

# ESTUDI SOBRE ELS BENEFICIS DELS LLITS ELEVABLES EN LA SALUT DE LES CAMBRERES DE PIS

Hotel Palma Marina  
Febrer 2022



GOVERN  
ILLES  
BALEARS



G O  
O M O D E L E C O N Ò M I C,  
I T U R I S M E I T R E B A L L  
B

ibassal

Institut balear de seguretat i salut laboral

MELIÀ HOTELS  
INTERNATIONAL

## I. Objeto del estudio.

El Govern de las Illes Balears ha anunciado recientemente que en el proyecto de reforma de la Ley 8/2012, de 19 de julio, del Turismo de las Illes Balears, incluirá la obligación de que las camas de los establecimientos turísticos de alojamiento, que deben realizar una limpieza diaria de las unidades de alojamiento, sean elevables. Es decir, las camas deberán disponer de sistemas elevadores.

Dentro del marco de competencias definido por la Ley 7/2018, de 31 de julio, de promoción de la seguridad y la salud en el trabajo en las Illes Balears (BOIB núm. 97 de 07 de Agosto de 2018) y el Decreto 31/2019, de 3 de mayo, de aprobación de los Estatutos del Instituto Balear de Seguridad y Salud Laboral (BOIB núm. 61 de 04 de Mayo de 2019), el Instituto Balear de Seguridad y Salud Laboral (que también puede utilizar el acrónimo IBASSAL) está facultado para llevar a cabo la diagnosis del mercado de trabajo de las Illes Balears y, por ende, la identificación de las especificidades que presenta respecto a la problemática de la seguridad en el trabajo como tarea preliminar y orientadora de las políticas de prevención.

En este sentido, el IBASSAL puede ejercer labores de seguimiento y evaluación de las actuaciones técnico-preventivas necesarias en materia de seguridad y salud laboral, así como promover la adopción de las medidas preventivas necesarias para su correcto funcionamiento.

MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL es una de las empresas de nuestras islas que ha trabajado con mayor hincapié en la adopción de medidas preventivas tendentes a mejorar las condiciones de trabajo del colectivo de camareras de piso. Especialmente, siendo sensible a la realidad del esfuerzo físico que deben realizar las camareras de piso, la compañía desde hace años ha apostado por la instalación de sistemas elevadores en las camas de las unidades de alojamiento de los hoteles.

En consonancia con lo anterior, el Govern de las Illes Balears a través del IBASSAL y la empresa MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL mediante su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, han tomado la iniciativa de elaborar un informe que tiene por objeto constatar y dejar patente los beneficios que la instalación de camas elevables tiene para la salud del colectivo de camareras de piso, principalmente, en lo que se refiere a la disminución de las lesiones y patologías dorsolumbares. Para la elaboración del mismo se han fundamentado en los datos estadísticos en materia de siniestralidad, así como en estudios sobre fuerzas a la hora de realizar las camas elaborados por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL.

## II. Contexto.

La siniestralidad laboral es una de las lacras más importantes y dolorosas que sufre el mundo del trabajo, pudiendo ser calificada como la otra cara de la moneda de la precariedad laboral.

Uno de los colectivos de gran importancia en el seno del sector hotelero es el de las camareras de piso, quienes contribuyen a que los millones de turistas que reciben nuestras islas disfruten de una experiencia inolvidable en óptimas condiciones de confort. Sobre su trabajo, recae la responsabilidad de la limpieza e higiene de las habitaciones y zonas comunes, siendo éste uno de los aspectos que más incide en la valoración del cliente independientemente de la categoría del hotel. Lejos de lo que pueda parecer, su labor requiere de una gran especialización, ya que han de conocer y aplicar correctamente todos los estándares establecidos, así como los procedimientos de trabajo.

Es justo indicar que este colectivo es uno de los que mayor carga física desarrollan en su actividad diaria y con riesgo para la salud. Su trabajo realizado de manera continuada, a través de los años, les puede provocar serios problemas de salud, como pueden ser los dorso-lumbares, esqueléticos, de columna, varices, etc.

En el V Acuerdo Laboral de ámbito estatal para el sector de Hostelería (prorrogado hasta 31 diciembre de 2020 por Resolución de 19 de marzo de 2019, de la Dirección General de Trabajo (BOE del 29 de marzo), se recogen las funciones de las camareras de piso, a saber: “realizar de manera cualificada la limpieza y arreglo de las habitaciones y pasillos, así como del orden de los objetos de los clientes. Limpiar y ordenar las habitaciones, baños y pasillos entre las habitaciones de clientes. Controlar el material, productos de los clientes y comunicar a sus responsables las anomalías en las instalaciones y los objetos perdidos. Realizar la atención directa al cliente en las funciones propias de su área. Realizar las labores propias de lencería y lavandería”.

Los factores de riesgos a los que están expuestas las camareras de piso, y que son considerados como causas inmediatas de los trastornos musculoesqueléticos (denominados TME) son factores derivados de la carga física del trabajo, a saber:

- Posturas forzadas: las camareras de piso realizan tareas que implican posturas forzadas como es hacer un gran número de camas a diario, limpieza de cristales y limpieza de baldosas, bañeras/platos de ducha de baño, tareas que precisan que la trabajadora se agache y que flexione el tronco, etc.

- **Movimientos repetitivos:** En las tareas de limpieza que realizan las camareras de piso son los brazos y, sobre todo, las manos y los dedos los que realizan movimientos repetidos, especialmente al trabajar con bayetas, fregonas y otros útiles de trabajo. Teniendo en cuenta que estas tareas se repiten a lo largo de la jornada laboral en un gran número de ocasiones, la repetitividad de movimientos de los miembros superiores puede ocasionar a lo largo del tiempo lesiones en los tendones, músculos y nervios de los hombros, antebrazos, muñecas y manos.
- **Manipulación manual de cargas:** Las camareras de piso a lo largo de la jornada laboral realizan una serie de tareas que requieren la manipulación de cargas, ya sea transporte, levantamiento, empuje o arrastre. Para realizar la limpieza de las habitaciones trasladan sus útiles y herramientas de trabajo (fregonas, cubos, cepillos, productos químicos, etc.) mediante diversos tipos de carros que han de empujar de una habitación a otra, etc. Además, han de transportar bolsas llenas de basura y de ropa sucia, así como colocar las sábanas y las toallas limpias de cada día en el carro. La realización incorrecta e insegura de estas tareas, conjuntamente con la repetición insistente a lo largo de los días de dichas operaciones, puede provocar, en primer término, fatiga física en la trabajadora, y si se prolonga esta situación en el tiempo, lesiones más graves en la zona dorso-lumbar.

Ahora bien, existen una serie de factores considerados como causas favorecedoras de la aparición de los TME:

- **Factores relacionados con la organización del trabajo:** el excesivo ritmo de trabajo, la sobrecarga de trabajo, la monotonía, la repetitividad y la supervisión estricta a la que están sometidas las camareras de piso, son factores que incrementan el riesgo de padecer una patología de TME e influyen decisivamente en la aparición del estrés laboral.
- **Factores relacionados con el ámbito extralaboral:** desigual asunción de responsabilidades en el ámbito doméstico, generando la llamada “doble jornada laboral”.
- **Factores biológicos:** entre otras, maternidad y lactancia, edad, las características físicas y personal especialmente sensible.
- **Factores personales,** debido a la adaptación de hábitos inadecuados para la realización de los procesos de trabajo.

- Formación: falta de formación específica para la reducción de los TME.
- Instalaciones: ente otros aspectos, las características y distribución de mobiliario y servicios de las habitaciones, superficies de trabajo, tipología de suelos, inexistencia de "offices" por planta, carencia de tolvas de descarga de material.
- Los procesos y equipos de trabajo.

### Datos estadísticos en la comunidad autónoma de las Illes Balears del ejercicio 2019. Siniestralidad laboral en el sector de hostelería.

Como puede observarse a continuación, la exposición de las camareras de piso a las condiciones de trabajo que han sido expuestas en párrafos precedentes tiene su traslación en los datos de siniestralidad laboral de la comunidad autónoma de las Illes Balears.

En el año 2019 se produjeron un total de 27.278 accidentes de trabajo. Como puede apreciarse en la siguiente gráfica, 7.140 accidentes corresponden al sector de hostelería, lo cual representa el 26,17 % del total.

ACCIDENTS	TOTALS			Lleus	Greus	Molt greus	Mortals
	Dones	Homes	Total				
1.- Amb baixa en jornada laboral (*)	2.931	2.775	5.706	5.693	12	0	1
2.- Refusats	14	10	24	24	0	0	0
3.- Altres Autoritats Laborals	18	17	35	35	0	0	0
4.- Recaiğudes	149	117	266	264	2	0	0
5.- Pluriocupats	33	43	76	74	2	0	0
6.- Amb baixa <i>in itinere</i>	530	503	1.033	1.015	15	1	2
7.- Tràfic en Jornada Laboral	18	108	126	123	3	0	0
8.- Causes Internes (Infarts...)	0	0	0	0	0	0	0
9.- Règim especial Autònoms	17	39	56	54	1	0	1
10.- Règim General	2.914	2.736	5.650	5.639	11	0	0
<b>TOTAL AMB BAIXA (**)</b>	<b>3.675</b>	<b>3.465</b>	<b>7.140</b>	<b>7.105</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>3</b>

Sexe	Total	Total %	Lleus	Lleus %	Greus	Greus %	M. greus	M. greus %	Mortals	Mortals %
1.- Homes	2.775	48,63	2.767	48,60	7	58,33	0		1	100,00
2.- Dones	2.931	51,37	2.926	51,40	5	41,67	0		0	0,00
<b>TOTALS</b>	<b>5.706</b>	<b>100,00</b>	<b>5.693</b>	<b>100,00</b>	<b>12</b>	<b>100,00</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>100,00</b>

Un dato importante, que guarda relación con la ausencia de perspectiva de género en la prevención de riesgos laborales y las desigualdades del mercado laboral que hemos



apuntado con anterioridad, es que más de la mitad de los accidentes de trabajo en el sector de hostelería (51,37%) son padecidos por mujeres. Más adelante podrá comprobarse que estos datos concuerdan también con las ocupaciones más accidentadas y el tipo de lesión más frecuente.

Como es evidente teniendo en cuenta el volumen de plantilla activa, y la concreta actividad desarrollada, el subsector de hoteles y alojamientos similares concentra el 59,32% de la siniestralidad laboral en la hostelería.

Cod.	Activitat	TOTALS			Total %	Lleus	Greus	M. Greus	Mortals
		Dones	Homes	Total					
551	Hotels i allotjaments similars	1.873	1.512	3.385	59,32	3.380	4	0	1
552	Allotjaments turístics i altres allotjaments de curta durada	205	144	349	6,12	349	0	0	0
553	Càmpings	34	52	86	1,51	84	2	0	0
559	Altres allotjaments	14	6	20	0,35	20	0	0	0
561	Restaurants i llocs de menjars	507	760	1.267	22,20	1.265	2	0	0
562	Provisió de menjars preparats per a esdeveniments i altres serveis de menjars	65	60	125	2,19	125	0	0	0
563	Establiments de begudes	233	241	474	8,31	470	4	0	0
999	Altres	0	0	0	0,00	0	0	0	0
<b>TOTALS</b>		<b>2.931</b>	<b>2.775</b>	<b>5.706</b>	<b>100,00</b>	<b>5.693</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

Un

aspecto relevante que marca la siniestralidad laboral en la comunidad autónoma de las Illes Balears es la temporalidad de la actividad económica. En un periodo temporal de 6 meses, las trabajadoras y trabajadores deben asumir un elevado volumen de carga y ritmo de trabajo.

La siguiente gráfica muestra como el 51,21% de las y los accidentados tenía una antigüedad en la empresa de 6 días a 3 meses. Ello no hace sino, reforzar la idea de que la temporalidad es sinónimo de precariedad laboral, con afectación para la salud de las personas trabajadoras.

Antiguitat	TOTALS			Total %	Lleus	Lleus %	Greus	Greus %	M. Greus	M. Greus %	Mortals	Mortals %
	Dones	Homes	Total									
1.- 1-5-dies	98	99	197	3,45	197	3,46	0	0,00	0	0,00	0	0,00
2.- 6 dies-3 mesos	1.544	1.378	2.922	51,21	2.917	51,24	5	41,67	0	0,00	0	0,00
3.- 4-6 mesos	611	625	1.236	21,66	1.233	21,66	3	25,00	0	0,00	0	0,00
4.- 7 mesos-1 any	179	191	370	6,48	369	6,48	1	8,33	0	0,00	0	0,00
5.- 1-3 anys	218	230	448	7,85	446	7,83	1	8,33	0	0,00	1	100,00
6.- 3-5 anys	69	85	154	2,70	152	2,67	2	16,67	0	0,00	0	0,00
7.- 5-10 anys	85	66	151	2,65	151	2,65	0	0,00	0	0,00	0	0,00
8.- >10 anys	127	101	228	4,00	228	4,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00
<b>TOTALS</b>	<b>2.931</b>	<b>2.775</b>	<b>5.706</b>	<b>100,00</b>	<b>5.693</b>	<b>100,00</b>	<b>12</b>	<b>100,00</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>1</b>	<b>100,00</b>

Centrándonos nuevamente en el colectivo de camareras de piso, cabe subrayar que el 27,25% del total de los accidentes laborales del sector de la hostelería son padecidos por las referidas trabajadoras. No es una cuestión baladí que sean la ocupación que padece con mayor fuerza la siniestralidad laboral en el sector, pues ello concuerda

tambien con el la forma y tipo de lesi3n que se produce con m3s frecuencia, como se constata en las siguientes tablas.

92	Altre personal de neteja	1.317	238	1.555	27,25	1.550	5	0	0
----	--------------------------	-------	-----	-------	-------	-------	---	---	---

Cod.	Forma/contacte	Total			Total %	Lleus	Greus	M. Greus	Mortals
		Dones	Homes	Total					
10	Contacte amb corrent el3ctric, foc, temperatures o subst3ncies perilloses	163	222	385	6,75	383	2	0	0
20	Ofegament, quedar sepultat, quedar envoltat	5	3	8	0,14	8	0	0	0
30	Aixafament sobre o contra un objecte imm3bil	982	681	1.663	29,14	1.659	4	0	0
40	Xoc o cop, col·lisi3, contra un objecte en moviment	366	349	715	12,53	712	3	0	0
50	Contacte amb un agent material tallant, punxant, dur, rug3s	353	655	1.008	17,67	1.007	1	0	0
60	Quedar atrapat, ser aixafat, sofrir una amputaci3	64	41	105	1,84	104	1	0	0
70	Sobreesfor3 f3sic, trauma ps3quic, exposici3 a radiacions, renou, llum o pressi3	933	768	1.701	29,81	1.701	0	0	0
80	Mossegades, puntades de peu, picadures etc.	32	33	65	1,14	64	1	0	0
90	Infarts, vessaments cerebrals i altres patologies no traum3tiques	0	1	1	0,02	0	0	0	1
99	Altres contactes	33	22	55	0,96	55	0	0	0
<b>TOTALS</b>		<b>2.931</b>	<b>2.775</b>	<b>5.706</b>	<b>100,00</b>	<b>5.693</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

Cod.	Part del cos afectada	Total	Forma / Contacte									
			10 Contacte amb corrent el3ctric, foc, temperatures o subst3ncies perilloses	20 Ofegament, quedar sepultat, quedar envoltat	30 Aixafament sobre o contra un objecte imm3bil	40 Xoc o cop, col·lisi3, contra un objecte en moviment	50 Contacte amb un agent material tallant, punxant, dur, rug3s	60 Quedar atrapat, ser aixafat, sofrir una amputaci3	70 Sobreesfor3 f3sic, trauma ps3quic, exposici3 a radiacions, renou, llum o pressi3	80 Mossegades, puntades de peu, picadures etc.	90 Infarts, vessaments cerebrals i altres patologies no traum3tiques	99 Altres contactes
10	Cap en total	234	80	4	54	60	18	0	6	10	0	2
20	Coll, columna i v3rtebres cervicals	174	2	0	31	23	0	0	115	3	0	0
30	Esquena, columna i v3rtebres dorsolumbars	805	1	1	131	27	0	1	639	2	0	3
40	Tronc i 3rgans interns	207	17	0	79	33	1	2	74	1	0	0
50	Membres superiors	2.426	209	2	430	256	926	86	472	24	0	21
60	Membres inferiors	1.580	48	0	776	266	61	12	377	17	0	23
70	Tot el cos, m3ltiples parts afectades	270	25	1	159	50	1	4	16	8	1	5
99	Altres parts del cos	10	3	0	3	0	1	0	2	0	0	1
<b>TOTALS</b>		<b>5.706</b>	<b>385</b>	<b>8</b>	<b>1.663</b>	<b>715</b>	<b>1.008</b>	<b>105</b>	<b>1.701</b>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>55</b>

A colación de las tablas numéricas arriba expuestas, referidas al conjunto del sector (no únicamente al colectivo de camareras de piso), debe subrayarse que con un porcentaje de 29,81% (un total de 1.701 accidentes), los sobreesfuerzos son la principal causa de la siniestralidad laboral en el sector de hostelería. No está demás destacar que 933 accidentes por sobreesfuerzos (54,85% del total) han sido padecidos por mujeres.

Las principales lesiones generadas por los accidentes derivados de sobreesfuerzos han afectado en mayor medida a la espalda, columna y vértebras dorsolumbares (639 accidentes), miembros superiores (472 accidentes) y miembros inferiores (377 accidentes).

Los datos arriba referenciados quedan contrastados también en la siguiente tabla:

ACCIDENTS AMB BAIXA EN JORNADA LABORAL SEGONS EL GRAU I LA FORMA-CONTACTE DE L'ACCIDENT A BALEARS ANY 2019 (Sector d'hostaleria) CNO 2011 : 92 - Altre personal de neteja

Cod.	Forma/contacte	Total			Total %	Lleus	Greus	M. Greus	Mortals
		Dones	Homes	Total					
10	Contacte amb corrent elèctric, foc, temperatures o substàncies perilloses	40	18	58	3,73	57	1	0	0
20	Ofegament, quedar sepultat, quedar envoltat	3	0	3	0,19	3	0	0	0
30	Alxafament sobre o contra un objecte immòbil	488	59	547	35,18	546	1	0	0
40	Xoc o cop, col·lisió, contra un objecte en moviment	165	24	189	12,15	188	1	0	0
50	Contacte amb un agent material tallant, punxant, dur, rugós	86	53	139	8,94	138	1	0	0
60	Quedar atrapat, ser alxafat, sofrir una amputació	41	6	47	3,02	46	1	0	0
70	Sobreesforç físic, trauma psicològic, exposició a radiacions, renou, llum o pressió	470	76	546	35,11	546	0	0	0
80	Mossegades, puntades de peu, picadures etc.	13	1	14	0,90	14	0	0	0
90	Infarts, vessaments cerebrals i altres patologies no traumàtiques	0	0	0	0,00	0	0	0	0
99	Altres contactes	11	1	12	0,77	12	0	0	0
<b>TOTALS</b>		<b>1.317</b>	<b>238</b>	<b>1.555</b>	<b>100,00</b>	<b>1.550</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Refiriéndonos exclusivamente a la siniestralidad de las camareras de piso, el 35,11% de los accidentes de trabajo vienen derivados de sobreesfuerzos.

Con fundamento en los datos arrojados en párrafos precedentes, puede concluirse la relación existente entre las condiciones de trabajo a las que están expuestas las camareras de piso y las causas de los accidentes de trabajo y lesiones que las mismas padecen.



### III. Experiencias de MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL en la incorporación de sistemas de elevación de las camas.

La adopción de posturas desfavorables es frecuente por parte de las camareras de piso durante la realización de las camas ya que los planos de trabajo asociados a la tarea se sitúan por debajo de la altura de la cintura de las trabajadoras, haciendo necesario recurrir la flexión de la espalda (frecuente y/o continuada) para la realización del trabajo.

Los sobreesfuerzos más significativos realizados por este colectivo se producen durante la retirada de las camas de la pared, ya que en ella se combina el elevado peso a mover (base + colchón) con flexión de la espalda, al realizarse el agarre a pocos centímetros del suelo.

Lo anteriormente expuesto, concuerda con el hecho que el 35,11% de los accidentes de trabajo de las camareras de piso vienen derivados de sobreesfuerzos, siendo la zona dorsolumbar la lesionada en la gran mayoría de ocasiones.

Con el propósito de mejorar las condiciones de trabajo y evitar las lesiones dorsolumbares de las camareras de piso, MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL ~~desde el año 2001~~ ha avanzado en la realización de estudios y la implementación de distintos sistemas elevadores de camas, a saber:

- 1) **Sistema eléctrico:** se activa con una tarjeta que pone en funcionamiento la elevación y bajada de la cama.

Notas destacables:

- Dispone de unas ruedas que permiten el desplazamiento sin prácticamente esfuerzo.
- Evita la manipulación mecánica por parte de las camareras de pisos.
- Proceso de digitalización del departamento de pisos.



Sensor

Motor bajo la cama



Ruedas habilitadas para su desplazamiento



Separación con el cabecero sin desplazamiento manual

- 2) **Sistema hidráulico.** Permite la elevación de la cama con accionamiento manual, con reducción sustancial de la fuerza necesaria para su realización.

Notas destacables:

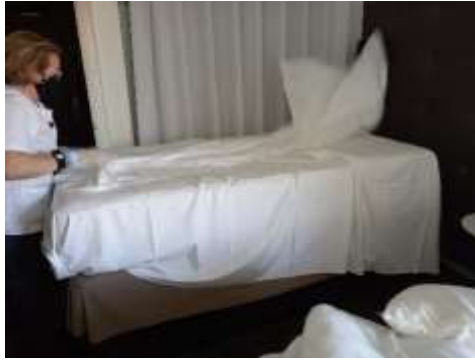
- La elevación y bajada de la cama es muy liviana, un simple gesto en la parte inferior del mueble ya permite que se eleve, y a su vez, también la fuerza necesaria para bajarla es mínima.
- El propio sistema separa el colchón del cabecero, no precisando el desplazamiento por tracción y empuje una vez elevado.



Plano de trabajo



Trabajo zona cabecero



Plano de trabajo



Hueco con el cabecero

### 3) Sistema muelle. Elevación con accionamiento manual

Notas destacables:

- El sistema en este caso es muy similar al de las camas hidráulicas con la diferencia de que se desregula muy a menudo el tensado del muelle y es difícil dar con la medida justa para que la fuerza sea la adecuada.
- Al elevarse la cama también permite dejar el hueco con el cabecero.
- En principio es un sistema que se podría considerar obsoleto en la actualidad.



Altura de trabajo



Hueco entre cama y cabecero

**IV. Mejora de las condiciones de trabajo y de la salud de las camareras de piso mediante la instalación de los sistemas elevadores de las camas.**

A continuación, se exponen datos referenciados por MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL en relación a la experiencia adquirida en la instalación de los diferentes sistemas de elevación de las camas y los beneficios que ello reporta en la salud del colectivo de camareras de piso.

### **1. Estudio sobre la fuerza de empuje y tracción de las camas en el Hotel Melià Palma Marina, sito en Avenida Gabriel Roca, 29, Palma.**

En fecha 31 de enero de 2021, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL realizó una medición de la fuerza ejercida por las camareras de piso en la realización de la tarea de “hacer la cama”, efectuando una comparativa en función de si la cama disponía de sistema elevador o no.

Los resultados del esfuerzo en kg/fuerza serían a modo de ejemplo los siguientes:

<b>Tipo de cama</b>	<b>Kg/ fuerzas (dinamómetro Sauter FH 500)</b>
Cama individual sin sistema de elevación	23,69
Cama doble sin sistema de elevación	32,99
Cama individual con sistema de elevación manual	2,81
Cama doble con sistema de elevación manual	4,52

De los resultados del estudio se desprende que las fuerzas que se tienen que realizar en las acciones de empuje y tracción son irrelevantes en las camas elevadoras que tienen un sistema manual, teniendo en cuenta además que como se desplazan hacia fuera dejan el hueco del cabecero, por lo que no hay que moverlas. Si bien, en el supuesto en que el elevador es eléctrico, aunque se tenga que separar manualmente la cama, se puede asegurar que el esfuerzo es mínimo.

Como puede observarse en la tabla adjuntada, la fuerza a realizar por las trabajadoras, es 8,43 veces superior cuando se trata de movilizar camas individuales sin elevador, y 7,30 veces cuando se trata de camas dobles sin elevador.

### **2. Estudio de fuerzas en la acción de elevación de la cama. Año 2017. Hotel Melià Madrid Serrano, Calle de Claudio Coello, 139, Madrid.**



En el año 2017, en otro de los tantos estudios realizados por MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL realizó un estudio de fuerzas ejercidas por las camareras de piso para realizar la acción de elevación de una cama con sistema de elevación.

El equipo estudiado estaba formado por un conjunto de tres elementos: Base, Colchón y Elevador.

La base instalada era de la marca Pikolín, de estructura doble para cubrir la medida del colchón de 2x2 metros. El colchón, de la misma marca, modelo Dreammaker tiene un espesor 32 cm.



El elevador quedaba instalado bajo la base del conjunto. Consistía en un sistema de elevación hidráulico soportado por un sistema de pistones. Aunque los pistones principales (de mayor tensión) se situaban en la parte central de la cama, este sistema permitía la colocación de pistones adicionales en los laterales de la estructura.

La estructura contaba además con un sistema de ruedas con tope que permitían el desplazamiento lateral del conjunto, así como el bloqueo del movimiento en una posición fija.

Para la recogida de datos se procedió a tomar medidas de esfuerzos en cama de 2x2. El elevador se encuentra instalado con dos pistones de centrales, uno de 800 N y 900 N.

Se tomaron varias medidas distribuidas en dos grupos: uno sin ropa de cama y otro con ropa de cama.

A efectos de este estudio se consideraba ropa de cama al peso del conjunto formado por: sábana bajera + sábana encimera + 2 almohadas + 2 cuadrantes + edredón + funda edredón+ fundas almohadas + fundas cuadrantes + plaid.

Las mediciones se realizaron con dinamómetro marca SAUTER, modelo FH 500N.

La función utilizada fue auto-Peak con unidades en kg/f. Esta función permite conocer el esfuerzo máximo necesario para la elevación del conjunto (base + colchón (con y sin ropa).

A continuación, se muestran los resultados de las mediciones, su comparativa con los valores de referencia y valoración del nivel de riesgo resultante:

CAMA DE 2x2 m.	Esfuerzo promedio obtenido (Kg/f)	Valores de referencia	% de trabajadores protegidos	Nivel de riesgo	
Sin ropa de cama	8.88 Kg/f	23 Kg/ f (>90%) 27 Kg/ f (90%-75%) 32 Kg/ f (75%-50%)	>90%	0	<b>FAVORABLE</b>
Con ropa de cama	13,46 kg/f	36 Kg/ f (50%-25%) 40 Kg/ f (25%-10%)	>90%	0	<b>FAVORABLE</b>

Como puede comprobarse, los valores de esfuerzo máximo necesarios para elevar la cama (tanto con ropa de cama sobre la misma como sin ella) se encuentran por debajo del primer intervalo de seguridad (23kg) en el que se estima que más del 90% de las trabajadoras del puesto se encuentran protegidas. Las condiciones de trabajo para esta tarea resultan por tanto favorables.

En base a los resultados obtenidos se comprueba que la elevación de la cama con el equipo elevador instalado en la cama de 2 x 2 cumple muy satisfactoriamente con los requisitos exigibles ya que la fuerza necesaria para la elevación de la cama se sitúa dentro de los márgenes de seguridad que garantizan la protección de más del 90% del colectivo de pisos respecto a los riesgos ergonómicos por sobreesfuerzos.

### 3. Análisis estadístico de MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL.

Centrándonos en la siniestralidad de la compañía MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL a nivel nacional del año 2019, y para poder realizar una correcta comparativa con el año estudiado del sector, cabe hacer referencia a los siguientes datos estadísticos:

ANALISIS NACIONAL CON ELEVADORES (14 Hoteles)

	TOTAL CENTROS DE TRABAJO	TOTAL DEPTOS PISOS	HACER LA CAMA (FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL SISTEMA)
Total de accidentes	97	33	0
Nro. de Accidentes por sobreesfuerzos	23	14	0
Jornadas perdidas totales	1130	690,25	
Jornadas perdidas por sobreesfuerzos	454	296	0
% de Accidentes por sobreesfuerzos(sobre el total de accidentes)	34	42,42	0,00
% de Jornadas perdidas por sobreesfuerzos (sobre el total de accidentes)	40,15	42,84	0,00

ANALISIS HOTELES SIN ELEVADORES (130 hoteles)

	HACER LA CAMA (*)
Total de accidentes	23
Nro. de Accidentes por sobreesfuerzos	17
Jornadas perdidas totales	-
Jornadas perdidas por sobreesfuerzos	237
% de Accidentes por sobreesfuerzos(sobre el total de accidentes)	9,55
% de Jornadas perdidas por sobreesfuerzos (sobre el total de accidentes)	5,87

En la tabla superior, se establece una comparativa básica de los accidentes motivados por trastornos musculoesqueléticos, donde se puede observar que a nivel global en los hoteles con los sistemas de elevación, la media de la siniestralidad por sobreesfuerzos es de 34%, inferior a la media del sector, que se encuentra en el 35,11% .

En la tarea específica de “hacer la cama” no ha habido accidentes materializados en los establecimientos con sistemas de elevación, mientras que ha habido 17 en los que siguen con la sistemática tradicional, un 9,55% de los accidentes por sobreesfuerzos sobre el total de los accidentes.

Los accidentes ocurridos con ocasión de los centros estudiados, en número son bastante distantes dependiendo si han implantado elevadores de cama (97 centros), y centros que no han implantado los elevadores de cama (551), pero no serían valores objetivos si no los relacionáramos con el número trabajadores que se ven afectados por los distintos sistemas implementados. En esta línea de pensamiento, una variable conocida para su posible comparación es el Índice de Incidencia (I.I.), que relaciona los accidentes ocurridos con la plantilla activa afectada, donde se puede observar que ha habido una reducción del 16,18% del mencionado índice en los establecimientos en los que se han aplicado las camas elevables.

Los datos del ejercicio 2019 expuestos con anterioridad no son una excepción extraordinaria, como puede observarse en la siguiente tabla correspondiente a los datos de siniestralidad nacional por sobreesfuerzos del departamento de pisos de la empresa MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL relativos a la acción “hacer la cama” del periodo 2013-2017:

ANALISIS DEPTO DE PISOS 2013 - 2017			
	SIN SISTEMA DE ELEVACION DE CAMAS	CON SISTEMA DE ELEVACIÓN DE CAMAS	RESULTADO
Nro. de Accidentes por sobreesfuerzos	86	7	-
Jornadas perdidas por sobreesfuerzos	2483	155	-
COSTE BAJA (INCLUYE COSTE SOCIAL) (€)	188.360	11758,3	-176.601
% de Accidentes por sobreesfuerzos(sobre el total de accidentes)	7,51	3,68	-51%
% de Jornadas perdidas por sobreesfuerzos (sobre el total de accidentes)	10,62	3,96	-62,71%

Esta situación también se mantiene en los resultados obtenidos en el año 2021, donde no se ha registrado ningún accidente por sobreesfuerzos en la subtarea de “Hacer la Cama” con el sistema elevador, como puede observarse en la siguiente tabla.

ANALISIS NACIONAL CON ELEVADORES (14 Hoteles)			
	TOTAL CENTROS DE TRABAJO	TOTAL DEPTOS PISOS	HACER LA CAMA (FUNCIONAMIENTO ADECUADO DEL SISTEMA)
Total de accidentes	23	7	0
Nro. de Accidentes por sobreesfuerzos	2	1	0
Jornadas perdidas totales	354	85	
Jornadas perdidas por sobreesfuerzos	46	15	0
% de Accidentes por sobreesfuerzos(sobre el total de accidentes)	8,70	42,42	0,00
% de Jornadas perdidas por sobreesfuerzos (sobre el total de accidentes)	12,99	42,84	0,00

## V. CONCLUSIONES.

1. El 27,25% del total de los accidentes laborales de 2019 del sector de la hostelería de las Illes Balears fueron padecidos por el colectivo de camareras de pisos.



2. En el año 2019, en las Illes Balears el 35,11% de los accidentes de trabajo de las camareras de piso tuvieron como causa los sobreesfuerzos, siendo la zona dorsolumbar la lesionada con mayor frecuencia.

3. La adopción de posturas desfavorables es frecuente por parte de las camareras de piso durante la realización de las camas ya que los planos de trabajo asociados a la tarea se sitúan por debajo de la altura de la cintura de las trabajadoras, haciendo necesario recurrir la flexión de la espalda (frecuente y/o continuada) para la realización del trabajo.

Los sobreesfuerzos más significativos realizados por este colectivo se producen durante la retirada de las camas de la pared, ya que en ella se combina el elevado peso a mover (base + colchón) con flexión de la espalda, al realizarse el agarre a pocos centímetros del suelo.

4. La instalación de sistemas elevadores de las camas permite a las trabajadoras mantener una posición erguida durante la realización de las camas, garantizando planos de trabajo adecuados y la mayor protección de la zona dorsolumbar de las trabajadoras.

5. La instalación de camas elevables reduce significativamente las fuerzas que deben ejercer las camareras de piso para elevar y movilizar las camas. En este sentido, la fuerza a realizar por las trabajadoras, es 8,43 veces superior cuando se trata de movilizar camas individuales sin elevador, y 7,30 veces cuando se trata de camas dobles sin elevador.

6. Las camas elevables pueden reducir a cero los accidentes de trabajo por sobreesfuerzo de las camareras de piso en la tarea "hacer la cama", como ha ocurrido en los años 2019 y 2021 en la empresa MELIÀ HOTELS INTERNATIONAL.

7. Las camas elevables reducen los porcentajes de accidentes por sobreesfuerzo en la tarea "hacer la cama" respecto del total de accidentes del colectivo de camareras de piso en un porcentaje superior al 50%.

8. Un punto a destacar es la necesidad de establecer un procedimiento de trabajo adecuado para evitar posturas inadecuadas durante el uso del sistema elevador.

Por todo lo expuesto se puede determinar que la implantación de los sistemas elevadores en las camas afecta a la siniestralidad global de las camareras de piso, ya que la acción de "hacer la cama" es una tarea que queda descargada de esfuerzo y

ello repercute positivamente en la fatiga acumulada y desgaste de la trabajadora del establecimiento, redundando en un mayor beneficio en su salud y calidad de vida.