

DISEÑO DE UNA HERRAMIENTA PARA LA IDENTIFICACIÓN Y SUSTITUCIÓN
DE ACTIVIDADES QUE PUEDAN GENERAR DOLORES DE ESPALDA, HOMBRO
Y CODO DE LAS AUXILIARES DE HABITACION DEL HOTEL PIAZA LTDA.

YIOMAR ANDRADE BRAND ID 599409

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIONES

BOGOTÁ D.C.

2017

DISEÑO DE UNA HERRAMIENTA PARA LA IDENTIFICACIÓN Y SUSTITUCIÓN
DE ACTIVIDADES QUE PUEDAN GENERAR DOLORES DE ESPALDA, HOMBRO
Y CODO DE LAS AUXILIARES DE HABITACION DEL HOTEL PIAZA LTDA.

YIOMAR ANDRADE BRAND ID 599409

Director: ADRIANA BELTRÁN ARIZA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

SEDE VIRTUAL Y A DISTANCIA

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESPECIALIZACIONES

BOGOTÁ D.C.

2017

DEDICATORIA

De manera muy especial a mi madre Rosa Amalia porque ella ha sido el motor que ha conducido mi vida personal y profesional, inculco en mí lo que durante todos estos años me ha identificado la responsabilidad y deseo de superación, al mirarla recuerdo todos los sacrificios que hizo para brindarme la mejor educación y su gran corazón me lleva a admirarla, a mis hermanos y sobrinos a quienes amo infinitamente y con sus palabras de aliento me han motivado a seguir y sienten esta nueva meta en mi vida como si fuera de ellos

A mi amor que ha sido cómplice en muchos de mis sueños y me ayudo para que esta meta se hiciera realidad.

Gracias, Dios por concederme la mejor de las familias que ha sido una bendición.

AGRADECIMIENTOS

Primero doy gracias a Dios por ser la luz que alumbra mi vida y permitirme reír ante todos mis logros y estar presente en todos los momentos de mi vida que son el resultado de sus bendiciones.

A la Universidad que con su formación como Especialista me brinda nuevas herramientas para estar preparado para los cambios laborales que se avecina y que además me permitió conocer personas que han aportado con sus experiencias a mi formación profesional.

Contenido

Resumen	119
Introducción	11
1. Problema	12
1.1 Descripción del problema	12
1.2 Formulación del problema	124
2. Objetivos.....	14
2.1 Objetivo general	14
2.2 Objetivos específicos	14
3. Justificación.....	15
4. Marco de Referencia	16
4.1 Marco legal	16
4.2 Marco investigativo.....	17
4.3 Marco Teórico	20
4.3.1. Lesiones musculo esqueléticas.....	20
4.3.2. Lumbalgia laboral.....	20
4.3.3. Lumbalgia en Colombia.....	21
5. Metodología	22
5.1. Enfoque y alcance de la investigación	22
5.2 Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población	23
6. Resultados.....	26
7. Conclusiones	34
8. Recomendaciones	35
Referencias Bibliográficas	36

Anexos

Anexo 1. Anexo 1 Cuestionario identificación de dolor lumbar y miembro superior.....37

Anexo 2. Herramienta identificación y sustitución de las actividades que generan dolores
lumbares, hombro y codo del personal de ama de llaves..... 38

LISTAS ESPECIALES

Lista de Tablas

Tabla 1. Cuadro Análisis de incapacidades	13
Tabla 2. Cuadro resumen de objetivo	23
Tabla 3. Caracterización de la muestra.....	25

Lista de Gráficos

Gráfico 1. Información reportada sobre el trastorno en hombro.....	26
Gráfico 2. Información reportada sobre trastorno en hombro discriminado por miembro.....	27
Gráfico 3. Información reportada sobre el trastorno en codo.....	28
Gráfico 4. Información reportada sobre trastorno en codo discriminado por miembro....	29
Gráfico 5. Información reportada sobre el trastorno Cervical	30
Gráfico 6. Información reportada sobre el trastorno Lumbar.....	31

Resumen

Este proyecto de investigación consiste en identificar en cuales de las actividades diarias que realizan las auxiliares de habitaciones del hotel Plaza Ltda adoptan posturas inadecuadas o sobreesfuerzos para la realización de sus labores, lo que puede conllevar a generar trastornos musculo esqueléticos que para este trabajo se enfocara especialmente en los dolores lumbares, hombro y codo indicando la forma correcta de realizar estas tareas para evitar afectaciones en las zonas del cuerpo indicadas.

La jornada laboral en Colombia está estipulada que es de ocho horas diarias y por la naturaleza de este sector se manejan turnos rotativos de domingo a domingo con un día de descanso en semana con una asignación promedio de 14 habitaciones diarias por auxiliar de habitaciones y pueden aumentar el número asignado por alta ocupación, falta de personal debido a la rotación que presenta el sector Hotelero en la ciudad, acomodaciones múltiples donde hay más de una cama por habitación y que se intensifica de lunes a viernes por ser Bogotá una ciudad dedicada a los negocios.

Las auxiliares de habitaciones del hotel Plaza Ltda realizan actividades que requieren esfuerzo físico para poder cumplir sus labores diarias entre las que se incluyen (tendido de las camas, lavado de baños, barrer, trapear, limpieza de zonas elevadas, entre otras) al igual que manipulación de cargas como (vaciar papeleras, cargar bolsas de basura, transportar el carro con los elementos que se requieren para su labor, cargar baldes con agua regar las plantas) inclinarse o agacharse para realizar la limpieza de mobiliario y vigilar que las instalaciones estén en buen estado y notificar si se detecta alguna anomalía dentro de la habitación y en las zonas públicas de los Hoteles.

La sobre carga laboral a la que se ven expuestas las auxiliares de habitaciones ha generado que adopten posiciones inadecuadas para agilizar las actividades que puede

conllevar en muchos casos a generar dolores lumbares, hombro y codo, este PROYECTO tiene como propósito diseñar una herramienta adaptada a las necesidad de este grupo de trabajadoras como acción formativa y preventiva desde el proceso de inducción y re inducción del personal de Auxiliares de habitación del Hotel Plaza Ltda y generar conciencia de autocuidado.

Este trabajo se realizó a través de un método de investigación mixto observación y análisis estadístico tomando como muestra 12 Auxiliares de habitaciones del Hotel Plaza Ltda realizando un análisis del ausentismo correspondiente los meses de enero de 2016 a enero de 2017 y la realización de una encuesta de condiciones de salud junto con el perfil social demográfico a través de los cuales se pudo evidenciar que existe sintomatología asociado a dolores lumbares, hombro y codo, para lo cual se diseñó esta herramienta.

Introducción

Con esta herramienta se busca impactar positivamente en la salud del personal de auxiliares de habitaciones del Hotel Plaza Ltda realizando actividades de prevención que puedan ser replicadas en su ámbito extra laboral como sus hogares para que después de dedicar muchos años de su vida a las labores propias de sus cargos se puedan reintegrar a su vida familiar y social en condiciones de salud similares a las que tenían en el momento de ingresaron a la empresa.

Existen una serie de condiciones de trabajo que lenta pero progresivamente van afectando la salud de este grupo mujeres que requiere de atención inmediata por la naturaleza de las labores que requieren de una gran carga operativa como es el tendido de camas de gran tamaño como son las Queen y King y el aseo de un gran número de habitaciones que demanda un alto esfuerzo físico y exponerse a factores de riesgo como son sobre esfuerzo, malas posturas y movimientos repetitivos inadecuados.

Este colectivo, que representa un 25% o 30% de las plantillas, es el encargado de que las habitaciones estén en perfecto estado cuando el cliente las utiliza, ofreciendo uno de los servicios más valorados por los turistas que se hospedan en nuestros establecimientos hoteleros... Sin embargo, colectivo de camareras de pisos tiene que soportar algunas de las cargas de trabajo más duras de todos los colectivos que trabajamos en la hostelería (Fuentes, 2016).

Debido a la importancia del cargo dentro del sector. Cárdenas (2016) afirma: “Un 70 por ciento de ellas reconoce que se médica para aliviar las dolencias musculares y, en muchos casos, soportar la jornada laboral”.

1. Problema

1.1 Descripción del problema

Muchas de las auxiliares de habitaciones trabajan por turnos y se les paga por el número de habitaciones que arreglen lo que les obliga a tener que arreglar un número considerable de habitaciones para tener una paga representativa con un gran desgaste físico y sin ninguna capacitación previa o frente a la labor a desempeñar y los factores de riesgo a los que se pueden exponer.

Sin embargo gracias a la gestión del gobierno y sus entes legislativos para formalizar el trabajo un gran número de auxiliares de habitaciones cuenta con vinculación laboral ya sea directa con el establecimiento donde presta sus servicios, por medio de agencias de empleo o empresas especializadas que suministran personal capacitado en las diferentes labores del sector Hotelero, lo que les permite la posibilidad de acceder a servicios médicos.

La nueva legislación laboral obliga a todas las empresas sin importar su tamaño a la implementación del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo independiente del tipo de vinculación laboral que tenga el personal que presta servicios a la empresa, sin embargo para los pequeños establecimientos que prestan servicio de alojamiento no es tan fácil la implementación del sistema porque no cuenta con los conocimientos y los medios económicos para cumplir con los requisitos exigidos por lo que se hace necesario diseñar una herramienta de fácil interpretación y aplicación que pueda ser implementada como medida de prevención de las enfermedades asociadas a dolores lumbares y de miembros superiores.

El hotel Plaza Ltda, es un hotel familiar con una decoración colonia que cuenta con 58 habitaciones y ofrece habitaciones de acomodación doble y múltiple ideal para eventos empresariales. En la actualidad en Hotel cuenta con 6 auxiliares de habitaciones fijas y 6 que agencia temporal que se solicitan cuando se cuenta con alta ocupación. Para esta investigación se tomó un año calendario comprendido entre enero de 2016 a enero de 2017 con la intención de analizar las principales causas de ausentismo del personal de ama de llaves obteniendo el siguiente resultado.

Tabla No 1. Análisis de incapacidades

Mes	No Incapacidades	Diagnostico	Días Perdidos
Enero	2	M545 lumbago no especificado M545 lumbago no especificado	5
Febrero	1	M755 bursitis del hombro	2
Marzo	0	No se presentó incapacidades	0
Abril	3	M545 lumbago no especificado M755 bursitis del hombro M754 síndrome de abducción dolorosa del hombro	7
Mayo	0	No se presentó incapacidades	0
Junio	2	M545 lumbago no especificado M755 bursitis del hombro	3
Julio	1	M545 lumbago no especificado	2
Agosto	1	M755 bursitis del hombro	3
Septiembre	2	M755 bursitis del hombro M755 bursitis del hombro	8
Octubre	0	No se presentó incapacidades	0
Noviembre	1	M545 lumbago no especificado	3
Diciembre	3	M545 lumbago no especificado M545 lumbago no especificado M755 bursitis del hombro	8
Enero	1	M754 síndrome de abducción dolorosa del hombro	4

Fuente propia

1.2 Formulación del problema

¿Cuáles de las actividades diarias que desarrollan las auxiliares de habitación del Hotel Piazza Ltda pueden llegar a generarles dolores lumbares, hombro y codo, y como diseñar un material de inducción y reinducción que ayude a la identificación de tareas de puedan llegar a generar este tipo de trastornos?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Diagnosticar y diseñar una herramienta que contribuya a la disminución del ausentismo por dolores lumbares, hombro y codo de las auxiliares de habitación del Hotel Piazza Ltda que no cuenta con un SG-SST conformado según los requisitos de ley.

2.2 Objetivos específicos

- Identificar las principales sintomatologías que presentan las auxiliares de habitación a través de una encuesta de morbilidad sentida en el Hotel Piazza Ltda.
- Diseñar una herramienta que permita identificar cada una de las actividades que ejecutan las auxiliares de habitación del Hotel Piazza Ltda e indicar la forma correcta de realizarla.
- Diseñar y proponer a las directivas del Hotel una herramienta que apoye el proceso de inducción y re inducción de las auxiliares de habitación del Hotel Piazza Ltda que identifique formas seguras de realizar las actividades diarias.

3. Justificación

Actualmente las Auxiliares de habitaciones del Hotel Plaza Ltda desarrollan sus actividades diarias de acuerdo a su conocimiento y según la información suministrada en el momento del inicio de sus labores, pues no reciben un proceso de inducción y re-inducción formal sobre autocuidado y la forma adecuada de realizar cada una de las tareas asignadas, lo que en muchas ocasiones conlleva a la generación de dolores lumbares, codo y hombro y que pueden ir desde pequeñas molestias hasta dolores leves, moderados, graves e incluso crónicos que pueden generar incapacidades prolongadas y disminuir la capacidad funcional de los trabajadores y su calidad de vida, con el diseño de la herramienta se buscar que el personal realizase las actividades diarias de una segura y sin disminuir el ritmo de su trabajo.

El ausentismo por dolores lumbares, codo y hombro del Hotel Plaza Ltda ha generado un sobre costo por el número de incapacidades otorgadas al personas de auxiliares de habitaciones que para el año en estudio fue de 13 días por lo que se vio la necesidad de generar horas extras para cubrir estas ausencias por valor de \$ 373.454 valor calculado en base al SMLV de 2016 y programar otra persona para cubrir la ausencia.

4. Marco de Referencia

4.1 Marco legal

Decreto único del sector Trabajo 1072 de 2015, estableció en su Libro 2, Parte 2, Título 4, Capítulo 6, las disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Lo anterior, con el fin de que los empleadores o contratantes desarrollen un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua con el objetivo de gestionar los peligros y riesgos que puedan afectar la seguridad y la salud en el trabajo. Teniendo en cuenta la importancia de prevenir las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo a los cuales están expuestos los trabajadores.

Asimismo, el artículo 57 del Código Sustantivo del trabajo, menciona las obligaciones del empleador especialmente el numeral 2 señala: Procurar a los trabajadores un lugar apropiado con los elementos de protección personal adecuados para evitar accidentes y enfermedades laborales, de manera tal que se les garantice seguridad y salud. (CST Art. 57-2).

Con relación al Sistema de Riesgos Laborales, en el libro III de la Ley 100 de 1993, se expone un conjunto de normas y procedimientos destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades laborales y los accidentes de trabajo, y la obligación que tiene el empleador de afiliarlo a una Entidad Promotora de Salud de libre escogencia por parte del trabajador. La finalidad del Sistema General de Riesgos Laborales es propender la realización de actividades que protejan al trabajador de riesgos que provengan del lugar de trabajo de tipo físico, químico, biológico, ergonómico, psicosocial, de saneamiento y de seguridad. (Beltrán Cabrejo, 2014)

4.2 Marco investigativo

Es importante destacar que las dolencias musculo-esqueléticas son las principales causas de ausentismo laboral referente a este tema el Ministerio de la Protección Social nos dice:

En este contexto, al agrupar los diagnósticos por sistemas, se observa que el sistema músculo esquelético es el más afectado y según el reporte de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales del Ministerio de Protección Social, se observa el incremento constante de los desórdenes musculo esqueléticos de origen ocupacional (DME), los cuales pasaron del 65% en el año 2001, al 82% de todos los diagnósticos en el año 2004. Estos DME afectan básicamente dos segmentos corporales: miembro superior y columna lumbosacra. (Ministerio de la protección social 2006)

Cabe señalar que el dolor lumbar es la principal causa de ausentismo por enfermedad y discapacidad en las poblaciones trabajadoras. Se considera que aproximadamente entre el 10 y el 15% de la población general en algún momento de la vida manifiesta haber tenido un dolor lumbar; entre los trabajadores se considera que cerca del 2% tienen que ausentarse del trabajo por causa del dolor lumbar cada año... por otra parte los síndromes dolorosos del miembro superior configuran el grupo de lesiones osteomusculares más frecuentes. La fisiopatología de estos síndromes en la actualidad no es comprendida en su totalidad; se consideran cinco factores de riesgo ocupacionales importantes en el desarrollo de este tipo de entidades: la repetición, la fuerza, la postura, el estrés, y la vibración. (Hidrovo A. 2001 p. 7-22)

Las lesiones osteomusculares han sido definidas por el instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) como “un grupo de condiciones que involucra a los nervios, tendones, músculos y estructuras de soporte como los discos intervertebrales”.

A su vez, la Organización Mundial de la Salud (OMS) precisa que las lesiones osteomusculares hacen parte de un grupo de condiciones relacionadas con el trabajo, porque ellas pueden ser causadas tanto por exposiciones ocupacionales como por exposiciones no ocupacionales. (Piedrahita, H 2004 p. 212-221)

Es evidente que las lesiones osteomusculares son un problema de salud pública que se destacan e imponen una enorme carga para los trabajadores y para la sociedad, afectan la calidad de vida, reducen la productividad y rentabilidad, producen incapacidad temporal o permanente, inhabilitan para la realización de tareas e incrementan los costos de compensación al trabajador.

Las tareas que realizan las auxiliares de habitación conllevan a la realización de esfuerzos tales como movilizar o levantar pesos que, generalmente, suelen ser los útiles y herramientas que utilizan (cubos, bolsas de basura, escobas, fregonas, etc.). En ocasiones esta manipulación puede provocar sobreesfuerzos y posturas inadecuadas, por ejemplo al movilizar el mobiliario de las habitaciones para su limpieza. (García. 2008, p 12)

Pero las tareas más dificultosas y que, por lo tanto, mayor riesgo suponen para estas trabajadoras, son aquellas en las que deben agacharse, inclinarse o arrodillarse para limpiar, cambiar la ropa de la cama, limpiar cristales y empujar los carros de una habitación a otra. También una exposición prolongada en el tiempo a posturas incorrectas puede dar origen a lesiones leves, en un primer momento, pero que pueden llegar a convertirse en lesiones graves. (García. 2008, p 13)

El trabajo muscular se denomina estático cuando la contracción de los músculos es continua (sin relajación) y se mantiene durante un cierto período de tiempo. El trabajo dinámico, por el contrario, produce una sucesión de contracciones y relajamientos de los músculos, todas ellas de corta duración. Así pues, las auxiliares de habitación realizan un

trabajo muscular tanto estático, puesto que han de adoptar posturas forzadas (al agacharse, arrodillarse, etc.), como dinámico, porque realizan desplazamientos y movimientos de cargas. (García. 2008, p 15)

De las tareas habituales de mayor riesgo musculo-esquelético para las auxiliares de habitación, que los expertos consideran principal es hacer las camas. La lesión más frecuente afecta a la zona lumbar y la padecen el 47% de ellas, o incluso más, aunque las LOM están infra declaradas, y solo las notifican el 33% de los trabajadores en el sector hostelería, restauración, catering; las restantes regiones anatómicas afectadas por LOM suelen ser cuello, y miembros inferiores y superiores. (Jiménez. 2010, p 4)

Además la formación preventiva es escasa, como reflejan estudios similares. Una buena solución sería la realización de campañas periódicas de formación interactiva con participación de las trabajadoras, lo cual suele ser poco común a nivel europeo, para poder correlacionar estos daños físicos con las condiciones laborales reales, y llevarse a cabo evaluaciones de riesgos más específicas, para la implantación de medidas puntuales más eficaces, ergonómicas principalmente. (Jiménez. 2010, p 16)

4.3 Marco Teórico

A continuación se describirán los conceptos básicos que guiaron la investigación de este proyecto como son:

4.3.1 Lesiones musculo esqueléticas

Las lesiones musculo-esqueléticas, que afectan a músculos, tendones, huesos, ligamentos o discos intervertebrales, en el trabajo, son bastante habituales en la actualidad. Gran parte de las lesiones musculo-esqueléticas no se deben a accidentes aislados, sino que son resultado de pequeños traumatismos repetidos en el tiempo. La concentración de fuerzas en manos, muñecas y hombros; las posturas estáticas forzadas; el manejo de cargas pesadas en condiciones inadecuadas; y el incremento del ritmo del trabajo son causantes de que este tipo de lesiones sean tan frecuentes. (Ergo, evaluación de riesgos laborales. 2017).

4.3.2 Lumbalgia laboral.

“La lumbalgia es el dolor que se produce en la parte baja de la espalda o área lumbar; el dolor puede ser agudo, es decir, provocado por una causa inmediata como un mal esfuerzo, o puede ser crónico, que es la manifestación de que algo no anda bien desde hace rato” ... según la profesional de la salud, el 50% de las consultas por lumbalgia están relacionadas con afecciones por el trabajo. (De Ávila. 2011.)

Existen varios agentes laborales que pueden causarla. “El estrés laboral es el factor más común que pone a las personas que riesgo de sufrir dolores lumbares; luego encontramos la sobrecarga en horas de trabajo, el hecho de permanecer mucho tiempo de pie o sentado, la falta de ergonomía en el lugar de trabajo, las malas posturas y la carga de objetos muy pesados sin elementos adecuados que eviten la lumbalgia (De Ávila. 2011.)

4.3.3 Lumbalgia en Colombia.

Los efectos dorso-lumbares de la manipulación manual de cargas van desde molestias ligeras hasta la existencia de una incapacidad permanente. Se trata de un problema del que se deriva un elevado costo social y económico en términos de incapacidades, pérdidas de jornada de trabajo y gasto resultante de prestaciones asistenciales, pruebas complementarias y tratamientos. De tal forma que estos efectos dorso-lumbares han llegado a ser consideradas como uno de los puntos de actuación más importantes en la prevención en el quehacer de la salud ocupacional y específicamente de la ergonomía.

En Colombia, tanto el dolor lumbar como la ED se han encontrado entre las 10 primeras causas de diagnóstico de EP reportadas por las EPS. En el 2001 el dolor lumbar representó el 12% de los diagnósticos (segundo lugar), en el 2003 el 22% y en el 2004 el 15%. Por su parte, la hernia de disco ocupó el quinto lugar en el 2002 con el 3% de los casos diagnosticados y subió al tercer puesto con el 9% en el 2004 (Tafur, 2001, 2006)

Desde el punto de vista legal, el país cuenta con varias normas relacionadas con las lesiones osteo-musculares. El Capítulo I del Título X de la Resolución 2400 de 1979 trata en detalle todo lo relacionado con el manejo de cargas, incluyendo los valores límite para el levantamiento de las mismas. Teniendo en cuenta la orientación preventiva de esta guía, como se contempla en la Resolución 1016 de 1989, la idea es dar los parámetros que permitan la promoción, prevención y control de la salud del trabajador, protegiéndolo de los factores de riesgo ocupacionales, en el sitio de trabajo. (GATI- DLI- ED, 2006)

5. Metodología

5.1. Enfoque y alcance de la investigación

Se realizara una investigación mixta observación y análisis estadístico con una muestra de 12 auxiliares de habitaciones del Hotel Plaza Ltda, las cuales fueron seleccionadas teniendo como referencia que durante los últimos 6 meses estuvieran programadas como mínimo 20 turnos en los meses anteriores a la realización del proyecto.

Para la recolección de la información se realizará acompañamiento a seis auxiliares de habitación del Hotel Plaza Ltda para observar el paso a pasos que realizan cada una de ellas para desarrollar su función acompañado de la supervisora para identificar en cuáles realizan movimientos inadecuado y que pueden llegar a generar problemas osteomusculares.

Se realizará registro fotográfico que permitirá registrar que movimientos o posiciones inadecuados pueden llegar a asumir este grupo de trabajadoras para la realización de algunas de las tareas y los riesgos a los que se pueden ver expuestas de continuar con estas malas prácticas en las posturas.

Se aplicaran encuestas que permitan conocer el estado actual de salud de las auxiliares de habitación del Hotel Plaza Ltda con relación a los dolores de hombro, codo y lumbares para poder hacer el plan de intervención según los hallazgos y se compara con la estadística de ausentismo del año en estudio.

5.2 Cuadro resumen de objetivos, actividades, herramientas y población

Tabla 2. Cuadro resumen de Objetivos

Objetivo General	Objetivos Específicos	Procedimiento	Instrumentos	Población Objeto	Participantes
Diagnosticar y diseñar una herramienta que contribuya a la disminución del ausentismo por dolores lumbares, hombro y codo de las auxiliares de habitación del Hotel Plaza Ltda que no cuenta con un SG-SST conformado según los requisitos de ley.	Identificar las principales sintomatologías que presentan las auxiliares de habitación a través de una encuesta de morbilidad sentida en el Hotel Plaza Ltda.	Diseñar la encuesta que se aplicara a las auxiliares de habitaciones	Microsoft office (Excel)	Auxiliares de habitación de la muestra objeto	Jefe de Gestión humana Yiomar Andrade Brand
		Aplicar la encuesta al grupo de auxiliares seleccionadas.	Salón para aplicar las encuestas Formatos impresos		
		Analizar los resultados de las encuestas y proponer plan de mejora.	Microsoft office (Excel) Graficas de resultados.		
	Diseñar una herramienta que permita identificar cada una de las actividades que ejecutan las auxiliares de habitación del Hotel Plaza Ltda e indicar la forma correcta de realizar	Revisar cada una de los movimientos que realizan en las actividades diarias	Habitación del Hotel para realizar las tomas. Auxiliar de Habitación	Auxiliares de habitación de la muestra objeto	Jefe de Gestión humana Yiomar Andrade Brand
		Hacer el registro fotográfico de las labores incorrectas y la forma correcta de hacerlo	Cámara fotográfica		
		Diseñar la herramienta de manera didáctica que sirva de material de inducción.	Microsoft office (Power Point) Herramienta impresa		

	Implementación de la herramienta en el proceso de inducción y re inducción de las auxiliares de habitación del Hotel Plaza Ltda	Definir dentro del proceso de inducción una hora para la divulgación de la herramienta	Salón de capacitaciones y herramienta impresa.	Auxiliares de habitación de la muestra objeto	Jefe de Gestión humana Yiomar Andrade Brand
	que identifique formas seguras de realizar las actividades diarias.	Realizar reinducción a todo el personal activo del área con la nueva herramienta	Salón de capacitaciones y herramienta impresa.		

Fuente Propia

6. Resultados

Para el estudio del proyecto se seleccionaron 12 auxiliares de habitaciones que prestan servicios al Hotel Plaza Ltda y se realizó una caracterizó según datos de referencias que se consideraron pertinentes para el trabajo como son:

De la muestra seleccionada podemos analizar que la edad promedio de las auxiliares de habitación es de 33,5 años y que la antigüedad promedio es de 24 meses lo que brinda una experiencia amplia en la labor, y pertenecen a los estratos socio económicos 2 y 3, y se encuentran acobijadas por el sistema de seguridad social ya sea por vinculación directa o por agencia de empleo.

Tabla 3. Caracterización de la muestra

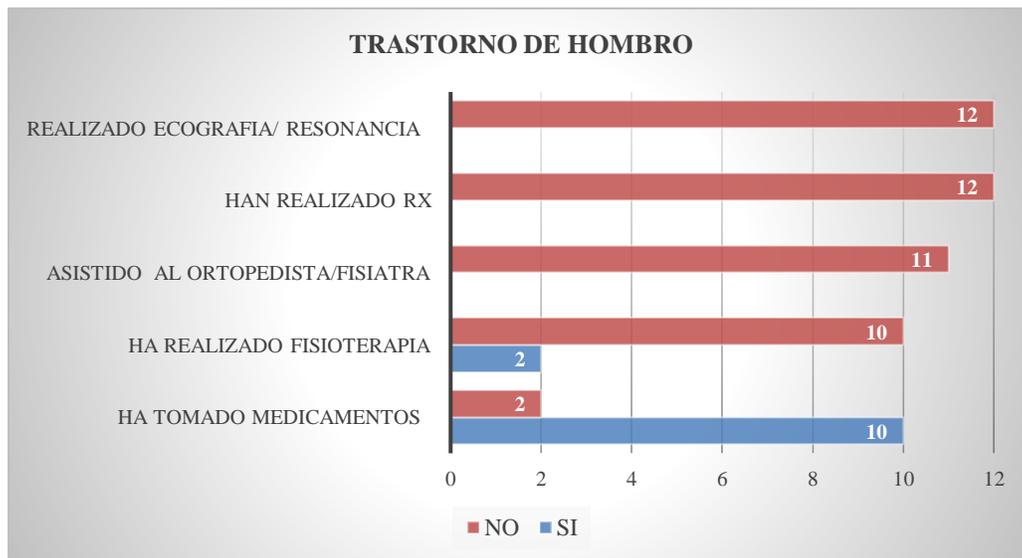
Auxiliar	Genero	Edad	Antigüedad Meses	Estrato Social	Afiliación EPS	Afiliación ARL
1	F	34	8	3	SI	SI
2	F	23	8	3	SI	SI
3	F	41	58	2	SI	SI
4	F	35	26	2	SI	SI
5	F	38	33	2	SI	SI
6	F	23	17	3	SI	SI
7	F	29	13	3	SI	SI
8	F	31	9	2	SI	SI
9	F	42	40	2	SI	SI
10	F	30	6	3	SI	SI
11	F	44	48	2	SI	SI
12	F	32	19	2	SI	SI

Fuente Propia

Análisis de las encuestas aplicadas.

INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN HOMBRO		
DETALLE	SI	NO
Ha tomado medicamentos	10	2
Ha realizado fisioterapia	2	10
Asistido al ortopedista/fisiatra	0	11
Han realizado RX	0	12
Realizado Ecografía/ Resonancia	0	12

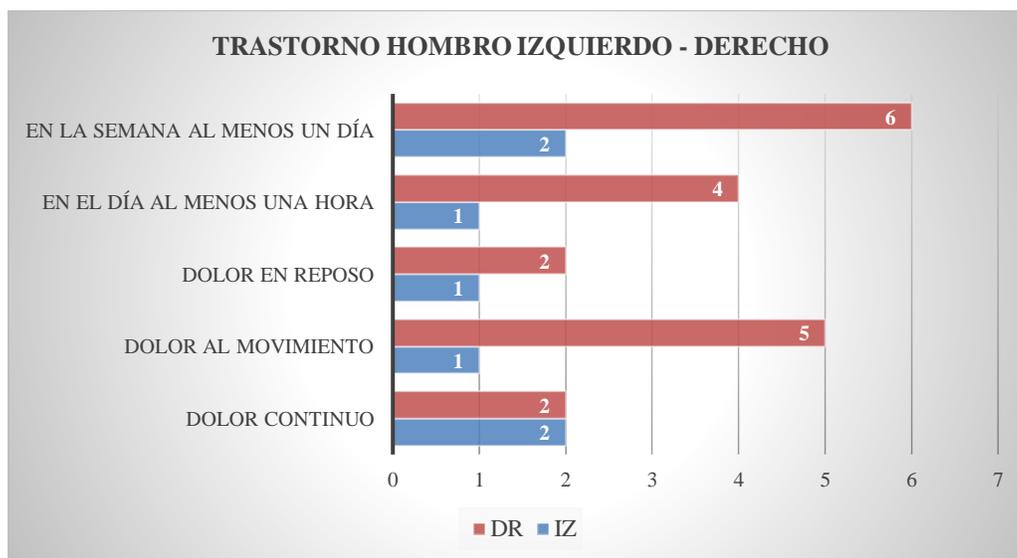
GRÁFICO 1: INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN HOMBRO



Análisis: Se puede evidenciar que de las 12 Auxiliares de habitaciones encuestadas (10) refieren haber tomado medicamentos para el dolor de hombro, (02) haber consultado al médico por dolor relacionado con el hombro.

INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN HOMBRO DISCRIMINADO		
DETALLE	IZ	DR
Dolor continuo	2	6
Dolor al movimiento	1	4
Dolor en reposo	1	2
En el día al menos una hora	1	4
En la semana al menos un día	2	2

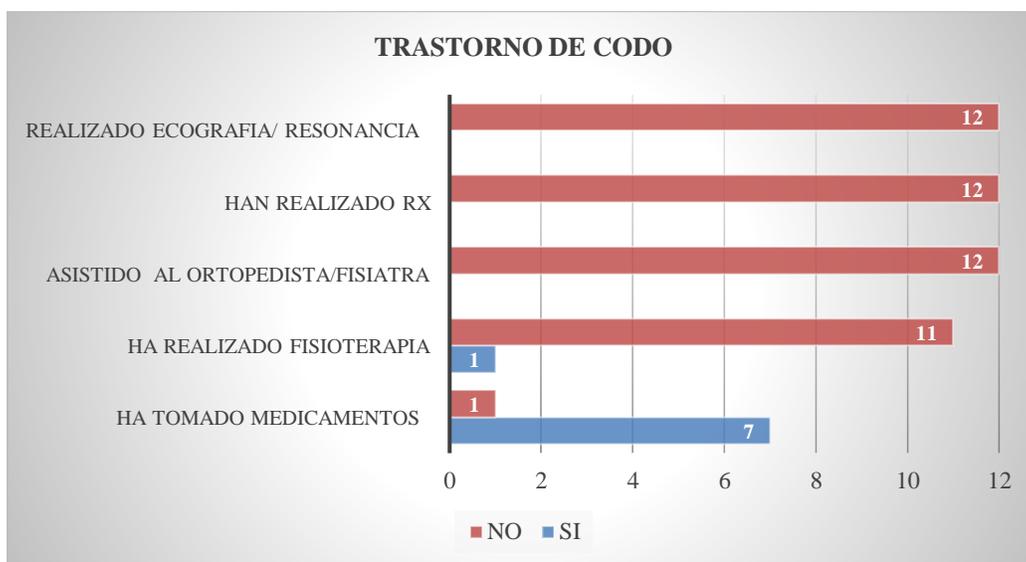
GRÁFICO 2: INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN HOMBRO DISCRIMINADO POR MIEMBRO.



Análisis: Se puede evidenciar que de las 12 Auxiliares de habitaciones encuestadas al menos (06) indicaron haber sentido dolor en el brazo derecho al menos una día en la semana lo que representa el 50% de la muestra, seguido por dolor en movimiento con (05) novedades y una menos una vez en el día con (04) novedades, siendo el brazo derecho el más afectado por ser el brazo dominante.

INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN CODO		
DETALLE	SI	NO
Ha tomado medicamentos	3	9
Ha realizado fisioterapia	1	11
Asistido al ortopedista/fisiatra	0	12
Han realizado RX	0	12
Realizado Ecografía/ Resonancia	0	12

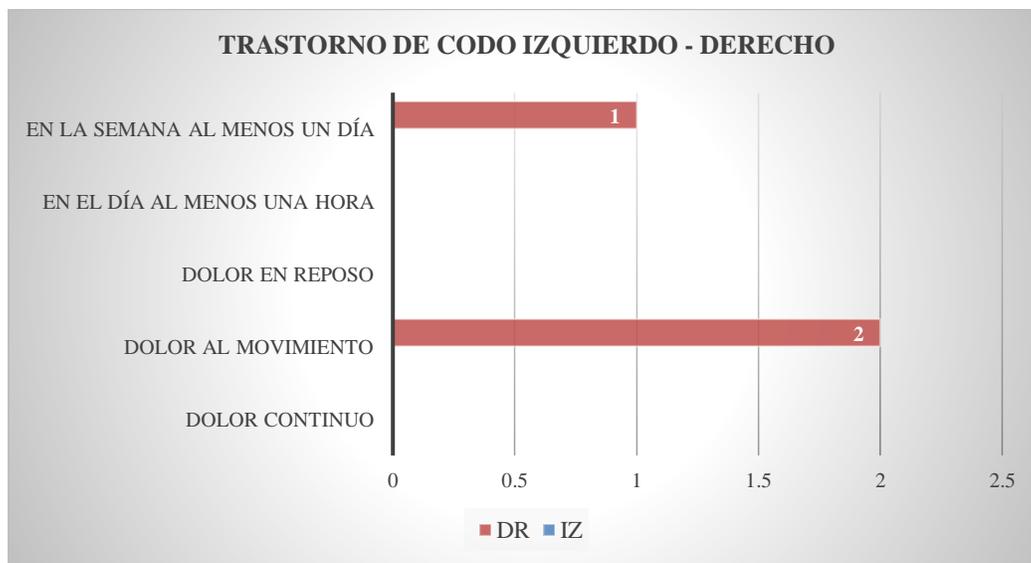
GRÁFICO 3: INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN CODO



Análisis: Se puede evidenciar que de las 12 Auxiliares de habitaciones encuestadas (07) de ellas han tomado en algún momento medicamentos por dolores relacionados con el codo y (01) ha asistido a ortopedia.

INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN CODO DISCRIMINADO		
DETALLE	IZ	DR
Dolor continuo	0	0
Dolor al movimiento	0	2
Dolor en reposo	0	0
En el día al menos una hora	0	0
En la semana al menos un día	0	1

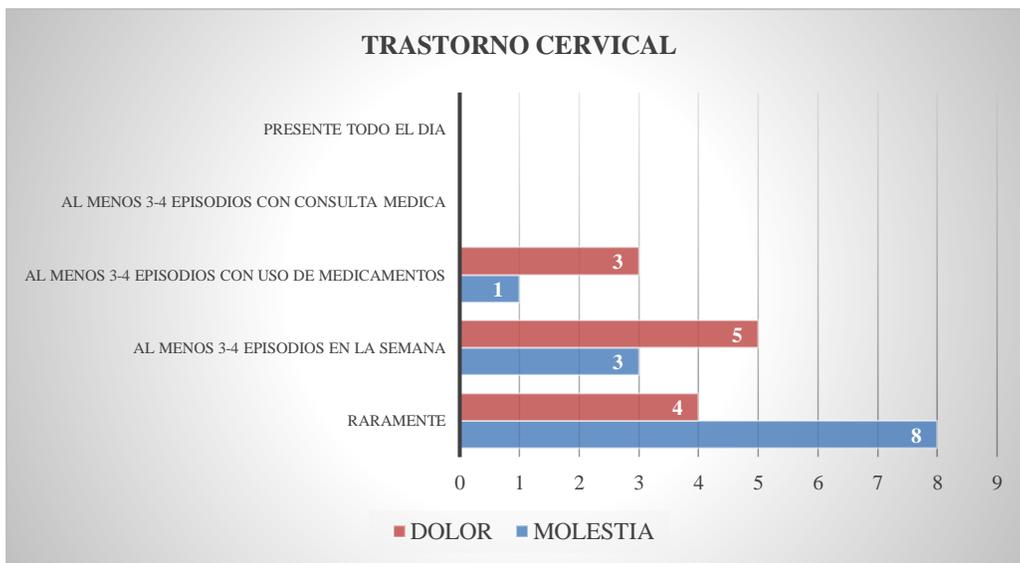
GRÁFICO 4: INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN CODO DISCRIMINADO POR MIEMBRO.



Análisis: Se puede evidenciar que de las 12 Auxiliares de habitaciones encuestadas al menos (02) han reportado dolor de codo derecho siendo el brazo dominante por naturaleza, y una de ellas ha indicado sentir dolor al menos una vez en la semana.

CERVICAL (Molestia, Sensación de Peso, Dolor)		
DETALLE	MOLESTIA	DOLOR
Raramente	8	4
Al menos 3-4 episodios en la semana	6	6
Al menos 3-4 episodios con uso de medicamentos	9	3
Al menos 3-4 episodios con consulta medica	3	0
Presente todo el día	0	0

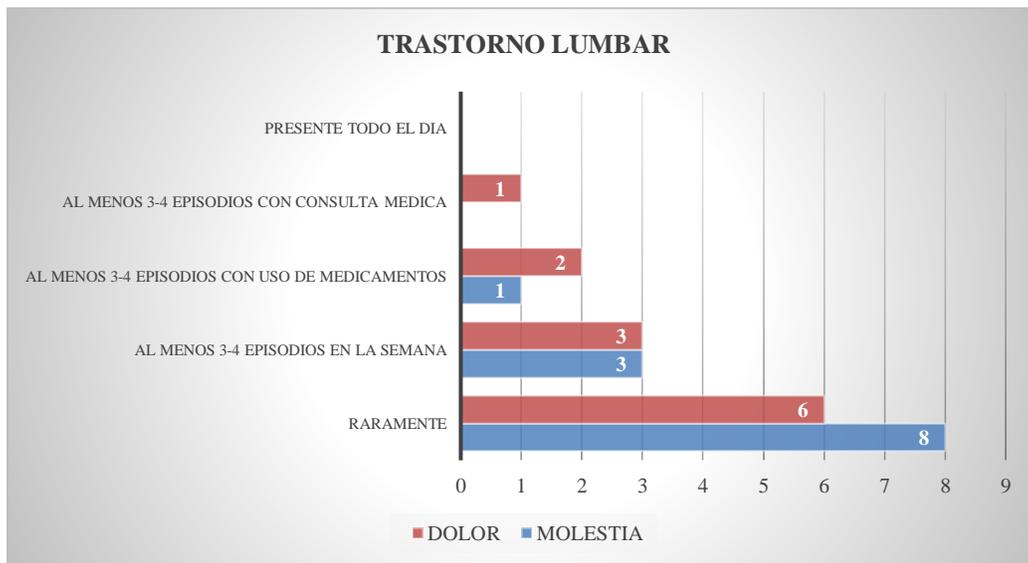
GRÁFICO 5: INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO CERVICAL



Análisis: Se puede evidenciar que de las 12 Auxiliares de habitaciones encuestadas (04) de ellas indican que han sentido dolor a nivel cervical raramente, (05) de ellas indican haber sentido dolor al menos 3-4 episodios en la semana, y (03) de ellas indica que ha presentado dolor con consumo de alimentos, por otra parte el 100% de las encuestadas refieren molestias a nivel cervical.

LUMBAR (Molestia, Sensación de Peso, Dolor)		
DETALLE	MOLESTIA	DOLOR
Raramente	8	6
Al menos 3-4 episodios en la semana	3	3
Al menos 3-4 episodios con uso de medicamentos	1	2
Al menos 3-4 episodios con consulta medica	0	1
Presente todo el día	0	0

GRÁFICO 6: INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO LUMBAR.



Análisis: Se puede evidenciar que de las 12 Auxiliares de habitaciones encuestadas (06) manifiestan haber sentido dolor a nivel lumbar raramente, (03) de ellas indican haber presentado episodios al menos 3-4 veces en a semana, (02) de ellas 3-4 episodios en la semana con uso de medicamentos, además el 100% manifiestan haber sentido molestias a nivel lumbar.

	<p align="center">SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras sacuden realizado movimientos inadecuados como son:</p> <p>Flexión de tronco para impulsar</p> <p>Flexión de hombros por encima de los ángulos de confort, generando posturas forzadas.</p>		<p align="center">SABANA AJUSTABLE ✅</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo, las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <p>Flexión de rodillas.</p> <p>Soportar peso en las piernas apoyados los pies en el piso.</p>
	<p align="center">SABANA AJUSTABLE ✅</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicar la sabana en la mitad de la cama. • Des-doblar la sabana y extender hacia la parte superior e inferior de la cama. • Ubicar en las cuatro puntas del colchón. 		<p align="center">SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar los bordes del colchón para introducirla por debajo del mismo realizando los siguientes movimientos inadecuados:</p> <p>Flexión de tronco.</p> <p>Carga física soportada en la espalda.</p>
	<p align="center">SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo realizando los siguientes movimientos inadecuados:</p> <p>Flexión, inclinación y rotación de tronco.</p> <p>Carga física soportada en la espalda.</p>		<p align="center">SABANA AJUSTABLE ✅</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo, las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <p>Flexión de rodillas.</p> <p>Soportar peso en las piernas apoyados los pies en el piso.</p>
	<p align="center">SOBRE SABANA ❌</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras sacuden realizado movimientos inadecuados como son:</p> <p>Flexión de tronco para impulsar</p> <p>Flexión de hombros por encima de los ángulos de confort, generando posturas forzadas.</p>		<p align="center">SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Se debe hacer unos dobles en las puntas que se conoce como sobre y levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo realizando los siguientes movimientos inadecuados:</p> <p>Flexión, inclinación y rotación de tronco.</p> <p>Carga física soportada en la espalda.</p>
	<p align="center">SOBRE SABANA ✅</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicar la sabana en la mitad de la cama. • Des-doblar la sabana y extender hacia la parte superior e inferior de la cama. • Ubicar en las cuatro puntas del colchón. 		<p align="center">SABANA AJUSTABLE ✅</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo, las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <p>Flexión de rodillas.</p> <p>Soportar peso en las piernas apoyados los pies en el piso.</p>
	<p align="center">SOBRE SABANA ❌</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicar la sabana en la mitad de la cama. • Des-doblar la sabana y extender hacia la parte superior e inferior de la cama. • Ubicar en las cuatro puntas del colchón. 		<p align="center">PLUMON DUVET ❌</p> <p>El último con que se viste la cama tiene un peso aproximado de 12kg y los cargan desde el carro de lavandería hasta la cama cometiendo errores comunes como son:</p> <p>Transportarlo con una sola mano debajo del brazo perdiendo los ángulos de confort del hombro y sobreesfuerzo.</p> <p>Flexión de hombros por encima de los ángulos de confort, generando posturas forzadas.</p>
	<p align="center">PLUMON DUVET ✅</p> <p>El último con que se viste la cama tiene un peso aproximado de 12kg y los cargan desde el carro de lavandería hasta la cama y se debe realizar de la siguiente manera:</p> <p>Cargar pegando los brazos al cuerpo y con las dos manos y de frente.</p> <p>Ubicarlo al borde de la cama y desenrollarlo sin tener realizar flexión de hombro.</p>		<p align="center">PLUMON DUVET ❌</p> <p>El último con que se viste la cama tiene un peso aproximado de 12kg y los cargan desde el carro de lavandería hasta la cama y se debe realizar de la siguiente manera:</p> <p>Cargar pegando los brazos al cuerpo y con las dos manos y de frente.</p> <p>Ubicarlo al borde de la cama y desenrollarlo sin tener realizar flexión de hombro.</p>

El tendido de la cama es una de las actividades que genera el mayor número de posturas incorrecta por el tamaño de la cama y el alto de los colchones y se pesó por lo que las auxiliares buscan la manera más fácil y rápida para hacerlo.

	<p>ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ❌</p> <p>Se requiere limpiar áreas que por la estatura del personal no logran alcanzar tomando posiciones inadecuadas como son:</p> <p>Estiramiento de miembros superiores y flexión de hombros por encima de los ángulos de confort</p> <p>Estiramiento miembros inferiores para dar mayor altura, generando posturas forzadas.</p>		<p>ALISADO DEL PLUMON DUVET ❌</p> <p>Se requiere que quede libre de arrugas y partículas en su superficie realizando las siguientes prácticas inadecuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humedecer una toalla y frotarla de extremo a extremo generando un estiramiento de los miembros superiores. • Flexión de columna la espalda para poder alcanzar el otro extremo de la cama. • Esfuerzo en espalda para sostener la postura.
	<p>ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ✅</p> <p>Se requiere limpiar áreas que están por encima de la altura promedio del personal por lo que se recomienda la adquisición de escaleras de dos (2) peldaños para dar mayor alcance evitando:</p>		<p>ALISADO DEL PLUMON DUVET ✅</p> <p>Se requiere que quede libre de arrugas y partículas en su superficie realizando las siguientes prácticas inadecuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humedecer la toalla pero frotar desde la mitad hacia cada uno de los extremos para evitar posturas forzadas de espaldas. • Generar desplazamiento en lugar de estiramiento de miembros superiores
	<p>ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ❌</p> <p>Se requiere limpiar lugares y objetos que están a la altura del piso por lo que toman malas posiciones:</p> <p>Agacharse flexionando e inclinando el tronco.</p> <p>Apertura de piernas para poder alcanzar el lugar.</p> <p>Inclinación y rotación de cuello para tener mejor visión.</p>		<p>ASEO POSICIÓN BÍPEDA ❌</p> <p>Entre estas actividades se encuentran Barrer, Trapear, y Aspirar entre otras. Para hacer el trabajo se comenten los siguientes errores:</p> <p>Limpiar tramos largos para agilizar la labor lo que requiere flexión e inclinación de tronco.</p> <p>Apertura de piernas para lograr mayor alcance.</p>
	<p>ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ✅</p> <p>Se requiere limpiar lugares y objetos que están a la altura del piso por lo que se recomienda hacer:</p> <p>Ubicarse cerca del objeto a limpiar y flexionar las piernas.</p> <p>Mantener espalda recta y los objetos de frente.</p> <p>Tomar los implementos de aseo más cerca de la base para mejor agarre</p>		<p>ASEO POSICIÓN BÍPEDA ✅</p> <p>Entre estas actividades se encuentran Barrer, Trapear, y Aspirar entre otras. Se recomienda los asumir las siguientes posiciones:</p> <p>Realizar tramos cortos para mantener la espalda recta.</p> <p>Apertura de las piernas según el ancho de los hombros.</p> <p>Intercambiarla actividades para relajar músculos</p>

Las labores de limpieza de superficies y piso tiende a presentar posturas incorrectas debido a la rapidez con que las auxiliares de habitaciones desarrollan las actividades y buscando tener una longitud de alcancé evitando hacer desplazamientos que seria la forma correcta.

7. Conclusiones

Por ser la primera vez que se aplica un cuestionario de este tipo muchas de las personas encuestadas fueron reservadas a la hora de clasificar si era molestia o dolor lo que han sentido a pesar de ser anónimo por prevención de ser señaladas con posible enfermedad y ser rezagadas de seguir desempeñando su labor.

Una vez aplicado cuestionario de identificación de dolor lumbar y miembros superiores se pudo evidenciar que efectivamente el grupo objeto manifiesta haber sentido dolor o molestia a nivel de los factores a evaluar como son hombro, codo, cervical o lumbar, además durante la aplicación de la encuesta que fue auto administrada guiada indicaron que para el manejo del dolor en algunas ocasiones han acudido al uso de medicamentos recetados por el médico y en otras ocasiones se han auto medicado.

Los movimientos inadecuados que realizan las auxiliares de habitación para realizar sus tareas diarias son de los principales causantes de los dolores o molestias en uno a varios de los miembros evaluados, asociada también al hecho de llegar a sus hogares a continuar con labores cotidianas que requieren también esfuerzo físico y el cuidado de los hijos.

8. Recomendaciones

Se recomienda como primera medida, la aplicación el cuestionario anualmente para poder comparar los resultados año tras año enfatizando en los resultados que obtuvieron una mayor ponderación y poder aplicarla acompañada por un profesional de la salud que les ayude en la clasificación de dolor o molestia y así poder tener unos resultados más acordes con la realidad de la población objeto.

Se recomienda evaluar la efectividad de la implementación de la herramienta dentro de los procesos de inducción y reinducción a través del acompañamiento que se realiza la supervisora si están realizando las actividades según las recomendaciones entregadas en la herramienta.

Se recomienda hacer un estudio de tiempos y movimientos de las tareas que realizan las auxiliares de habitaciones con los nuevos métodos indicados para favorecer su salud y poder conocer si se aumentó el tiempo por habitación.

Se recomienda compartir los resultados del cuestionario con todos los miembros del equipo para que entienda que no son casos aislados de reporte de dolor y que requieren que tomen conciencia de autocuidado y la importancia de realizar la labor como lo indica la herramienta.

Referencias Bibliográficas

Congreso de la República de Colombia. Ley 100 (1993). La cual regula el Sistema de Seguridad Social integral en Colombia. Recuperado en enero de 2017, de <http://wsp.presidencia.gov.co/portal/Paginas/default.aspx>

García. B. Incidencias de los riesgos ergonómicos y psicosociales en las auxiliares de habitación. Fundación para la prevención de riesgos laborales, 2008; 12-15.

Hidrovo A. Documento técnico: Sistema de Vigilancia Ocupacional de Trastornos Osteomusculares (SIVIGO-TOM). Bogotá. 2001; 7-22.

María Isabel Jiménez Fernández; Juan Luis Cabanillas Moruno; Alejandro Quintana Betancourt; Inmaculada Martín de la Coba. Lesiones osteomusculares en auxiliares de habitación del sector hostelería canario. Revista Digital de Prevención 28deabril nº 2, 2010.

Ministerio de la Protección Social. Dirección General de Riesgos Profesionales. “Reporte de accidente de trabajo y enfermedad profesional, una oportunidad para la prevención.” Bogotá. 2006; 2- 3.

Ministerio del trabajo. Código Sustantivo del Trabajo. Bogotá, Colombia. Recuperado en enero de 2017, de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/codigo_sustantivo_trabajo.html

Ministerio del Trabajo. Decreto 1072 (26 de mayo de 2015). República de Colombia. Por medio del cual se expide el Decreto único reglamentario del sector trabajo. Recuperado en febrero de 2017, <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=62506>

Piedrahita, H. Evidencias epidemiológicas entre factores de riesgo en el trabajo y los desórdenes musculo esqueléticos. MAPFRE Medicina 2004; 15 (3): 212-221.

Anexos
Anexo 1 Cuestionario identificación de dolor lumbar y miembro superior

CUESTIONARIO IDENTIFICACION DE DOLOR LUMBAR Y MIEMBRO SUPERIOR.										
FECHA	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	EDAD	<input type="text"/>	SEXO	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
ESTRATO SOCIOECONOMICO				<input type="text"/>	<input type="text"/>	NUMERO DE HIJOS				<input type="text"/>
ANTIGUEDAD EN LA EMPRESA				<input type="text"/>	ANTIGUEDAD EN EL AREA					<input type="text"/>
ESTADO CIVIL		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN HOMBRO										
								IZ	DR	
Ha tomado medicamentos					Dolor continuo		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Ha realizado fisioterapia					Dolor al movimiento		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Asistido al ortopedista/fisiatra					Dolor en reposo		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Han realizado RX					En el día al menos una hora		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Realizado Ecografia/ Resonancia					En la semana al menos un día		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
INFORMACION REPORTADA SOBRE EL TRASTORNO EN CODO										
								IZ	DR	
Ha tomado medicamentos					Dolor continuo		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Ha realizado fisioterapia					Dolor al movimiento		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Asistido al ortopedista/fisiatra					Dolor en reposo		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Han realizado RX					En el día al menos una hora		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Realizado Ecografia/ Resonancia					En la semana al menos un día		<input type="text"/>	<input type="text"/>		
CERVICAL (Molestia, Sensación de Peso, Dolor)										
		<input type="text"/>	<input type="text"/>			MOLESTIA	DOLOR			
Raramente							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Al menos 3-4 episodios en la semana							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Al menos 3-4 episodios con uso de medicamentos							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Al menos 3-4 episodios con consulta medica							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Presente todo el día							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
AUSENCIA AL TRABAJO POR DISTURBIO CERVICAL _____ días										
LUMBAR (Molestia, Sensación de Peso, Dolor)										
		<input type="text"/>	<input type="text"/>			MOLESTIA	DOLOR			
Raramente							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Al menos 3-4 episodios en la semana							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Al menos 3-4 episodios con uso de medicamentos							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Al menos 3-4 episodios con consulta medica							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
Presente todo el día							<input type="text"/>	<input type="text"/>		
AUSENCIA AL TRABAJO POR DISTURBIO LUMBAR _____ días										
n° total de episodios agudos		HOMBRO	<input type="text"/>	CODO	<input type="text"/>	LUMBAR	<input type="text"/>			
n° episodios agudos en el último año		HOMBRO	<input type="text"/>	CODO	<input type="text"/>	LUMBAR	<input type="text"/>			
<i>METODO UTILIZADO: "Auto- administración guiada"</i>										

Anexo 2. Herramienta identificación y sustitución de las actividades que generan dolores lumbares, hombro y codo del personal de ama de llaves

	<p>SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras sacuden realizado movimientos inadecuados como son:</p> <p>Flexión de tronco para impulsar</p> <p>Flexión de hombros por encima de los ángulos de confort, generando posturas forzadas.</p>		<p>SABANA AJUSTABLE ✅</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo, las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <p>Flexión de rodillas.</p> <p>Soportar peso en las piernas apoyados los pies en el piso.</p>
	<p>SABANA AJUSTABLE ✅</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicar la sabana en la mitad de la cama. • Des-doblar la sabana y extender hacia la parte superior e inferior de la cama. • Ubicar en las cuatro puntas del colchón. 		<p>SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar los bordes del colchón para introducirla por debajo del mismo realizando los siguientes movimientos inadecuados:</p> <p>Flexión de tronco.</p> <p>Carga física soportada en la espalda.</p>
	<p>SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo realizando los siguientes movimientos inadecuados:</p> <p>Flexión, inclinación y rotación de tronco.</p> <p>Carga física soportada en la espalda.</p>		<p>SABANA AJUSTABLE ✅</p> <p>Para ajustar y templar la sabana deben levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo, las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos:</p> <p>Flexión de rodillas.</p> <p>Soportar peso en las piernas apoyados los pies en el piso.</p>
	<p>SOBRE SABANA ❌</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras sacuden realizado movimientos inadecuados como son:</p> <p>Flexión de tronco para impulsar</p> <p>Flexión de hombros por encima de los ángulos de confort, generando posturas forzadas.</p>		<p>SABANA AJUSTABLE ❌</p> <p>Se debe hacer unos dobles en las puntas que se conoce como sobre y levantar las cuatro puntas del colchón e introducirla por debajo del mismo realizando los siguientes movimientos inadecuados:</p> <p>Flexión, inclinación y rotación de tronco.</p> <p>Carga física soportada en la espalda.</p>
	<p>SOBRE SABANA ✅</p> <p>Llegan de la lavandería doblada y para vestir las camas las Auxiliares de Habitaciones o Camareras deberán ejecutar los siguientes pasos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicar la sabana en la mitad de la cama. • Des-doblar la sabana y extender hacia la parte superior e inferior de la cama. • Ubicar en las cuatro puntas del colchón. 		<p>PLUMON DUVET ❌</p> <p>El último con que se viste la cama tiene un peso aproximado de 12kg y los cargan desde el carro de lavandería hasta la cama cometiendo errores comunes como son:</p> <p>Transportarlo con una sola mano debajo del brazo perdiendo los ángulos de confort del hombro y sobreesfuerzo.</p> <p>Flexión de hombros por encima de los ángulos de confort, generando posturas forzadas.</p>
	<p>PLUMON DUVET ✅</p> <p>El último con que se viste la cama tiene un peso aproximado de 12kg y los cargan desde el carro de lavandería hasta la cama y se debe realizar de la siguiente manera:</p> <p>Cargar pegando los brazos al cuerpo y con las dos manos y de frente.</p> <p>Ubicarlo al borde de la cama y desenrollarlo sin tener realizar flexión de hombro.</p>		<p>PLUMON DUVET ✅</p> <p>El último con que se viste la cama tiene un peso aproximado de 12kg y los cargan desde el carro de lavandería hasta la cama y se debe realizar de la siguiente manera:</p> <p>Cargar pegando los brazos al cuerpo y con las dos manos y de frente.</p> <p>Ubicarlo al borde de la cama y desenrollarlo sin tener realizar flexión de hombro.</p>

	<p align="center">PLUMON DUVET ❌</p> <p>El último con que se viste la cama debe quedar templado por lo que se requiere halar de los bordes y meterlo por debajo del colchón por lo que se tiende a cometer los siguientes errores.</p> <p>Flexión de tronco para agacharse</p> <p>Sobre esfuerzo en espalda para levantar el peso</p> <p>Flexión de hombro para templar</p>		<p align="center">ALISADO DEL PLUMON DUVET ❌</p> <p>Se requiere que quede libre de arrugas y partículas en su superficie realizando las siguientes prácticas inadecuadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humedecer una toalla y frotarla de extremo a extremo generando un estiramiento de los miembros superiores. • Flexión de columna la espalda para poder alcanzar el otro extremo de la cama. • Esfuerzo en espalda para sostener la postura.
	<p align="center">PLUMON DUVET ✅</p> <p>El último con que se viste la cama debe quedar templado se recomienda hacerlo de la siguiente manera.</p> <p>Flexión de las piernas para hacer las fuerza en ellas.</p> <p>Espalda recta</p> <p>Usar las palmas de la mano para introducir la sabana bajo el colchón</p>		<p align="center">ALISADO DEL PLUMON DUVET ✅</p> <p>Se requiere que quede libre de arrugas y partículas en su superficie realizando las siguientes prácticas inadecuadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humedecer la toalla pero frotar desde la mitad hacia cada uno de los extremos para evitar posturas forzadas de espaldas. • Generar desplazamiento en lugar de estiramiento de miembros superiores
	<p align="center">ALMOHADAS ❌</p> <p>Se deben colocar 4 por cada cama o según el estándar establecido, los principales errores que se comenten son:</p> <p>Apoyar sobre la cama las almohadas para colocar la funda lo que genera flexión de tronco</p> <p>Extensión de brazos para poder llegar introducir dentro de la funda.</p> <p>Flexión de tronco para poder acomodarlas</p>		<p align="center">ASEO POSICIÓN BÍPEDA ❌</p> <p>Entre estas actividades se encuentran Barrer, Trapear, y Aspirar entre otras. Para hacer el trabajo se comenten los siguientes errores:</p> <p>Limpiar tramos largos para agilizar la labor lo que requiere flexión e inclinación de tronco.</p> <p>Apertura de piernas para lograr mayor alcance.</p>
	<p align="center">ALMOHADAS ✅</p> <p>Se deben colocar 4 por cada cama o según el estándar establecido, se recomienda los siguientes pasos:</p> <p>Sopórtala de frente con los brazos pegados al cuerpo.</p> <p>Introducir en la funda por la parte inferior.</p> <p>Ubicarse cerca del tablero para poder acomodarla evitando flexión.</p>		<p align="center">ASEO POSICIÓN BÍPEDA ✅</p> <p>Entre estas actividades se encuentran Barrer, Trapear, y Aspirar entre otras. Se recomienda los asumir las siguientes posiciones:</p> <p>Realizar tramos cortos para mantener la espalda recta.</p> <p>Apertura de las piernas según el ancho de los hombros.</p> <p>Intercambiaría actividades para relajar músculos</p>

	<p align="center">ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ❌</p> <p>Se requiere limpiar áreas que por la estatura del personal no logran alcanzar tomando posiciones inadecuadas como son:</p> <p>Estiramiento de miembros superiores y flexión de hombros por encima de los ángulos de confort</p> <p>Estiramiento miembros inferiores para dar mayor altura, generando posturas forzadas.</p>
	<p align="center">ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ✅</p> <p>Se requiere limpiar áreas que están por encima de la altura promedio del personal por lo que se recomienda la adquisición de escaleras de dos (2) peldaños para dar mayor alcance evitando:</p>
	<p align="center">ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ❌</p> <p>Se requiere limpiar lugares y objetos que están a la altura del piso por lo que toman malas posiciones:</p> <p>Agacharse flexionando e inclinando el tronco.</p> <p>Apertura de piernas para poder alcanzar el lugar.</p> <p>Inclinación y rotación de cuello para tener mejor visión.</p>
	<p align="center">ASEO ÁREAS DIFÍCIL ACCESO ✅</p> <p>Se requiere limpiar lugares y objetos que están a la altura del piso por lo que se recomienda hacer:</p> <p>Ubicarse cerca del objeto a limpiar y flexionar las piernas.</p> <p>Mantener espalda recta y los objetos de frente.</p> <p>Tomar los implementos de aseo más cerca de la base para mejor agarre</p>