

Las problemáticas de ergonomía en el sector hotelero están principalmente (aunque no solo) relacionadas con las tareas del personal de limpieza, las camareras de piso, cuya función es la de poner a punto la habitación para un nuevo cliente que llega, o para uno que ya se aloja en el hotel.

A lo anterior se une la inquietud por parte de los gestores de hoteles, de que la calidad de la limpieza de habitaciones sea muy alta y que la velocidad a la que se limpien sea la más rápida posible.

La conjunción de los puntos anteriores, junto con el hecho de que las habitaciones de los hoteles están diseñadas para el bienestar del cliente y no para optimizar las labores de limpieza, provoca mucha casuística de trastornos musculoesqueléticos en el personal de limpieza, pues la exigencia física es muy alta:

- Hacen muchas limpiezas en una, pues en la habitación hay elementos distintos que limpiar: bañera, ducha, inodoro, suelo, hacer la cama, cambiar toallas, reponer mueble bar, terraza (si la hay)...
- Deben hacerlo entre 15 y 40 minutos, y de 8 a 15 habitaciones por persona.
- En función del día de la semana, la exigencia física varía. Por ejemplo durante los fines de semana es habitual que el cliente haga un uso más intensivo de la habitación, lo cual implica mayor demanda de limpieza.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son alteraciones de estructuras corporales como músculos, articulaciones, tendones, ligamentos y nervios. En su mayor parte, son trastornos acumulativos resultantes de una manipulación repetida de cargas incómodas o pesadas durante un periodo prolongado. Tales trastornos afectan principalmente a la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, y con menos frecuencia a las extremidades inferiores.

Algunas de las características del sector de la hostelería favorecen la aparición de dichos trastornos. Los trabajadores del sector pueden estar más expuestos a desarrollar estos trastornos porque:

- Su trabajo suele suponer permanecer de pie durante tiempo prolongado y trabajar en posturas forzadas.
- Gran parte de sus tareas son físicamente exigentes, resultan estresantes y requieren largas jornadas de trabajo.

- Los ritmos de trabajo pueden ser elevados y existir momentos (horas punta) de mucha carga de trabajo.
- El sector da empleo a muchos trabajadores estacionales, que no disponen de tiempo para adaptarse al puesto.

Los empresarios deben adaptar sus estrategias de prevención e intervención al sector de la hostelería. Para asegurarse de que se tiene en cuenta cada aspecto del trabajo, los trabajadores deberían participar en el proceso.

En el caso de los riesgos de TME en el ámbito laboral, las medidas preventivas se circunscriben en 3 líneas de actuación:

- El re-diseño de los puestos de trabajo, centrándose en los equipos de trabajo utilizados, como por ejemplo, los carros para transportar lencería y productos de limpieza.
- La formación de los trabajadores, que incluya hábitos posturales correctos durante la realización de las diferentes tareas del puesto de trabajo y la forma de utilizar los equipos y las herramientas de forma segura y ergonómica.
- La organización del trabajo, previendo la inclusión de pausas a lo largo de la jornada de trabajo, la rotación o alternancia de tareas a lo largo de la jornada y organizar correctamente los turnos de trabajo.

En resumen, la prevención de los TME requiere de un enfoque integral en el que participen tanto la empresa como sus trabajadores, y cuyos objetivos sean eliminar los riesgos evitables, evaluar los riesgos que no han podido evitarse y proponer medidas preventivas con objeto de minimizar y controlar dichos riesgos.

BIBLIOGRAFÍA

BIJAOU, A., SCHALLER, A., DURAND, E.
Hôtellerie, restauration. Evaluation et anticipation des risques
Doc Méd Trav, 2006, 108 TD 152, 539- 544

BORGES HERNÁNDEZ, I.
Reducción de cargas entre las camareras de pisos en el sector de la hostelería de Tenerife
[*Por Experiencia, 2012, n. 59, pp. 19*](#)

BRASSEUR, G.

Femmes de chambre. la prévention s'invite dans les hôtels

Disponible en: [Trav Séc. 2006, 665, 19- 26](#)

BRASSEUR, G., MARTIN, S.

Hôtellerie. Remue-ménage dans les étages

Trav Séc, 2008, n. 689, 16- 27

BRASSEUR, G.

Pénibilité. Les étages ont la parole

Trav Séc, 2010, 710, 32-33

BURGEL, B. J. et al.

Psychosocial work factors and shoulder pain in hotel room cleaners

Resumen en: [Am J Ind Med, 2010, 53, 7, 743-756](#)

CRESTOIS, M., MUQA, M. F.

Conseils aux femmes de chambre

CAMIP, 2004, n. 4, pp. 473-475

DELEVOYE, A. et al.

Circuit du linge en hôtellerie. Evaluation de la pénibilité du poste de lingière

CAMIP, 2005, 3, 305-319

FONTANI, S. et al.

La movimentazione manuale dei carichi nel comparto alberghiero: l'esperienza della ASL di Milano

Resumen en: [Med Lav, 2010, v. 101 n. 6, pp. 437-445](#)

KRAUSE, N. et al.

Effort-reward imbalance at work and self-rated health of Las Vegas hotel room cleaners

Resumen en: [Am J Ind Med, 2010, 53, 4, 372- 386](#)

KRAUSE, N. et al.

Physical workload, work intensification and prevalence of pain in low wage workers

Resumen en: [Am J Ind Med, 2005, 48, 5, 326- 337](#)

MUQA, F. et al.

La femme de chambre

CAMIP, 1996, n. 3, pp. 305-316

MUQA, F. et al.

La femme de chambre- fiche medico-professionnelle num 19

CAMIP, 1996, 3, 1-1

OXENBRIDGE, S., MOENSTED, M. L.

The relationship between payment systems, work intensification and health and safety outcomes: a study of hotel room attendants

Resumen en: [Policy Practice Health Safety, 2011, v. 9 n. 2, pp. 8-26](#)

REGATERO CARRASCOSA, A.

Ergonomía preventiva en el sector hotelero: en busca del confort laboral

Gestión Práctica Riesgos Laborales, 2008, 52, 20-24

SANCHEZ, A.

Cajeras y camareras. Prevención de lesiones musculoesqueléticas

[Por Experiencia, 1998, 1, 19-19](#)

SPANNHAKE, K., ELSNER, G.

Zimmermadchen

Arbeitsmed Sozialmed Präventivmed, 1991, 26, 12, E59-E59