

BUENAS PRÁCTICAS

para prevenir enfermedades profesionales



BURSITIS

SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

Haz uso de sistemas de fregado y escurrido que eviten posturas forzadas de la muñeca y los movimientos repetitivos.



Evita cargar o arrastrar elementos pesados. Las camas con ruedas y no sobrecargar los carros de limpieza pueden ayudarte a prevenirlo.



TENOSINOVITIS de DE QUERVAIN

Trata de utilizar cinturones porta objetos o cestas para evitar tener que agarrar varios utensilios de limpieza con las manos.

DEDO EN RESORTE O EN GATILLO

Hay que evitar la aplicación repetitiva de fuerza de agarre, por ejemplo, empleando una escoba aspiradora. Al ser más ligera que una aspiradora convencional, permite sostenerla empleando menos fuerza en la mano.



EPITROCLEITIS y EPICONDILITIS

Debes evitar los movimientos repetitivos y las tareas que supongan posturas forzadas del brazo. Para ello, planifica tu trabajo con pausas suficientes para tratar de no sobrecargar la zona.

Amb la col·laboració de / Con la colaboración de



*Territorio comprometido con los principios del
Código Ético Mundial del Turismo:
desarrollo sostenible y responsable,
cordialidad, respeto, inclusión...*

