrían reaccionar entre sí).
- Lávate las manos antes del descanso y al terminar la jornada laboral.
- Protege las heridas con un apósito.
- No comas ni bebas en los locales de almacenamiento y uso de productos de limpieza, utiliza los locales de descanso destinados para ello.

● RIESGOS AL MANIPULAR CARGAS

● AL EMPUJAR O MANIPULAR EL CARRO DE LIMPIEZA

Al empujar o manipular el carro de limpieza.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Comprueba que el carro se encuentra en perfecto estado. Si no lo está, avisa a tu mando intermedio para que de parte a mantenimiento. Debes revisar:
 - Que las ruedas giran bien.
 - Que las asas se encuentran en buen estado.
 - Que dispones de todo el material necesario.
- Ordena los materiales en el carro para alcanzarlos cómodamente. No lo cargues en exceso, lleva únicamente lo que vayas a utilizar.
- En el área que estés limpiando, coloca el carro en el punto establecido de forma que moleste lo menos posible; si no hay punto establecido, déjalo pegado a la pared en el mismo lado que otros carros almacenados como carros de medicación, cocina, lencería.

● AL COGER BOLSAS DE BASURA

Al sobrecargar las bolsas de basura o al llevar muchas a la vez para hacer menos viajes.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Evita manipular cargas pesadas

- Usa preferentemente bolsas más pequeñas.
- No sobrecargues las bolsas de basura.
- Manipula las bolsas de una en una. Intenta utilizar carros siempre que puedas.

Medidas de higiene postural

- Si vas a manipular cargas de más de 15 kg. busca la ayuda de un compañero.
- Si tienes que coger una bolsa desde el suelo, al agacharte dobla las rodillas - no la espalda- y mantén la carga tan cerca del cuerpo como te sea posible.
- No gires el tronco si llevas una carga: cógela de frente, gira con los pies procurando mantener el tronco recto y colocarte de frente al sitio donde vayas a depositarla.

** Para más información sobre medidas de prevención al manipular cargas, consultar la Guía Informativa de Salud Laboral nº 3 – Manipulación manual de cargas.*



●RIESGOS AL MANTENER POSTURAS FORZADAS

Al mantener el cuello inclinado hacia delante para mirar el suelo, al estar agachada o estirada para limpiar zonas poco accesibles, al trabajar muchas horas de pie, etc.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Útiles de trabajo

- Regula la longitud del palo de la mopa: debe quedar lo suficientemente largo para que puedas trabajar con la espalda lo más recta posible (no te inclines más de 30°).
- Para trabajar por encima de la cabeza o por debajo de las rodillas, utiliza los mangos telescópicos, las escaleras de mano o una banqueta.

Vigila las posturas que adoptas

- Procura no mantener inclinado el cuello hacia delante al fregar el suelo, intentar mantener la cabeza y la espalda alineadas en una postura lo más relajada posible.
- Si necesitas agacharte, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.

Medidas de higiene postural

- Al trabajar de pie, apoya el peso de tu cuerpo primero sobre una pierna y luego sobre la otra alternativamente.
- Descansa con las piernas ligeramente levantadas (a 10-20 cm. de la horizontal).
- Practica ejercicio físico de forma regular y mantén hábitos saludables.

** Para más información sobre medidas de higiene postural, consultar la Guía Informativa de Salud Laboral nº 18 –Recomendaciones sobre cuidado postural en el trabajo y la vida diaria.*

●RIESGOS AL REALIZAR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Al fregar, barrer, limpiar cristales, limpiar el polvo, al girar la cintura de forma brusca y repetida, etc.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Intercala tareas diferentes para movilizar músculos distintos, cambia de brazo.
- Intenta mantener la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros relajados.
- Si necesitas girarte, gira con los pies manteniendo la cintura fija.
- Haz pausas cortas y frecuentes.



● RIESGO DE CAÍDAS

● CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Por resbalones, tropiezos, golpes, etc.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Escurre bien la mopa y recoge rápidamente los excesos de líquidos.
- No pises el suelo mojado. Coloca el cartel de “Suelo Mojado” para avisar al resto de trabajadores y usuarios.
- Usa el calzado suministrado por el Hospital: cerrado, bien sujeto al pie, con suela antideslizante y tratada para prevenir las descargas electrostáticas.
- No corras.

● CAÍDAS AL USAR UNA ESCALERA DE MANO

Al utilizar escaleras sin tacos antideslizantes, al subirse dos personas al mismo tiempo, etc.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Utiliza escaleras con elementos antideslizantes en la base.
- No deben subirse 2 personas al mismo tiempo.
- No te coloques a horcajadas (una pierna a cada lado de la escalera).
- No te subas hasta el último escalón, deja siempre un par de escalones por encima de donde tengas el pie. Si necesitas más altura, utiliza una escalera mayor.
- Para evitar subir y bajar continuamente, deja los útiles de limpieza en un escalón por encima del que estés (no en escalones inferiores).
- No te quedes debajo de una escalera de mano.

● CAÍDAS EN ALTURA (más de 2 metros)

Al limpiar ventanas o zonas altas.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Si hay que sacar el tronco por fuera del edificio hay que utilizar un sistema de anclaje y, para ello, es obligatorio haber recibido PREVIAMENTE una formación específica.

RIESGOS ESPECÍFICOS DE LA ZONA QUE VAS A LIMPIAR

● RIESGOS BIOLÓGICOS

Al entrar a una habitación de aislamiento.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Respetar la señalización: utiliza los equipos de protección individual que se indican en el cartel colocado en la puerta de la habitación.
- Consulta con el personal sanitario cómo y dónde ponerte y quitarte los equipos de protección individual y dónde debes desecharlos tras su uso.



- A modo informativo, los equipos de protección que suelen ser necesarios para acceder a los diferentes tipos de aislamiento son:
 - Para aislamiento de CONTACTO: mascarilla quirúrgica y guantes sanitarios.
 - Para aislamiento por GOTAS: mascarilla quirúrgica, guantes sanitarios y bata desechable.
 - Para aislamiento AÉREO: mascarilla FFP2, guantes sanitarios y bata desechable.
- Consulta con el personal sanitario si es necesario adoptar medidas adicionales.

● RIESGO DE EXPOSICIÓN A MEDICACIÓN ONCOLÓGICA (CITOSTÁTICOS)

Al acceder a zonas donde se manipula medicación de oncología: sala de preparación en farmacia, hospital de día, tras un derrame, al trasladar el contenedor de residuos citostáticos,...

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Adopta las medidas de prevención indicadas en cada área.
- Antes de trasladar el contenedor de citostáticos comprueba que está correctamente cerrado. Avisa al personal sanitario en caso contrario.
- En caso de derrame, el personal sanitario recogerá el citostático derramado dejando limpia la zona. Cuando el personal sanitario te indique que lo han recogido por completo, puedes realizar la limpieza habitual de la zona (si han recogido todo el citostático derramado, no es necesario que utilices protección especial).

● EXPOSICIÓN A PRODUCTOS QUÍMICOS

Al entrar a zonas con riesgo químico: laboratorio, anatomía patológica, esterilización.

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Respeta la señalización y las indicaciones del personal de cada área: máscara portafiltros para gases, bata, calzas...
- En caso de derrame, el personal sanitario recogerá el producto derramado dejando limpia la zona. Cuando el personal sanitario te indique que lo han recogido por completo, puedes realizar la limpieza habitual de la zona; consulta con ellos si necesitas protección adicional (aunque hayan recogido todo el producto químico derramado, pueden quedar vapores residuales en la zona).

En caso de accidente

Acude a Salud Laboral.

Vigilancia de la salud

Acude a Salud Laboral para realizar el reconocimiento médico periódico y completar la vacunación.

Si estás embarazada o dando de mamar

Acude a Salud Laboral para una valoración de los riesgos a los que puedes estar expuesta en tu puesto actual de trabajo y, si fuera necesario, una adaptación del mismo para evitarlos.

Incendio

Si detectas un incendio avisa al 7001 o activa un pulsador de alarma.

El Hospital Universitario Donostia dispone de un Plan de Autoprotección. En los pasillos encontrarás la señalización de evacuación, los medios de extinción y los planos de la planta. En caso de emergencia, sigue las instrucciones del personal formado a tal efecto