

Medidas de seguridad para las labores de limpieza

Las actividades de limpieza son una de las tareas más realizadas por las personas ya que pueden ser ejecutadas tanto en el trabajo como en el hogar. Sin embargo, estas tareas aunque parezcan simples, conllevan muchos [riesgos para quienes los realizan](#).

Las tareas de limpieza

Las actividades de limpieza son tareas que mediante el uso diversos materiales, entre ellos algunos productos químicos, se limpia y desinfecta las superficies de los muebles, equipos, entre otros.

Limpieza y desinfección

Limpiar y desinfectar son actividades diferentes, pero que se complementan una a otra.

- **Limpiar** es retirar el polvo y suciedad de las superficies de los objetos, muebles, equipos, entre otros.
- **Desinfectar** es eliminar los microorganismos, como las bacterias o virus de las superficies por medio del uso de productos químicos.



Los riesgos en las tareas de limpieza

Los riesgos que se suelen ver en las actividades de limpieza son:

- Resbalones, caídas o tropiezos causados por los pisos mojados.
- Caídas a desnivel por usar sillas o escaleras para alcanzar las partes altas de los muebles.
- Golpes contra objetos.
- Cortes en manos por la manipulación de residuos sólidos.
- Lesiones en la espalda u hombros por alzar objetos pesados.
- [Descargas eléctricas](#) por manipular equipos eléctricos.
- Lesiones en las manos por sobreesfuerzos.



¿Cómo se pueden prevenir los accidentes en las actividades de limpieza?

Para prevenir los accidentes mientras se realizan tareas de limpieza se recomienda:

- Realizar el barrido siempre hacia adelante para ver el área de trabajo y evitar tropiezos.
- Señalizar el área de trabajo, en caso de pisos mojados, colocar la señalética de riesgo de caída.
- Utilizar siempre los equipos de protección personal. Usar un calzado adecuado puede evitar caídas y resbalones.
- Al trasladar bolsas de basura, evitar transportarlas pegadas al cuerpo. Asimismo, asegúrate que estén bien amarradas.
- Los objetos pesados deben ser levantados usando la técnica de levantamiento seguro de cargas, nunca inclines la espalda para levantar bultos o bolsas del piso.
- Nunca manipular equipos eléctricos con las manos mojadas.
- Conocer los productos químicos que se utilizan, y los riesgos que pueden generar hacia las personas, así como las medidas de control.
- No comer ni tomar agua mientras se manipulan los productos químicos.
- Mantener una correcta postura mientras se realiza la limpieza de los muebles, piso, entre otros.

Reflexiones finales

Es importante saber que [riesgos existen en el área de trabajo](#) y como se pueden prevenir, solo de esta manera se pueden evitar los accidentes de trabajo.

Las actividades de limpieza **son tareas que pueden generar problemas de salud** a quienes lo realizan si es que se toman las medidas de seguridad.