



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Sede Virtual y a Distancia

GUIA PARA LA PRACTICA SEGURA Y ERGONOMICA DEL MANICURE Y PEDICURE EN LA PELUQUERIA MIS PINK NAIL SPA DEL BARRIO BOCHICA SUR DE BOGOTA





Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Autores: Bileydis M. Gámez Mendoza

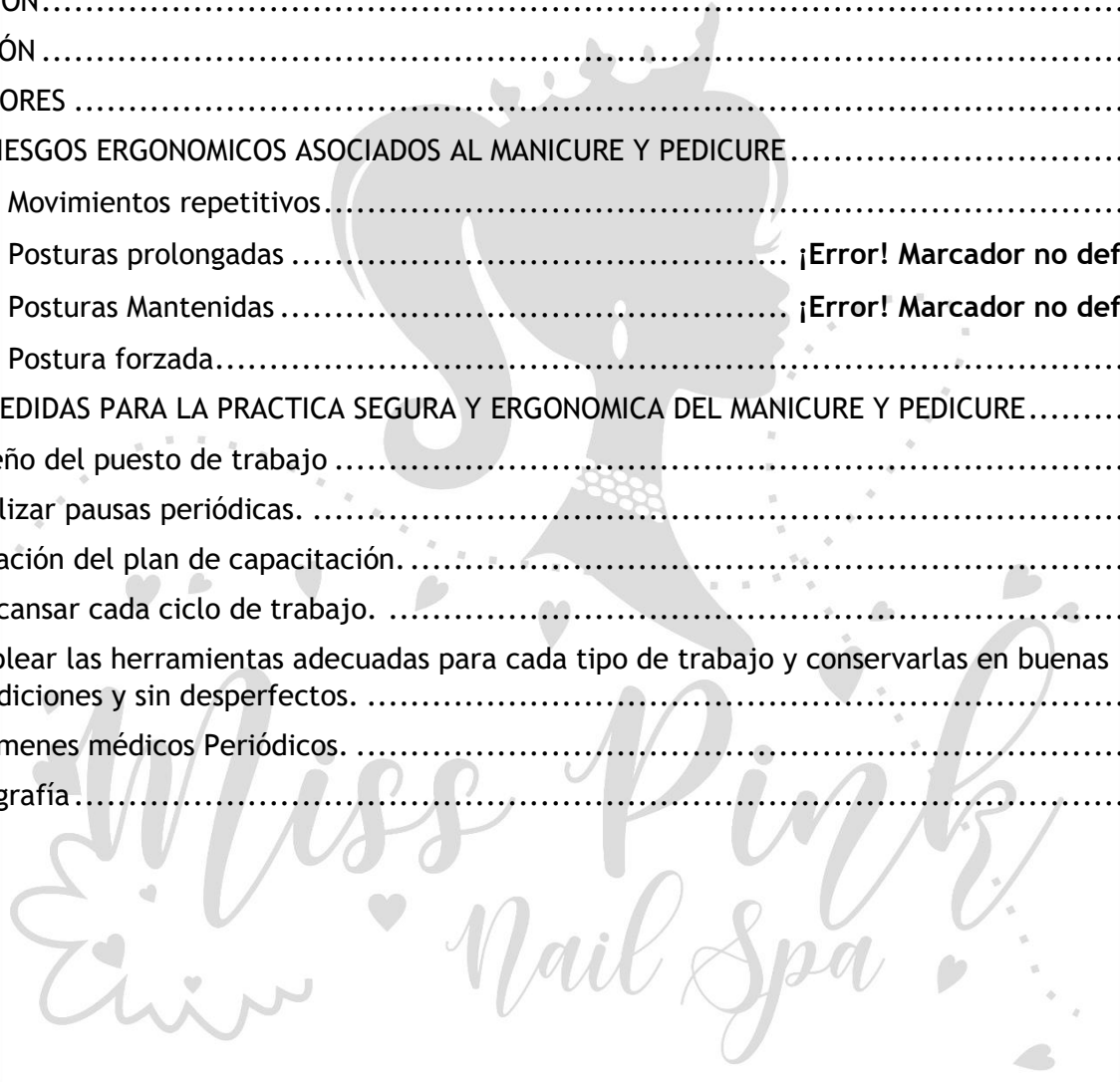
Carol Natalia Garcia Muñoz

Director: Albeiro Aguilar Olivera

Año 2021

Contenido

1. OBJETIVO	4
2. ALCANCE	4
3. DEFINICIONES	4
4. ANTECEDENTES LEGALES.....	4
5. CONTEXTO EMPRESARIAL	5
MISIÓN.....	5
VISIÓN	5
VALORES	6
6. RIESGOS ERGONOMICOS ASOCIADOS AL MANICURE Y PEDICURE.....	6
• Movimientos repetitivos.....	6
• Posturas prolongadas	¡Error! Marcador no definido.
• Posturas Mantenidas	¡Error! Marcador no definido.
• Postura forzada.....	8
7. MEDIDAS PARA LA PRACTICA SEGURA Y ERGONOMICA DEL MANICURE Y PEDICURE.....	8
Diseño del puesto de trabajo	8
Realizar pausas periódicas.	10
Creación del plan de capacitación.	11
Descansar cada ciclo de trabajo.	12
Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones y sin desperfectos.	12
Exámenes médicos Periódicos.	12
Bibliografía.....	14



1. OBJETIVO

Brindar medidas para la práctica segura y ergonómica en los procesos de manicura y pedicura en la peluquería Miss Pink Nail Spa del barrio Bochica sur.

2. ALCANCE

Esta guía aplica para la peluquería Miss Pink Nail Spa del barrio Bochica sur, teniendo en cuenta la capacidad económica disponible para su implementación.

3. DEFINICIONES

Manicure: Actividad cosmética que se desarrolla para cuidar y embellecer las uñas de las manos.

Manicurista: Nombre que se le denomina a la persona que realiza el manicure como trabajo u oficio.

Pedicure: Actividad cosmética que se desarrolla para cuidar y embellecer las uñas de los pies.

Pedicurista: Nombre que se le denomina a la persona que realiza el pedicure como trabajo u oficio.

Riesgo ergonómico: Es la probabilidad que tiene un trabajador de desarrollar un trastorno musculoesquelético a raíz de las actividades que desarrolla en su oficio.

Movimientos repetitivos: Factor de riesgo musculoesquelético que supone la realización repetida de una misma acción durante un ciclo importante de la jornada laboral. Implica la acción conjunta de los músculos, los huesos, las articulaciones y algunos nervios.

Postura prolongada: Mantener una misma postura a lo largo del 75% de la jornada laboral.

Postura mantenida: Mantener una misma postura sedente o bípeda, durante un periodo de 2 o más horas.

Postura Forzada: Posición del trabajo que implica que el cuerpo esté en una posición de confort.

4. ANTECEDENTES LEGALES

La resolución 0312 del 2019 es la norma colombiana más reciente que establece los estándares mínimos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo, estos estándares corresponden al conjunto de normas, requisitos y procedimientos de obligatorio cumplimiento de los empleadores y contratantes.

En el capítulo 1 de la resolución antes nombrada se establece los estándares mínimos para empleadores y contratantes con 10 ó menos trabajadores clasificados en riesgo I, II Y III. Dentro de los estándares mínimos se encuentra la identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos, además de adoptar medidas de prevención y control frente a peligros y riesgos identificados.

En relación con lo anterior, se ha evaluado uno de los riesgos más frecuentes en la actividad de manicure y pedicure, para de esta manera valorar su peligrosidad, adoptar medidas de prevención y control, que permitan disminuir el riesgo ergonómico al cual se encuentran expuestas las trabajadoras de manera permanente.

5. CONTEXTO EMPRESARIAL

Miss pink Nail Spa, es una peluquería bastante acreditada en el sector Bochica sur, se caracteriza por brindar servicios de estética facial y corporal especializada en mujeres, ubicada en Dg. 44 sur # 48i-80 segundo piso en el barrio Bochica sur. Tiene 10 años de antigüedad, siempre esta actualizada en nuevas tendencias para brindar a sus clientes el mejor servicio y que en un solo lugar encuentren todo lo que necesitan.

A raíz de la pandemia a tenido que disminuir su personal a razón del aforo que por norma de debe mantener, actualmente hay 3 manicuristas y pedicuristas, 4 estilistas y 1 persona encargada



Figura 1. Sede Mis Pink Nail Spa, Autoría propia 2021

de los procesos estéticos faciales y corporales.

MISIÓN

Satisfacer las necesidades de belleza de nuestras clientas, mediante servicios de excelente calidad, las más recientes técnicas y última tecnología. Brindando un servicio de asesoramiento de imagen personalizado, por un personal altamente profesional que inspire confianza, permitiéndonos superar las expectativas de nuestras clientas.

VISIÓN

Ser la peluquería número 1 en la prestación de servicios de alta peluquería y asesoría de imagen en el sector, siempre dando lo mejor para tener clientas satisfechas, con nuestro trabajo, productos y servicios.



Figura 2. Salón de belleza Mis Pink Nail Spa, Autoría propia 2021

VALORES

- 1) Excelencia en el servicio
- 2) Honestidad en la recomendación de los servicios
- 3) Puntualidad
- 4) Dar a los clientes autonomía en el servicio que deseen.



Figura 3. Zona de Manicure, Autoría propia 2021

6. RIESGOS ERGONOMICOS ASOCIADOS AL MANICURE Y PEDICURE

Los riesgos ergonómicos más significativos presentes en el proceso de manicure y pedicure en la peluquería Miss Pink Nail Spa fueron los siguientes:

- **Movimientos repetitivos**



Figura 4. Movimiento repetitivo, Autoría propia 2021

- Posturas prolongadas



Figura 5. Posturas Prolongadas, Autoría propia 2021

- Posturas Mantenidas



Figura 6. Posturas Mantenidas, Autoría Propia 2021

• Posturas forzadas



Figura 7. Postura Forzada, Autoría Propia 2021

7. MEDIDAS PARA LA PRACTICA SEGURA Y ERGONOMICA DEL MANICURE Y PEDICURE

Después de realizar una identificación, análisis y valoración sobre los riesgos ergonómicos en los procesos de manicure y pedicure en la peluquería Miss Pink Nail Spa del barrio Bochica sur, se definieron medidas para la práctica segura y ergonómica de manera que se permita disminuir el riesgo ergonómico al que se encuentran expuestas las trabajadoras de la peluquería.



Figura 8 Medidas para la práctica segura, Curso Introducción Sistema de Salud y Seguridad en el Trabajo, (2017)



Figura 9, Mesa para manicure, (Fabrica Royal, 2019)

Diseño del puesto de trabajo

- Se recomienda para el proceso de manicure una mesa que tenga 75 cm de alto, el tablero debe tener 120 cm de largo por 40 cm de ancho.

- Respecto a la silla ergonómica para pedicura se sugiere que sea una silla de 123 cm de alta, entre 138 y 145 cm de larga y 55 cm de ancha la altura de la tina para el lavado de pies debe tener una altura de 54 cm sin embrago el

reposapiés se recomienda que sea ajustable para que se pueda adaptar a la estatura de la pedicurista y las condiciones físicas de la cliente ver figura 15. Una nueva estrategia que se está usando bastante es aumentar la altura de la silla con un mueble para que la manicurista pueda mantener una postura adecuada y la cliente cómoda.

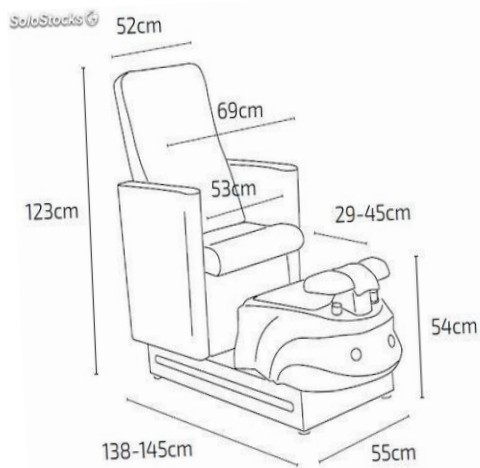


Figura 10. Sillas para pedicure, Muebles chile Spa, s.f.

- La silla para las manicuristas y pedicuristas debe tener unas medidas de 118 a 132 cm de alto, el asiento debe ser regulable en la altura y profundidad, respaldo reclinable, sistema sincro, diseño adaptable a las formas del cuerpo, el borde delantero debe tener una suave inclinación para evitar la presión sobre las piernas, material que favorezca la transpiración y fácil de limpiar por la tarea que se realiza y la higiene que se debe mantener, además debe tener descansa brazos.



Figura 11. Silla Ergonómica, Ergologico Vida Saludable, (2017)



Figura 12 mesa de manicure con organizador, (Nacho Gonzalez distribuciones, s.f.)

- Adaptar el mobiliario y la distancia de alcance de los materiales y herramientas que usan para su labor, para realizar el trabajo con comodidad y sin sobreesfuerzos. Se sugiere escoger una mesa con cajones u organizadores para que la manicurista tenga acceso a sus herramientas y/o elementos de trabajo fácilmente.

- Emplear almohadillas acolchadas en las que sea posible apoyar la muñeca. Evitar trabajar con las manos descansadas en superficies duras durante periodos prolongados, evita el túnel carpiano, se sugiere usar almohadillas para sostener la muñera durante la realización del manicure y pedicura.



- Utilizar luz adecuada tanto en el recinto como en la mesa de trabajo. Se sugiere que el espacio tenga una iluminación general de 600 a 1500 lux, los lugares de trabajo se deben ubicar donde entre luz natural, por otra parte es importante tener también una iluminación focal en cada puesto de trabajo ver figura 19.



Figura 13. Iluminación Focal Paslar, s.f.

Realizar pausas activas periódicas

Realizar pausas activas periódicas que permitan recuperar las tensiones y relajar la musculatura. Las pausas activas desarrollan hábitos saludables para prevenir trastornos musculoesqueléticos causados por posturas prolongadas y movimientos repetitivos, los beneficios de las pausas activas son: romper la rutina de trabajo, reactiva la energía mejorando el estado de alerta, relaja los grupos musculo-tendinosos más exigidos en el trabajo y reactiva los menos usados, estimula y favorece la circulación, mejora la postura, favorece la capacidad de concentración, motiva mejores relaciones interpersonales, mejora el desempeño laboral. A continuación, se brindan algunos ejemplos para las pausas activas:

Cuello: con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado tratando de tocar el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión, sostenga durante 15

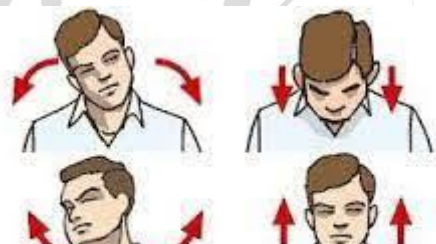


Figura 14. Pausa activa de cuello, Dirección de Bienestar Laboral, s.f.

segundos y luego realícelo hacia el otro lado, también puede realizar este mismo movimiento hacia adelante y atrás.

Hombros: lleve los brazos hacia atrás por la espalda baja, entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos, de igual manera sostenga durante 15 segundos.



Figura 15 Pausa activa de Hombros, Ramirez, s.f.

Brazos: con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba sostenga durante 15 segundos.

Manos: estire el brazo hacia el frente y habrá una mano como si realizara la señal de pare y con ayuda de la otra mano lleve los dedos hacia atrás hasta sentir una tensión, mantenga durante 15 segundos.

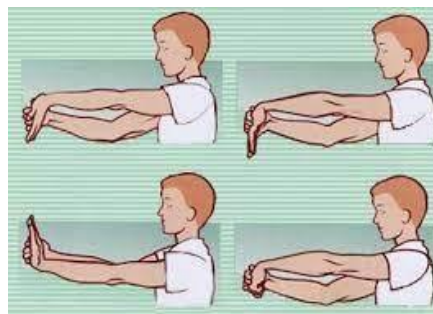


Figura 16. Pausas activas de brazos y manos, Dirección de Bienestar Laboral, s.f.



Figura 17. Pausas para los ojos, Alcaldía Municipal de Ibagué, s.f.

Ojos: con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repetidamente durante 10 segundos.

Piernas: Conserve la pierna recta, extiéndala al máximo posible mantenga esta posición durante 15 segundos.



Figura 18 . Pausa activas piernas, Dirección de Bienestar Laboral, (2007)

Creación del plan de capacitación

Creación plan de capacitación sobre posturas incómodas del cuerpo y de las manos, hábitos de vida saludable y buenas prácticas para la prevención de enfermedades profesionales como TME. Para crear el plan de capacitación debe seguir los siguientes pasos: Detecte y clasifique las necesidades de capacitación para sus trabajadores, defina los objetivos del plan de capacitación, elabore el programa de capacitación teniendo en cuenta presupuesto, recursos materiales y humanos, determine la duración y el plan de la ejecución acompañado del diseño de evaluación.



Figura 19. Plan de Capacitación, Hospital Francisco de Paula Santander, (2018)

Elementos de protección personal

Para el proceso de manicure y pedicure se sugieren los siguientes elementos de protección personal:

1. Protección respiratoria

- Tapabocas desechable quirúrgico
- Mascarillas con filtro o respiradores de libre mantenimiento

2. Protección visual

- Gafas,
- Monogafas
- caretas

3. Protección de extremidades superiores

- Guantes de nitrilo,
- látex
- neopreno

4. Ropa de trabajo

- Tela repelente y/o antideslizante de una o dos piezas, manga larga y calzado cómodo y antideslizante.



Figura 22. Elementos de protección personal, Facebook, s.f.

Miss Pink
Nail Spa

Paslar, G. (s.f.). *silla de pedicure*. Obtenido de figura 13:

<https://i.pinimg.com/564x/13/fe/19/13fe19f4db780fcebfc60faa3ca946f.jpg>

Ramirez, M. (s.f.). *Pausas activas*. Obtenido de (Figura 15):

<https://i.pinimg.com/originals/f6/98/bf/f698bf15a2e1444096123781930ecd0c.jpg>

SEIMC Gestion Integras S.A.S. (2003). *Examnes Periodicos, mas que una obligacion*. Obtenido de (Figura 21):

https://static.wixstatic.com/media/411542_84735830c2fb4440ab0f1ed7b3a568c9-mv2.gif

Utensiliospara.com. (2018). *Utensilios para manicura y pedicura*. Obtenido de (Figura 21.):

https://utensiliospara.com/wp-content/uploads/2018/04/instrumentos-de-u%C3%B1as-3_opt.png

Utensiliospara.com. (2018). *Utensilios para manicura y pedicura*. Obtenido de

https://utensiliospara.com/wp-content/uploads/2018/04/instrumentos-de-u%C3%B1as-3_opt.png

