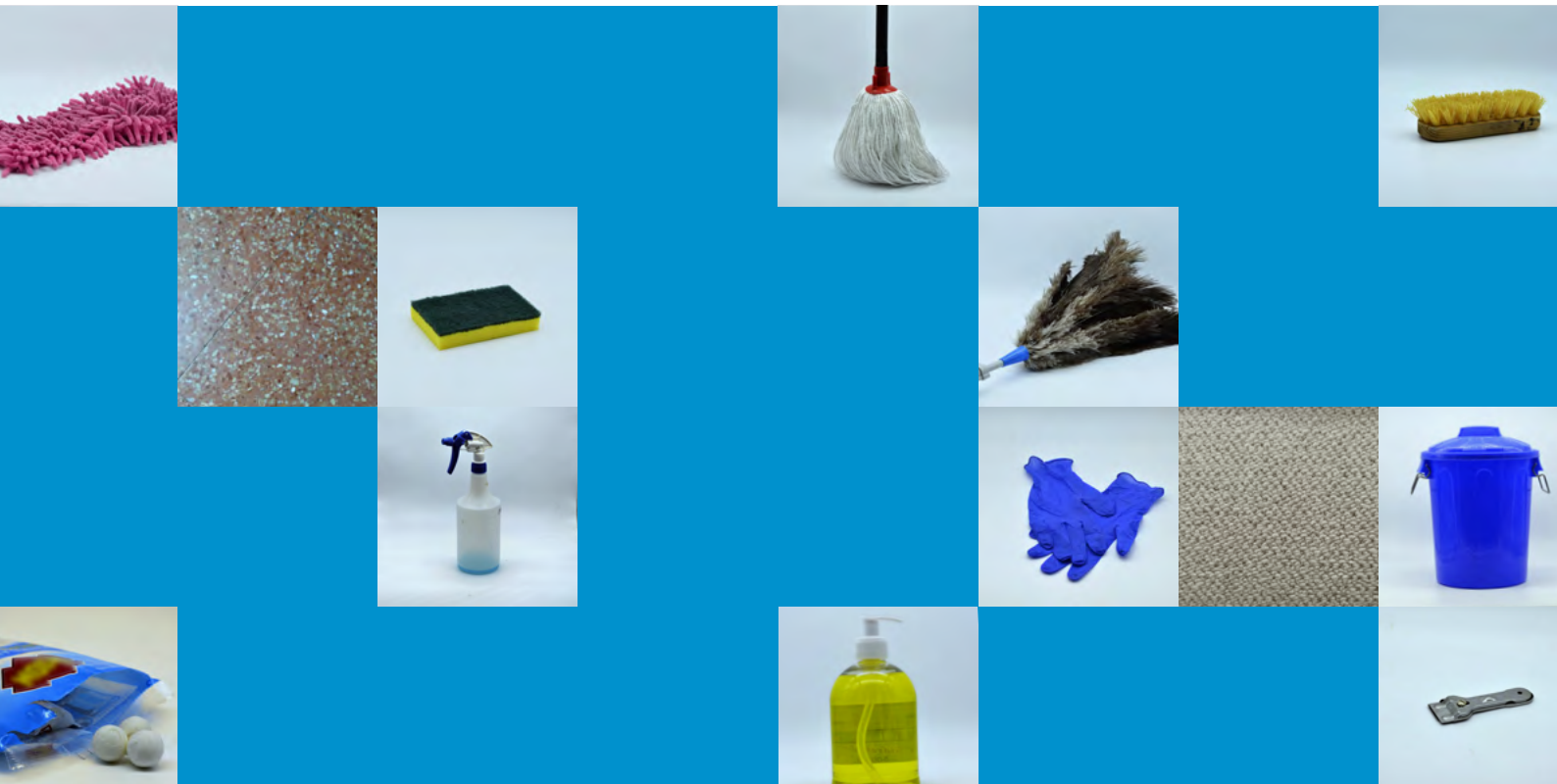
Lectura fácil

Personal de limpieza y servicios domésticos



Adaptado a lectura fácil por:

Entorno fácil

Plena inclusión Castilla La Mancha

Adaptación y validación: Lorena Pérez de Vargas, Jorge Recuero, Manuel Reyes, Roberto Rodrigo y Raquel Arce.

Diseño y maquetación: Jonathan Vico.

Índice

Tema 1
Trabajos generales de limpieza, técnicas y periodicidad. Herramientas de trabajo. 5

Tema 2
Limpieza de los servicios higiénicos. 26

Tema 3
Limpieza de paredes. 39

Tema 4
Limpieza de suelos. 53

Tema 5
Limpieza de equipos de oficina. Limpieza de cristales y espejos. 65

Tema 6
Limpieza de muebles de madera, de cuero y tapizados. 75

Tema 7
Limpieza y mantenimiento de comedores y cocinas. Servicio de comedor. 87

Tema 8
Tipos de residuos. Identificación. Recogida y evacuación. 101

Tema 9
La igualdad efectiva de mujeres y hombres. Políticas públicas de igualdad. 112

Tema 10
Prevención de riesgos laborales en los trabajos de limpieza. 123

Tema 1

Trabajos generales de limpieza, técnicas y periodicidad. Herramientas de trabajo.

Índice

1. Trabajos generales de limpieza 6

2. Herramientas de trabajo 15

3. Palabras difíciles 25

1. Trabajos generales de limpieza

¿Qué es limpiar?

Limpiar es
quitar la suciedad de algo.
Es quitar cosas
que no están en buen estado.
Hacer que un lugar
no sea malo para la salud.
Para proteger la salud de las personas,
cuando limpiamos
tenemos que quitar la suciedad.
También tenemos que mejorar
la higiene
de la zona que limpiamos.
Para quitar la suciedad
y mejorar la higiene
tenemos que conocer
las técnicas sanitarias que hay.
Tenemos que utilizar las nuevas tecnologías y
también tenemos que hacer
un trabajo eficaz
con el menor esfuerzo posible.

Técnicas de limpieza

Hay que usar todas las técnicas
y herramientas que hagan falta
para conseguir la mejor higiene
en todas las zonas que limpiamos.
Las técnicas de limpieza que más se utilizan son:

a) Técnica del doble cubo:

Es la más importante.
Es la que más se utiliza
en casi todos los procesos de limpieza
antes de utilizar otras técnicas.
Se utilizan dos cubos.
Un cubo tiene agua con detergente y desinfectante.
El otro cubo solo tiene agua.

Pasos:

Paso 1:
Se mete la fregona en el cubo
que tiene el detergente y el desinfectante.
Se escurre bien la fregona
y se limpia la superficie.

Paso 2:
Para quitar la suciedad
que hemos recogido en el paso 1
aclaramos la fregona
en el cubo que solo tiene agua.
Escurrimos la fregona
y ya la tenemos preparada
para empezar otra vez con el paso 1.

b) La técnica del zig-zag:

Para utilizar esta técnica,
es obligatorio utilizar
la técnica del doble cubo.
En esta técnica,
hay que utilizar
movimientos de zigzag
o de arriba abajo
con la fregona o con el paño.
Este movimiento siempre hay que hacerlo
desde la zona limpia hacia la zona sucia.
Hay que intentar no pasar la fregona o el paño
dos veces por el mismo sitio
para evitar que la zona limpia
se vuelva a ensuciar.

c) La técnica del barrido seco:

Consiste en quitar el polvo
y la suciedad que no está pegada
con un cepillo o una escoba.
Después se recoge con un recogedor
y se tira a la basura.
Esta técnica no es muy efectiva
y tampoco es muy higiénica.
Parte del polvo que recogemos
vuelve al suelo,
al mobiliario
y a nuestra ropa.
El aspirador
es la mejor forma
para limpiar el suelo
antes de utilizar los métodos húmedos

d) Técnica del barrido húmedo:

Es la mezcla del barrido y el fregado.
Con esta técnica, hacemos menos esfuerzo.
Esta técnica es más higienica
y efectiva.
Para que esta técnica funcione,
la persona que está limpiando,
tiene que saber varias cosas:

- Si el suelo está tratado,
- Los productos que se pueden utilizar
- Y cómo hay que hacerlo en cada caso.

Partes de la mopa:

- **Bastidor**
- Recambio
- Palo

Bastidor:
Parte que sirve
para poner el recambio
de la mopa.

Para que esta técnica
funcione bien
hay que elegir bien
el tamaño de la herramienta
y el material del recambio.

El material del recambio puede ser:

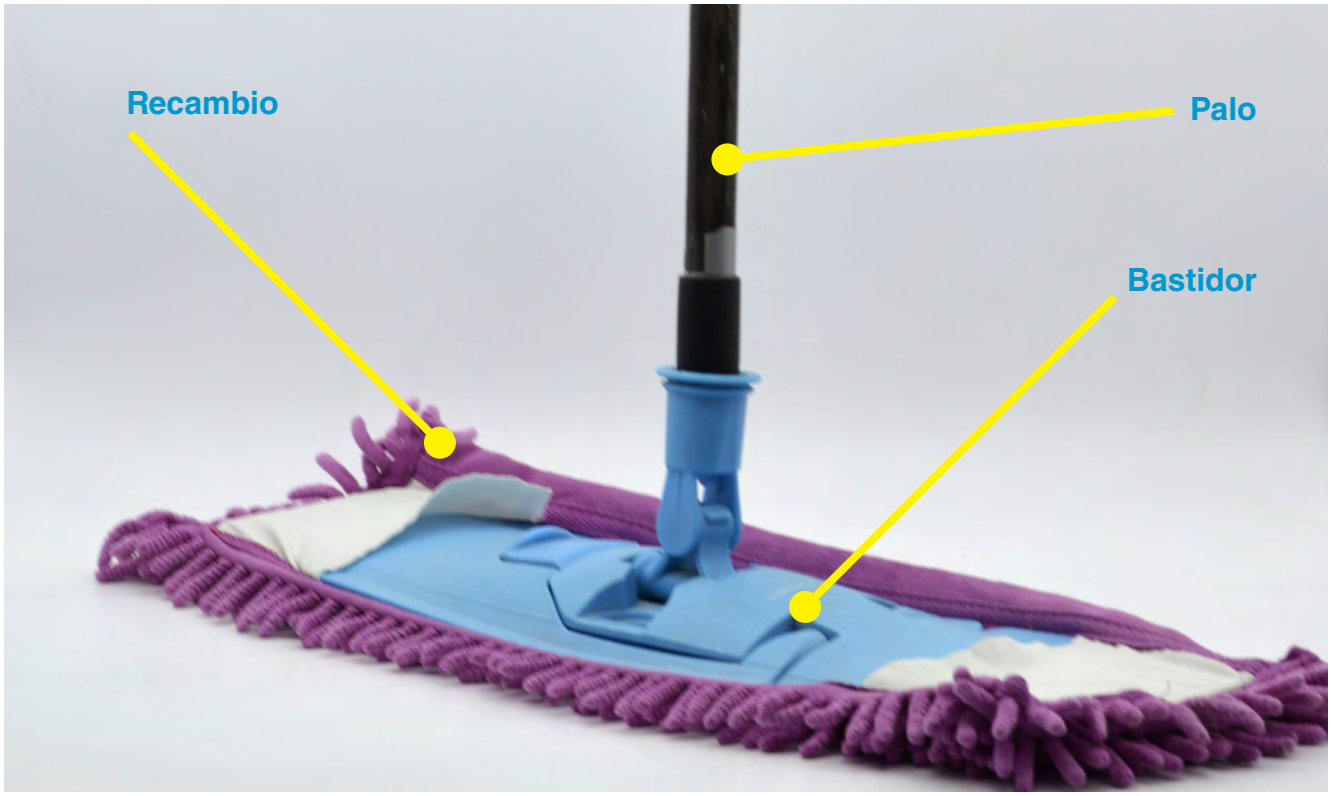
- De **algodón.**
- De **microfibra.**

Según el nivel de higiene que se exige
y el tipo de suelo,
hay 3 opciones:

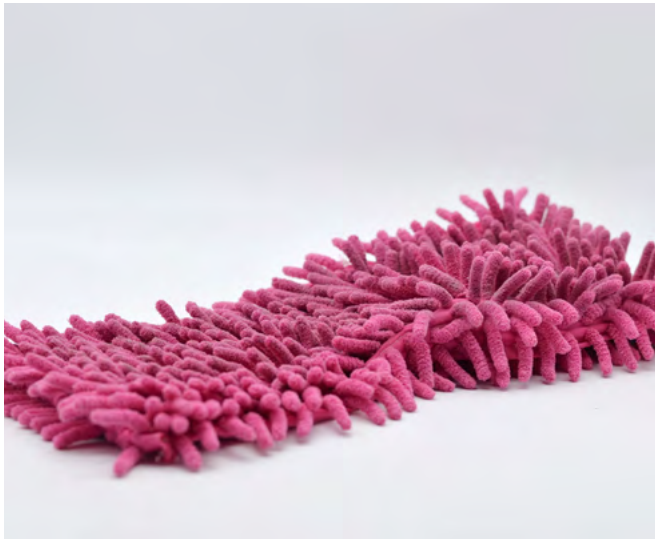
- Zonas de poco riesgo:
  Se utiliza lo siguiente:
  - Soporte de algodón
    y producto que atrapa el polvo.
  - Soporte de microfibra
    y **cubo sencillo con prensa.**
- Zonas de medio riesgo:
  - Soporte de algodón
    con una gasa mojada
    con detergente.
  - Soporte de microfibra con doble cubo.

- Zonas de mucho riesgo:
  - Soporte de microfibra con doble cubo.
  - Sistema sin cubo que tiene soportes que están mojados antes.

Mopa ▼



Microfibra ▼



Algodón ▼

Periodicidad de los trabajos a desarrollar

a) Diaria

Todos los días hay que:

- Barrer y fregar el suelo.
  Aspirar los suelos
  que tienen moquetas
  y alfombras:
  - Suelos horizontales
  - Suelos verticales
  - Ascensores
  - Aceras que dan paso al edificio.
  - Mobiliario
  - Accesorios
- Quitar los carteles que ya no sirvan,
  Las pegatinas
  y todos los elementos
  que estén colocados
  en los sitios que no deberían.
- **Ventilar** los locales.
  Hay que cerrar las ventanas
  cuando hemos terminado de limpiar.
- Limpiar los aseos:
  - Barrer
  - Fregar
  - Desinfectar:
    - El suelo
    - Los inodoros
    - Los lavabos
    - Los espejos
    - Las puertas
    - Cualquier sanitario que haya cerca.
  - Poner papel higiénico
    y jabón en los aseos
    cuando haga falta.
  - Limpiar los patios interiores.
  - Recoger y limpiar las papeleras.

Ventilar:
Renovar el aire
de una habitación
o lugar cerrado.

– Quitar los papeles,
desperdicios,
vaciar los ceniceros, etc.
de los patios,
los jardines interiores
y los alrededores de cada edificio.

b) Semanal

Todas las semanas hay que limpiar:

- Los cristales interiores de fácil acceso.
- Limpiar más a fondo los elementos que hay que mantener.
- Vaciar por separado
los contenedores de vidrio,
de envases
y de papel.
Asegurarse de echarlo
en el contenedor que corresponda.
- Limpiar a fondo los ascensores.
- Los radiadores
- Los armarios
- Los zócalos
- Las puertas.
- Limpiar las repisas de las ventanas.

c) Mensual

Todos los meses hay que limpiar:

- Todos los azulejos de los aseos.
- Las rejillas del aire acondicionado.
- Los filtros del aire acondicionado.
- Los tablones de anuncios, los cuadros, etc.

d) Bianual

Cada dos años hay que limpiar:

- Las cortinas
- Los estores
- Los visillos
- Las persianas verticales.
- Los ventanales
- Los ventales y los cristales
  interiores y exteriores
  se limpian enteros.
- Los puntos de luz,
  farolas,
  techos
  y paredes.
- Abrillantar los muebles que son de piel.
- Limpiar las sillas,
  sillones, y sofás
  en profundidad.

La limpieza hay que hacerla a una hora
en la que no se interrumpan
las actividades que se hacen en el edificio.
La limpieza bianual se debe hacer
cuando la mayor parte
de los trabajadores
estén de vacaciones.

2. Herramientas de trabajo

Las herramientas que más se utilizan para limpiar son:

Aspiradora:

Es un aparato que tiene un motor
para aspirar el polvo
y otras partículas pequeñas de suciedad.
Es eléctrica.
Normalmente se utiliza para limpiar el suelo.
Tiene ruedas para moverla con facilidad.

Aspiradora de líquidos:

Se utiliza para absorber cualquier líquido
que hay en el suelo
o en las paredes.

Escoba:

Se utiliza para barrer.
Está hecha con ramas
o con fibras naturales
y se atan
en uno de los extremos.

Cepillo y recogedor:

Quitar toda la suciedad sólida del suelo.
Los cepillos están hechos
con distintos materiales:

- Goma
- Plástico
- Cerdas naturales
- Etcétera

Tienen un magno para trabajar con facilidad.
El recogedor puede ser
de plástico,
de chapa
o de otro material.

Cepillo de mano:

El cepillo puede ser
de distintos tamaños y formas.
Tienen una plancha
y, en una de las caras,
se ponen las cerdas.
Son parecidos a los cepillos que se utilizan
para limpiar el polvo de la ropa
o barrer el suelo.
Hay que lavarlos con agua caliente y jabón.
Se dejan secar boca arriba.

Fregona:

Sirve para fregar el suelo.
La fregona está formada por dos partes.
Una parte es un recipiente de plástico
que sirve para poner el agua
y el producto de limpieza o desinfectante.
Y la otra parte es un palo
que termina en unas fibras naturales o sintéticas.
Si la fregona se ha utilizado
para desinfectar alguna zona,
hay que meterla en un desinfectante
durante 3 o 4 horas.
Después hay que aclararla muy bien
con agua
y escurrirla.
Si la fregona solo se utiliza
para una limpieza diaria normal
hay que lavarla con agua templada
y detergente.
Se aclara con agua limpia
y se escurre bien.

Imagen de Savelly Morozov en Pixabay

Cubo:

El cubo sirve para poner el agua
y los productos
que se utilizan en la limpieza.
Puede tener un escurridor o no.
Puede ser:

- Sencillo: Con un cubo.
- Doble: Con dos cubos.

En un cubo se pone agua con detergente
que se utiliza para enjuagar la fregona
cada vez que se utiliza.
El sistema de doble cubo
nos permite tener el agua limpia
mientras limpiamos el suelo.

Escalera:

Sirve para subir a una zona que está alta.
Es necesaria para llegar a sitios difíciles
y poder limpiar con facilidad.

Sintético:
Material que imita
a un producto natural.

Esponja:

Es una pieza natural o **sintética**
con la que podemos controlar
el líquido que soltamos
para que no gotee mucho.
Para mantener las esponjas limpias
hay que meterlas en agua templada
con detergente.
Hay que aclararla varias veces con agua,
escurrirla bien
y dejarla secar en un sitio que esté seco.

Bayeta:

Se llama bayeta
a cualquier trozo de tela de lana
o de un tejido que sea grueso.
Absorbe los líquidos.
Se utiliza para fregar el suelo
y otros zonas que haya que limpiar.

Estropajo:

También se le llama lana de acero.
Es un trozo de esparto machacado
que se utiliza para fregar.
También puede ser de otros materiales
como plástico o aluminio.
Se utiliza para fregar la vajilla,
las cacerolas,
y otros objetos.
También se utiliza para limpiar
los suelos y las paredes a mano.

Mopa:

La mopa es como una bayeta
que se hace con hilos gruesos.
Se sujeta a un palo largo.
Se utiliza para quitar el polvo
de los suelos que son de madera.

Plumero:

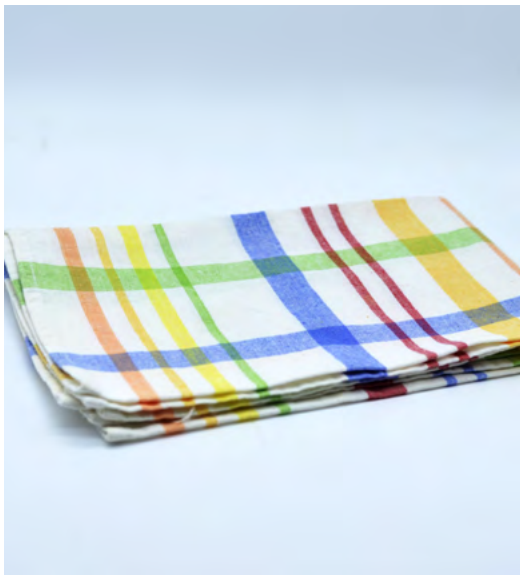
Son plumas que van sujetas a un mango.
Se utiliza para limpiar el polvo.

Pulverizador:

Es una botella de plástico.
Sirve para rociar líquido
en las superficies
que hay que limpiar.
Se utiliza para medir
mezclas de líquidos.

Gamuza:

Es un paño suave.
Se utiliza para limpiar el polvo.
Algunas veces es bueno humedecerla.
La gamuza se limpia con agua y jabón.
Después se enjuaga varias veces
en agua limpia.
Se deja extendida a la sombra
para que se seque.



Paño:

Es una tela suave
que se utiliza para limpiar.
Cada vez que se utiliza
hay que limpiarlo
con agua templada y detergente.
Se aclara con agua limpia.
Escurrimos bien.
Lo dejamos secar al aire.

Guante:

Es una funda para la mano.
Se hacen de goma,
plástico
y otros materiales.
Se utilizan para proteger la piel
de los productos químicos
y del agua.

Rodilleras:

Se hacen con goma
o con plástico resistente.
Sirven para proteger las rodillas.
Este **EPI** se utiliza
cuando hay que trabajar mucho tiempo
con las rodillas en el suelo.

EPI:
Equipo de protección individual.

Mascarillas:

Están hechas con celulosa
o con espuma.
La función de este EPI
es proteger las vías respiratorias
de los ácaros del polvo.
También nos protegen
de respirar productos que son tóxicos.

Las almohadillas:

Se hacen con espuma
o con fibra sintética.
Este EPI se utiliza
cuando hay que estar mucho tiempo de rodillas
y no tenemos rodilleras.

Gafas protectoras:

Es un EPI que sirve
para proteger los ojos.
No se utilizan mucho
en el trabajo de limpieza
pero algunas veces son necesarias.

Rasca vidrios:

Tiene un mango que está unido a un soporte.
El soporte termina en una hoja de metal.
Se utiliza para limpiar los cristales.
Con el rasca vidrios
se rasca la suciedad que está pegada
y que es difícil quitar de otra forma.

Limpiacristales:

Sirve para limpiar los cristales.
Tiene una lámina de goma
que está unida a un mango.

Carro de limpieza:

Es una especie de estantería
que tiene varios apartados.
Tiene ruedas
para poder moverlo con facilidad.
Se utiliza para llevar
las herramientas
y los productos de limpieza.

Letreros de “PISO MOJADO”:

Se utilizan para avisar a las personas
de que nos podemos caer.
Siempre que esté el suelo mojado
hay que ponerlo.

Bolsa de basura:

Es una bolsa de plástico.
Se utiliza para tirar la basura.

Contenedor de basura:

Es un recipiente
de metal o de plástico.
Sirve para dejar la basura.
Hay que limpiarlos
con agua caliente
y jabón.

3. Palabras difíciles

Bastidor:
Parte que sirve para poner el recambio de la mopa.

Ventilar:
Renovar el aire de una habitación o lugar cerrado.

Sintético:
Material que imita a un producto natural.

EPI:
Equipo de protección individual.

Tema 2

Limpieza de los servicios higiénicos.

Índice

1. Introducción 27

2. Equipo y materiales de trabajo 28

3. Limpieza de los aseos y cuartos de baño 31

4. Desinfección y ambientación 35

5. Palabras difíciles 38

1. Introducción

La limpieza
es quitar la suciedad de algo
para que el ambiente
sea higiénico y agradable.
La limpieza
tiene que ir acompañada
de la desinfección de suelos,
paredes,
y sanitarios.
Para hacer una buena limpieza
tenemos que conocer
de qué está hecha
la superficie
en la que vamos a trabajar,
También tenemos que conocer
los materiales
y cómo hay que tratarlos.
Por ejemplo:
No es lo mismo
limpiar la taza de un aseo
que limpiar el sillón
que está tapizado.
En el tema 2 estudiaremos
los equipos de servicios higiénicos
y su mantenimiento.

2. Equipo y materiales de trabajo

Para que el trabajo se más fácil,
hay que tener
un buen equipo de limpieza.
Así hacemos menos esfuerzo
y el trabajo es más eficaz.
También hay que saber
cómo mantener
y cuidar el material.
Para cuidar
y mantener en buen estado
las zonas que limpiamos
hay que usar
los productos adecuados.

Pasos que hay que seguir:

- Aprender las características de cada producto.
- Conocer el material con el que se trabaja.
- Tener ordenadas las herramientas de trabajo.
  y los productos de limpieza.
- Limpiar y desinfectar
  todo el equipo que utilicemos
  antes de guardarlo.
- Guardar solo lo que se necesite para limpiar.
- Cerrar con llave
  la habitación en la que guardemos
  el material de limpieza.
- Cuando el material no está en buen estado
  hay que decírselo al encargado
  para que lo arregle o lo cambie.
- El almacén tiene que estar limpio.

a) Equipos y productos necesarios

Los más importantes son:

Portarrollos de celulosa:

Se utiliza para poner el papel higiénico.
Se hacen con diferentes materiales
como el acero inoxidable
o el plástico.

Limpiador desengrasante:

Se utiliza para quitar la grasa
de las paredes
y de los suelos.

Desinfectante químico:

El desinfectante químico
lo podemos usar como alternativa al calor.
Normalmente se utiliza lejía,
amoniaco
y otros desinfectantes.

Limpiador de tazas de inodoro y porcelana:

Es un líquido
que se utiliza
para limpiar a fondo
el interior de la taza de váter.
Hay que echarlo
y dejarlo un tiempo
para que funcione.
Para poder llegar
a los lugares difíciles
hacen los botes
con forma de espiral.

Escobilla para inodoros:

Está hecho con un mango
y un cepillo
que tiene las cerdas duras.
Está hecha de plástico.
Se usa para quitar la suciedad
que hay dentro
de la taza del váter.
El porta cepillos
es el recipiente
que se utiliza
para guardar la escobilla.
Está hecho de plástico
o de otro material.

Dosificador de jabón de manos:

Se utiliza para echar el jabón en las manos.

Dispensador de papel:

Se utiliza para dar papel
y poder secar bien las manos.

3. Limpieza de los aseos y cuartos de baño

Limpiar los aseos
y cuartos de baño
es un trabajo muy importante.
Hay que limpiarlos
todos los días.
Los aseos
y los cuartos de baño
hay que limpiarlos a fondo.
Hay que limpiar
y desinfectar
todos los días
los suelos
y los sanitarios.
Hay que utilizar siempre los guantes
y cuando sea necesario
la mascarilla
y las gafas.
Primero hay que barrer el suelo.
Con una escobilla
de cerdas fuertes
hay que limpiar la suciedad
de los santitarios.
Después de quitar la suciedad
hay que limpiar los sanitarios
con agua caliente
o con desinfectante químico
mezclado con agua.

Si necesitamos mezclar
lejía con un detergente
hay que leer la etiqueta
para estar seguros
de que se pueden mezclar.
Poner más disolvente químico
no desinfecta más.
Hay que utilizar productos
que no dañen
el medio ambiente.

Las paredes de los baños
tienen que estar siempre limpias.
Las paredes de los baños
hay que limpiarlas a fondo
cuando sea necesario.

Todos los días hay que:

- Vaciar las papeleras
- Poner papel higiénico
- Poner toallas de papel
- Poner el jabón.

Es muy importante empezar limpiando
por la zona que esté más limpia
y terminar por la que está más sucia
para no contaminar.
El orden para limpiar tiene que ser:

1. Lavabo

2. Bañera o la ducha

3. Bidé

4. La taza del váter

Vamos a enumerar las cosas que hay
en un cuarto de baño
y en un cuarto de aseo.
El cuarto de baño tiene bañera o ducha.
El aseo no tiene bañera ni ducha.

Bidé

• Sanitarios que hay en el cuarto de baño:

– Lavabo

– Grifos de agua fría y caliente

– Ducha o bañera con cortinas o mampara.
Los grifos tienen que tener
para el agua fría
y para el agua caliente.
Los grifos tienen que tener una ducha.
El suelo de las bañeras son antideslizantes
para evitar las caídas.

– Taza del váter o inodoro

– **Urinario**

– Bidé y grifos

▼Urinario

Urinario:
Se utiliza para orinar.
Se pone
en los baños públicos
de los hombres.

• Complementos:

– Espejo

– Portarrollos

– Toallero

– Secador de manos de aire

– Papelera con bolsa de plástico

– Alfombrillas

Es muy importante limpiar con un orden.
El orden para limpiar es el siguiente:

1. Poner un letrero que ponga
"Estamos trabajando, disculpen las molestias".

2. Poner un cartel en la puerta que ponga
"Piso mojado".

3. Ponte el Equipo de Protección Individual (EPI):

- Guantes
- Mascarilla
- Gafas
- Y otras cosas que sean necesarias

4. Vaciar las papeleras.

5. Barrer el suelo
y recogerlo con el recogedor.

6. Tirar de la cadena
de las tazas del váter
y de los urinarios.

7. Echar en los sanitarios
una mezcla de detergente, lejía y agua.
Dejar actuar unos minutos.

8. Fregar a mano todos los sanitarios.
Para quitar las manchas de cal
tenemos que echar un líquido antical.
La taza del váter y el urinario
hay que limpiarlos muy bien
porque es donde más **gérmenes** hay.
En la parte del asiento de la taza
hay que poner un producto especial
y dejar actuar unos minutos.
Al resto de la taza le echaremos
la mezcla que tenemos para limpiar
los otros sanitarios.
Primero limpiamos los rincones
con la escobilla de cerdas rígidas,
después limpiamos con una bayeta
y lo dejamos secar.

Gérmenes:
Bacterias, virus y hongos
que pueden causar enfermedades.

9. Limpiar los grifos
con una bayeta
con los productos adecuados.
Las zonas de los grifos
que son difíciles de limpiar
se pueden limpiar
con un pincel
con cerdas rígidas
y cortas.
para quitar toda la suciedad.

10. Limpiar el espejo con un limpia cristales.
Secar.

11. Limpiar el secamanos,
el portarrollos de papel,
el recipiente del jabón,
la puerta,
la manivela,
el interruptor de la luz
y el recipiente porta escobillas.

12. Secar todos los grifos
con un paño de algodón
o de otro material
que absorba.

13. Reponer el papel higiénico,
las toallas higiénicas,
el jabón,
etcétera.

14. Fregar el suelo con una mezcla desinfectante.
Dejar secar.

15. Echar ambientador.

4. Desinfección y ambientación

Para desinfectar bien un sitio
hay que eliminar los gérmenes
para que el ambiente
no se contamine.
Hay que tener mucho cuidado
cuando desinfectamos
un sitio público
y hay que tener
más cuidado
cuando desinfectamos
los baños públicos.
Para que un aseo público
no tenga gérmenes
tenemos que hace una limpieza muy eficiente.

Vamos a definir algunos nombres:

• Esterilización:

Eliminar todos los **microorganismos**
que hay en un objeto o en una parte
con métodos físicos o con métodos químicos.
Los métodos físicos son:

– Calor

– Presión

– Radiación

– Etcétera

Los métodos químicos son los **antisépticos.**

Microorganismos:
Son los virus, bacterias y hongos.

Antiséptico:
Es un producto químico.
Se utiliza para destruir
los microbios
que producen una enfermedad.

• Desinfección:

Eliminar todos los microorganismos patógenos
que hay en los ambientes,
en todas las materias
o en todas las partes
en las que pueden ser peligrosos.
La desinfección se hace
con medios mecánicos,
físicos
o químicos.

• Desinfectante:

Sirve para desinfectar
y eliminar
los gérmenes de una cosa.
Algunos ejemplos
de desinfectante son:

– Lejía

– Agua oxigenada

– Cloro

– Yodo

– Perborato sódico

– Formol

– Insecticidas

– Bactericidas

– pesticidas

• Bactericida:

Es un producto para matar las bacterias.

• Descontaminación:

Eliminar, matar o dejar sin efecto
a los microorganismos no deseados.
Sólo se eliminan los microorganismos que haya
durante el trabajo de descontaminación.
La descontaminación solo puede evitar, durante un tiempo,
que las bacterias se multipliquen.

• Esterilidad:

Eliminar del todo los microorganismos.
Hay que mantenerlo estéril
hasta que el producto o el local se vayan a utilizar.
Para tener controlada la esterilidad,
hay que tener en cuenta:

– El tipo de muestra

– La naturaleza del medio de cultivo

– La temperatura
y la duración de la incubación del cultivo

– El pH

– Etcétera.

• Ambientación:

La ambientación de un local o de una habitación
depende de varias cosas:

– De la iluminación

– De la ventilación

– De la limpieza

Antes de empezar a limpiar,
hay que abrir las puertas y las ventanas
para ventilar.
Si no hay ventilación natural,
hay que dar al botón
de extracción y renovación automática de aire.

Algunas veces
el botón de extracción
y renovación de aire
es el mismo
que el de encender las luces.
Cuando es el mismo botón
hay que trabajar
con la luz encendida.
Para que el ambiente
de una habitación
sea mejor
se utiliza perfume.
El perfume es un líquido
que huele bien.

5. Palabras difíciles

Urinario:
Se utiliza para orinar.
Se pone en los baños públicos de los hombres.

Gérmenes:
Bacterias, virus y hongos
que pueden causar enfermedades.

Microorganismos:
Son los virus, bacterias y hongos.

Antiséptico:
Es un producto químico.
Se utiliza para destruir los microbios
que producen una enfermedad.

Tema 3

Limpieza de paredes

Índice

1. Materiales para paredes 40

2. Limpieza de paredes según su material 46

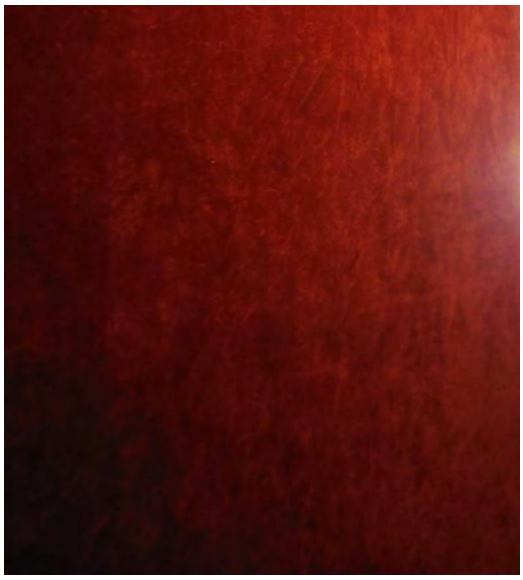
3. Palabras difíciles 52

1. Materiales para paredes

Las paredes son uno de los elementos
más importantes
que hay en un local.
Muchas veces
descuidamos la limpieza de las paredes.
En las paredes se cuelga publicidad,
cuadros
y otras cosas.
También es la parte
que más se ve.
Hay muchos tipos de materiales
para recubrir en las paredes:

Papel decorativo:

Hay mucha variedad de papel decorativo.
Se hacen de muy buena calidad.
Se pueden lavar.
Se ponen con colas especiales para papel.



Tela, cuero y sintéticos:

Si las telas son finas, parecidas al papel,
se pueden forrar muros y paredes.
Si las telas son gruesas y pesan
como por ejemplo el cuero
hay que ponerlo con unos listones de madera
para que se sujeten bien.

Baldosas de mármol y mármol en plancha:

Se utiliza en lugares
que tienen que parecer elegantes.
Es muy fácil de mantener.
Se utiliza en sitios
en los que pasa mucha gente.

Gres:

Es muy resistente a los golpes,
a las grasas
y al desgaste.

Cerámico semigres esmaltado:

Se cuece a una temperatura más baja
que el gres esmaltado.
Se pone en muros de interior y de exterior
pero en lugares por donde pasa poca gente.

Azulejos:

Son baldosas de cerámica.
Los hay de todos los colores
y con dibujos muy variados.

Chapado de madera:

Es un recubrimiento de madera.
También se pueden utilizar derivados de la madera.
Se pega a la pared con pegamento.
Se utiliza el sistema de **machihembrado.**
Hay distintos espesores.

Machihembrar:
Encajar dos piezas
de madera.

Laminados:

Consiste en forrar las paredes
con láminas de madera
de 2 milímetros de grosor.
Las maderas que se utilizan son:

- Caoba
- Cedro
- Nogal
- Roble
- otras

Materiales sintéticos:

Se utilizan en locales que necesitan
unas características especiales
de aislamiento de sonido o de ruido.

Losetas vinílicas:

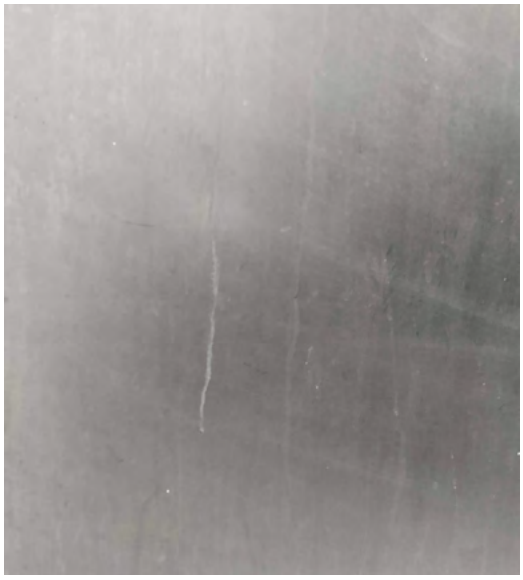
Se hacen con unos materiales muy resistentes.
No se pueden quemar.
Se pueden lavar.
Tienen unas características especiales
de insonorización.

Láminas metálicas:

Se dividen en planchas.
Se ponen con pegamentos especiales en la pared.
Hay dos tipos:

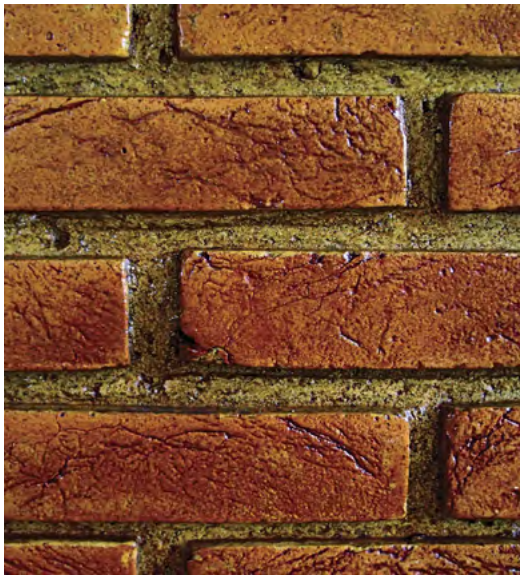
- Acero inoxidable al cromo-níquel
- Acero inoxidable al cromo

Se utilizan en zonas
que necesitan mucha resistencia
como las cocinas
y los laboratorios.



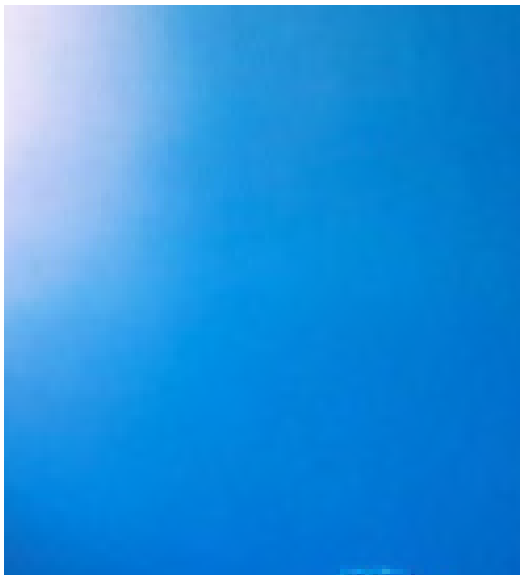
Aluminio:

Es un recubrimiento rígido y ligero.
Se puede lavar.
Resiste a la corrosión.
Es fácil de poner.



Pinturas y barnices:

Se utilizan en la mayoría de las paredes.
Es un material barato.
Su mantenimiento es fácil.



Pintura látex:

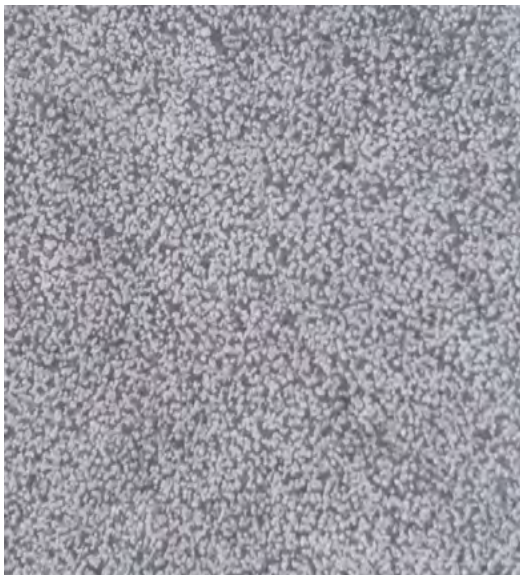
Puede ser mate,
satinada
o con brillo.
Se pueden mezclar los tres tipos
para conseguir distintos acabados.
La superficie que se pinta
se puede lavar muchas veces.

Pintura al agua:

La pintura se mezcla con agua
y se pinta directamente sobre la pared.
Es la más barata
pero la que más trabajo cuesta mantener.

Pintura esmalte:

Es una pintura
que cuando se pone en la pared
forma una capa duradera,
flexible
y resistente a la humedad.
Es fácil de mantener.



Granito:

Es un material muy resistente a los golpes.
Es impermeable.
Se puede utilizar en baños y cocinas.
Aíslan bien de los ruidos
y de los cambios de temperatura.
La resistencia al vapor y a la humedad es muy alta.
Es un material perfecto para:

- Pasillos
- Habitaciones
- Salas de reuniones
- Salas de conferencias
- Salones de actos
- Etcétera.

Chapado de piedra artificial y cerámica:

Es un recubrimiento de arcilla cocida.
Se pone por piezas con una masa para pegarlas.

2. Limpieza de paredes según su material

Paredes con pintura o barniz

- Materiales
  - Detergente neutro
  - Bayetas, esponjas, estropajos….
  - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
  - Cubos y recipientes para agua.
  - Cepillos
  - Rascadores.
- Equipos
  - Escalera de tijera
  - Cartel que señala peligro
- Pasos

1. Se hace una evaluación de lo que vamos a limpiar.
   Comprobar si se puede lavar o no.
2. Colocamos el cartel de peligro.
3. Quitamos el polvo de la superficie
   que vamos a lavar.
   Quitar las manchas que haya.
4. Nos ponemos el equipo de protección.
   Preparamos la mezcla de agua
   con los productos necesarios.
5. Limpiar con una esponja o bayeta.
   Fregar de arriba abajo
   hasta quitar la suciedad.

6. Enjuagar varias veces con agua limpia
la esponja o la bayeta.
Hay que cambiar el agua
cada vez que esté sucia.
Cuando enjuagamos la última vez
la esponja o la bayeta
el agua tiene que estar transparente.

7. Secamos la pared con un trapo seco.

8. Recogemos todo el material de limpieza.

Empapeladas

- Materiales:
  - Detergente neutro
  - Bayetas, esponjas, estropajos, etcétera.
  - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
  - Cubos y recipientes para agua.
  - Cepillos.
- Equipos:
  - Escalera de tijera
  - Señalizador de peligro
- Pasos:

1. Se hace una evaluación
de lo que vamos a limpiar.
Comprobar si se puede lavar o no.

2. Colocamos el cartel de peligro.

3. Quitamos el polvo de la superficie
que vamos a lavar.
Quitar las manchas con una goma de borrar
o con una bola de miga de pan.

4. Nos ponemos el equipo de protección.
Preparamos la mezcla de agua
con los productos necesarios.

5. Fregamos con una bayeta bien escurrida.
Fregar de arriba abajo
hasta quitar la suciedad.

6. Recogemos todo el material de limpieza.

De cerámica

- Materiales:
  - Detergente neutro
  - Bayetas, esponjas, estropajos y otros.
  - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
  - Cubos y recipientes para agua.
  - Cepillos.
- Equipos:
  - Escalera de tijera
  - Señalizador de peligro
- Pasos:

1. Se hace una evaluación
   de lo que vamos a limpiar.
   Comprobar si se puede lavar o no.
2. Colocamos el cartel de peligro.
3. Quitamos el polvo de la superficie
   que vamos a lavar.
   Quitar las manchas que haya.
4. Nos ponemos el equipo de protección.
   Preparamos la mezcla de agua
   con los productos necesarios.
5. Limpiar con una esponja o bayeta.
   Fregar de arriba abajo
   hasta quitar la suciedad.
   Limpiamos las juntas de los azulejos
   con un cepillo de cerdas duras.
   Ponemos lejía para limpiar los azulejos.
6. Enjuagar varias veces con agua limpia
   la esponja o la bayeta.
   Hay que cambiar el agua
   cada vez que esté sucia.
   Cuando enjuagamos la última vez
   la esponja o la bayeta
   el agua tiene que estar transparente.
7. Secamos la pared con un trapo seco.
8. Damos brillo a la superficie
   con agua y vinagre.
   Volvemos a s ecar.

9. Recogemos todo el material de limpieza.

De madera

- Materiales:
  - Detergente especial para madera.
  - Bayetas suaves.
  - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
  - Cubos y recipientes para agua.
  - Cepillos.
- Equipos:
  - Escalera de tijera.
  - Señalizador de peligro.
- Pasos:

1. Se hace una evaluación
de lo que vamos a limpiar.
Comprobar si se puede lavar o no.

2. Colocamos el cartel de peligro.

3. Quitamos el polvo de la superficie
que vamos a lavar.
Quitar las manchas que haya.

4. Nos ponemos el equipo de protección.
Preparamos la mezcla de agua
con un detergente
especial para madera.

5. Limpiar con una bayeta.
Fregar en la dirección que marque
el dibujo de la madera
hasta quitar la suciedad.

6. Enjuagar con agua limpia
y un trapo muy escurrido.
Hay que cambiar el agua
cada vez que esté sucia.

7. Secamos la pared con un trapo seco.

8. Recogemos todo el material de limpieza.

De granito

- Materiales:
  - Detergente neutro
  - Bayetas, esponjas, estropajos y otros.
  - Cepillo de barrer, guata para cubrirlo.
  - Cubos y recipientes para agua.
  - Cepillos.
  - Rascadores.
- Equipos:
  - Escalera de tijera.
  - Señalizador de peligro.
- Pasos:

1. Se hace una evaluación
   de lo que vamos a limpiar.
   Comprobar si se puede lavar o no.
2. Colocamos el cartel de peligro.
3. Quitamos el polvo de la superficie
   que vamos a lavar.
   Quitar las manchas que haya.
4. Nos ponemos el equipo de protección.
   Preparamos la mezcla de agua
   con los productos necesarios.
5. Limpiar con una esponja o bayeta.
   Fregar de arriba abajo
   hasta quitar la suciedad.
6. Enjuagar varias veces con agua limpia
   la esponja o la bayeta.
   Hay que cambiar el agua
   cada vez que esté sucia.
   Cuando enjuagamos la última vez
   la esponja o la bayeta
   el agua tiene que estar transparente.
7. Secamos la pared con un trapo seco.
8. Recogemos todo el material de limpieza.

Enteladas o de tela

Es muy importante saber
de qué están hechas las telas,
cómo están colocadas,
si están tensadas o encoladas,
si los colores son claros u oscuros.
Dependiendo del tipo de tela
la limpieza a fondo
la haremos de una manera o de otra.

- Materiales:
  - Espuma especial para tela.
  - Cubos y recipientes para agua.
  - Cepillos especiales para tela.
- Equipos:
  - Escalera de tijera.
  - Señalizador de peligro.
- Pasos:

1. Se hace una evaluación
   de lo que vamos a limpiar.
   Comprobar si se puede lavar o no.
2. Colocamos el cartel de peligro.
3. Quitamos el polvo de la superficie
   con una aspiradora.
4. Nos ponemos el equipo de protección.
   Aplicamos la espuma
   como diga el fabricante.
5. Recogemos todo el material de limpieza.

3. Palabras difíciles

Machihembrar:
Encajar dos piezas de madera

Tema 4

Limpieza de suelos

Índice

1. Limpieza de suelos 54

2. Palabras difíciles 64

1. Limpieza de suelos

Dependiendo del uso o la actividad
que vaya a tener el suelo
se utilizan unos materiales u otros.
Todos los suelos tienen en común
una serie de características
aquí vamos a destacar
la resistencia,
la seguridad
y su fácil mantenimiento
y su fácil limpieza.

- La resistencia es diferente.
  Depende de lo que tenga que aguantar el suelo.
  No es lo mismo que tengan que pasar maquinas
  como carretillas o
  máquinas elevadoras en un almacén
  a que solo lo utilicen personas.

- La seguridad es muy importante
  cuando lo utilizan personas.
  El suelo no debe resbalar
  pero tiene que tener buen aspecto.

- El mantenimiento y la limpieza
  depende del tipo de material
  con el que se fabrica el suelo.
  Para mantener el suelo en buenas condiciones
  es necesario conocer sus características.

Clasificación

a) Suelos duros

Son suelos muy resistentes al desgaste.
Son impermeables.
Aunque son muy resistentes
hay que tratarlos cada cierto tiempo
para que sigan siendo impermeables.
Los suelos duros son:

- Piedras naturales:
  - Mármol
  - Granito
  - Piedra
  - Pizarra

- Piedras artificiales:
  - Terrazo
  - Porcelana
  - Cerámica
- Arcillosos:
  - Gres
- Arcillosos pulidos:
  - Cerámica
  - Gres esmaltado
- Cemento:
  - Hormigón

b) Suelos medios

Resisten menos el desgaste.
Los materiales que se utilizan
para estos suelos
tienen unos tratamientos especiales.
Estos tratamientos son los que le dan esa dureza.
Los suelos medios son:

- Madera blanda y de resinosa:
  - Arce
  - Abeto
  - Pino
- Dura y compacta:
  - Roble
  - Haya
  - Nogal
  - Cerezo
- Corcho:
  - Baldosas
  - Planchas de corcho comprimido

c) Suelos blandos

No resisten el desgaste.
Son muy confortables.
Se ensucian con mucha facilidad
y hay que limpiarlos a fondo
con mucha frecuencia.
Los suelos blandos son:

- Textiles:
  Son las moquetas y las alfombras.
  Para mantenerlas en buen estado
  hay que tener en cuenta lo siguiente:
  - El material con el que están hechas.
    Si es natural o sintético.
  - Si es de pelo largo,
    de pelo corto,
    de nudos.
  - Si están tensadas o encoladas.
  - Si los colores son naturales,
    teñidos,
    claros,
    oscuros…
- De plástico

Limpieza según el tipo de suelo

La limpieza y el encerado
son diferentes
en el suelo duro,
en el medio
y en el blando.

a) Limpieza general de suelos duros

La limpieza y el mantenimiento son sencillos
porque resisten la humedad,
los **agentes alcalinos**
y los disolventes.
Los **ácidos** como el agua fuerte
no se deben utilizan nunca en estos suelos.
Estos suelos necesitan
un tratamiento especial de cristalizado.
El cristalizado consiste en lo siguiente:

Agentes alcalinos:
Productos de limpieza
con un pH superior a 7.
Limpian manchas muy difíciles
como grasa y aceites.

Ácidos:
Productos de limpieza
con un pH cerca del 0.
Se utilizan para desincrustar.

- **Decapar** el suelo
  con una máquina que tiene una lija
  y va rotando.
  Se utiliza un producto decapante.

- Aspirar la superficie.

- Aclarar.

- Cristalizar el suelo con lana de acero.

- Añadir un producto vitrificador.

El trabajo de cristalizado se hace
con una **máquina abrillantadora de suelos.**
Lo hacen profesionales.
Si tenemos esta máquina
hay que conocer muy bien cómo se maneja
para hacer bien este trabajo.
Mantenimiento y limpieza:

- Barrer con la mopa húmeda.
  Se puede mojar la mopa
  con un producto para atraer el polvo.

- Fregar con un detergente pH neutro.

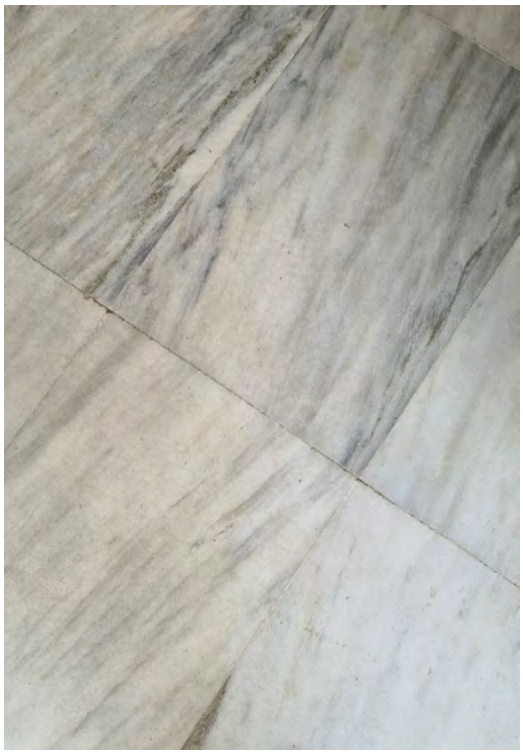
- Limpiar todos los días.

Decapar:
Quitar la capa de óxido,
pintura,
etcétera,
que cubre un objeto.

▼
Máquina abrillantadora de suelos

Suelo de terrazo:

El terrado es el suelo que más se utiliza
dentro y fuera de los edificios.
Es el más fácil de mantener.
Las manchas penetran rápidamente.
Se raya con facilidad.
Su peor enemigo es el ácido
como la lejía,
el vinagre,
el limón,
la sosa cáustica.
El ácido deja los suelos
sin brillo y con manchas.
Las manchas de ácido
solo se quitan
cuando pulimos el suelo.
Hay que fregar el suelo
con un detergente pH neutro.



Suelos de mármol:

Hay que evitar utilizar ácidos
y detergentes que tengan sosa cáustica
porque manchan el suelo.
Las manchas de ácido
solo se quitan cuando pulimos el suelo.
Se limpia igual que el suelo de terrazo.
El limpiador que utilicemos
tiene que ser menos abrasivo
que en el terrazo.
Pasos para limpiar los suelos de mármol:

- Barrer para quitar el polvo.
- No utilizar sustancias ácidas.
- Fregar con detergente neutro.
- Evitar dejar humedad en los suelos.
- Si es posible, ventilar las habitaciones para que se seque.

Suelo de gres:

Es muy resistente.
No se desgasta.
Es impermeable.
La limpieza y el mantenimiento son fáciles.
Pasos para limpiar los suelos de gres:

- Evitar productos abrasivos.
- Barrido húmedo.
- Fregar con detergente neutro.
- No utilizar ceras porque resbala.

b) Limpieza general de suelos medios

Estos suelos son delicados.
Suelen ser de madera o de corcho.
Consejos:

- Quitar el polvo con un mopa húmeda.
- Aspirar los rincones y las zonas difíciles.
- Fregar con la fregona muy escurrida.
- Utilizar productos adecuados.
- Secar muy bien.
- Conocer el producto para quitar manchas.

Suelo de madera:

Es muy delicado.
Resiste menos el desgaste que el suelo duro.
Pasos para limpiar los suelos de madera:

– Barrido húmedo con mopa o aspirado.
– Fregar con un producto jabonoso para madera.
– Secar muy bien.
– Quitar las manchas con productos especiales.
– Poner en las patatas de los muebles
tacos de fieltro
para no arañar la madera.
– Limpiar las ruedas del mobiliario.
– Limpiar bien las alfombrillas y los felpudos.

Suelo de corcho:

Es muy buen aislante
pero es delicado para cuidarlo.
Resiste bien los golpes.
Es sensible a los productos abrasivos.
Pasos para limpiar los suelos de corcho:

– Barrido húmedo con mopa o aspirado.
– Fregar con la fregona bien escurrida.
– Secar muy bien.

c) Limpieza general de suelos blandos

Los suelos blandos no resisten el desgaste.
Son muy confortables.
Son suelos muy porosos.
Se acumula más suciedad
y son más difíciles de limpiar.
Son buenos aislantes.
Aguantan mal la humedad.

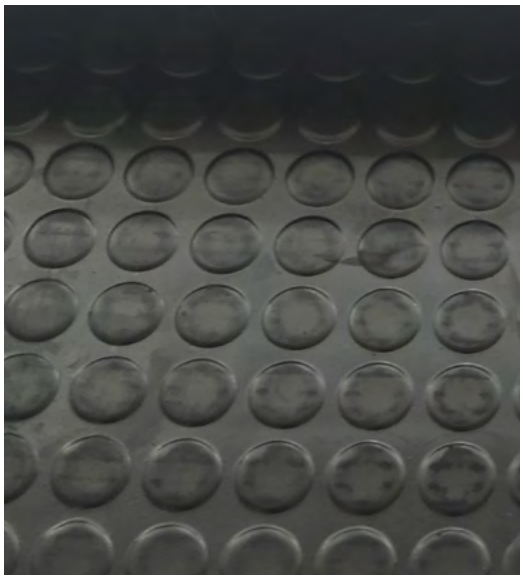
Suelo de goma:

Es muy resistente.
Es un buen aislante.
Es antideslizante.
La luz del sol quita el color.
Es un material muy bueno
para colocar en rampas, escaleras o pasillos.
Es más higiénico
porque rechaza las bacterias.
Pasos para limpiar los suelos de goma:

– Barrer.

– Fregar con la fregona muy escurrida.

– No utilizar detergentes alcalinos.



Suelo termoplástico – PVC:

Es muy resistente a la abrasión.
Es impermeable.
Es buen aislante.
Pasos para limpiar los suelos de PVC:

– Barrer.

– Fregar con la fregona escurrida.

– Se puede utilizar un jabón neutro.

– Secar.

Moquetas:

Se hacen con distintos materiales.
Pueden ser naturales,
sintéticos,
de pelo corto,
de pelo largo,
etcétera.
Pueden estar colocadas de distintas formas.
Dependiendo del material
y de cómo estén colocadas,
hay que tratarlas de una forma o de otra.
Pasos para limpiar los suelos de moqueta:

– Aspirar a fondo con aspiradora.

– Quitar las manchas con productos adecuados.

– No utilizar champú alcalino.
Se quita el color del material.

– No utilizar cepillos agresivos.
Se estropea el tejido.

– Quitar la mancha rápidamente.
Primero con un papel absorbente.
Después con un producto adecuado.

– Para quitar una mancha
hay que dar ligeros golpes
con una bayeta mojada
en el producto de limpieza.
Nunca hay que frotar.
Si frotamos extenderemos la mancha.

– Cubrir con papel absorbente
cuando termine el tratamiento para la mancha.
Poner encima del papel algo pesado.

– Cuando la moqueta esté seca
cepillar con un cepillo adecuado.
Pasos para limpiar a fondo por inyección-extracción:

- Aspirar.
- Remover las manchas
con una espátula de plástico.
- Con una máquina especial
de inyección-extracción
poner el champú adecuado.
- Quitar la suciedad con la máquina.

- Peinar el pelo con un cepillo especial.
- Cuando esté seca
  aspirar bien.
  Si no tenemos la máquina adecuada
  este trabajo lo hacen profesionales.

2. Palabras difíciles

Agentes alcalinos:
Productos de limpieza con un pH superior a 7.
Limpian manchas muy difíciles
como grasa y aceites.

Ácidos:
Productos de limpieza
con un pH cerca del 0.
Se utilizan para desincrustar.

Decapar:
Quitar la capa de óxido, pintura, etcétera,
que cubre un objeto.

Tema 5

Limpieza de equipos de oficina. Limpieza de cristales y espejos.

Índice

1. Limpieza de equipos de oficina 66

2. Limpieza de cristales y espejos 70

3. Palabras difíciles 74

1. Limpieza de equipos de oficina

En la oficina se pasa la mayor parte del día.
Hay que mantener la oficina muy limpia.
Pasos para limpiar un despacho o una oficina:

1. Abrir las ventanas y ventilar.

2. Vaciar las papeleras.

3. Vaciar la trituradora de papel.

4. Echar el papel en el contenedor para reciclar.

5. Forrar un cepillo con un paño.
Quitar la suciedad del techo y de las paredes.
También se puede utilizar un plumero.

6. Limpiar los cuadros con un plumero.
Para que el polvo
no se pegue detrás de los cuadros
ponemos un taquito de goma
en las esquinas,
así pasará el aire
y no se notará el cerco.

7. Quitar el polvo de los libros con un plumero suave.

8. Barrer el suelo.
Recoger los residuos con un recogedor.
Tirar los residuos a la basura.

9. Con un trapo mojado
en un detergente neutro
limpiar el mobiliario de madera.
Para recuperar el brillo
de la madera contrachapada
podemos hacer lo siguiente:

- Mezclar la misma cantidad
de aceite de linaza
y alcohol de quemar.
- Humedecer una bayeta de algodón.
- Aplicar la mezcla.
- Sacar brillo con una bayeta de lana.

10. Limpiar las sillas de cuero
con un producto especial para cuero.
Si no tenemos producto especial para cuero
podemos limpiarlas con una bayeta
humedecida con leche.
Dejar secar.
Sacar brillo.
Limpiar las patas con una bayeta
humedecida con detergente neutro
o con agua.

11. Limpiar las sillas de tela con una bayeta
humedecida en detergente neutro y agua.
Aspirar el polvo con frecuencia.

12. Limpiar las puertas con una bayeta
y detergente neutro.

13. Colocar cada cosa en su sitio.

14. Fregar el suelo.

15. Echar ambientador.

• Equipos y maquinaria de oficina

Los equipos que hay que limpiar son:

– Ordenador

– Fotocopiadora

– Teléfono

– Mesas

– Sillas tapizadas

– Etcétera.

Forma correcta de limpiar
este mobiliario
y equipos:

a) Ordenadores

El ordenador tiene tres partes:

• Pantalla

• Teclado

• CPU

El polvo se pega a los ordenadores
y produce electricidad estática.
Pasos para limpiar los ordenadores:

1. Desenchufar el ordenador.

2. Limpiar la pantalla de la siguiente forma:

– Frotar la pantalla
con celulosa suave humedecida.

– Se pueden utilizar toallitas especiales
para limpiar pantallas de TFT.

– Nunca poner directamente
un líquido en la pantalla.

– No se debe limpiar con un paño seco
porque el polvo daña la pantalla.

3. Limpiar la CPU
con una bayeta humedecida
en detergente multiusos.

4. El teclado tiene mucho polvo entre las teclas.
   Limpiar con un cepillo de cerdas semirrígidas.
   Limpiar con un bastoncillo de algodón
   mojado en alcohol
   las manchas que hay entre las teclas.
   Limpiar el resto del teclado
   con una bayeta humedecida
   con detergente neutro.
   Secar bien.

5. No hay que mojar ninguna pieza del ordenador
   con agua ni con otro líquido.

6. La parte de dentro del ordenador nunca se limpia.
   Limpiar el ordenador por dentro lo limpian los informáticos.

b) Máquina fotocopiadora

La fotocopiadora está cubierta por una carcasa.
La carcasa puede ser de plástico o de metal.
Pasos para limpiar las fotocopiadoras:

1. Desenchufar la fotocopiadora.

2. Mojar una bayeta con detergente multiusos
   o con detergente de espuma controlada.
   Limpiar con suavidad y con cuidado.

3. No hay que mojarla con ningún líquido.

4. No hay que limpiar la fotocopiadora por dentro.
   La fotocopia por dentro
   la limpia personal cualificado.

c) Teléfono, fax, centralita

Están cubiertos de plástico o de otro material.
Pasos para limpiar:

1. Desenchufar.

2. Limpiar la carcasa con una bayeta
   humedecida en detergente neutro.

3. La zona del micrófono hay que limpiarla muy bien.
   Está en contacto con la boca
   y puede tener muchos gérmenes.
   Hay que limpiarlo con frecuencia.
   Limpiar con una bayeta humedecida en alcohol.

4. Secar muy bien con un paño de algodón.

2. Limpieza de cristales y espejos

El orden para limpiar es el siguiente:

- El **alféizar** de la ventana.
- La persiana con un plumero.
- El marco con una bayeta humedecida con un detergente neutro.
- Los cristales.

Alféizar:
Zona exterior de la ventana.
Permite que el agua de la lluvia no entre por la ventana.

Materiales necesarios para limpiar los cristales

Rasca vidrios:

Son de acero o de plástico.
Tienen una cuchilla.
Sirven para rascar cualquier mancha que es difícil de quitar.
Se utiliza en horizontal y hacia arriba.
Si lo utilizamos de otra forma se raya el cristal.

Imagen de Renate Köppel en Pixabay

Mojadores:

Son de acero o de plástico.
Tienen una barita horizontal forrada de un material natural o sintético.
Se moja con agua, detergente y amoniaco.
Se moja el cristal.
Se deja actuar la mezcla unos minutos.

Limpia cristales de acero inoxidable:

Son de acero inoxidable.
Es ligero, fuerte y barato.
Pueden estar hechos de otros materiales
pero pesan más.
Tiene una barita metálica con una goma.
Con la goma se quitan los restos de líquidos.
Sirve para quitar el detergente
que ha quedado en el cristal.
Con esta herramienta
el trabajo se hace más rápido.
El acabado es limpio.
Solo hay que secar las esquinas.

Cómo limpiar los cristales

Para que los espejos y los cristales brillen
y no se empañen
hay que limpiarlos de la siguiente forma:

1. Rascar con un rasca vidrios las manchas
   cuando haga falta.

2. Enjabonar con una mezcla de agua,
   detergente líquido
   y amoníaco
   con el mojador.

3. Dejar actuar durante unos minutos.

4. Pasar el limpia cristales de acero inoxidable.
   Comprobar que las gomas están en buen estado
   y si no están en buen estado cambiarlas.

5. Si queda alguna huella,
   limpiar con un paño de algodón
   mojado en alcohol.

Cuando limpiamos en altura,
tenemos que utilizar una escalera.
Normas para utilizar la escalera:

1. Utilizar las escalares de mano
como indica el fabricante.
No hay que utilizar escaleras
que midan más de 5 metros.

2. Comprobar que la escalera está estable
y no se mueve
antes de utilizarla.
La base tiene que estar
muy bien apoyada en el suelo.
No hay que poner objetos
que se pueden mover
en la base de la escalera.
Cuando la escalera es simple,
podemos sujetar la parte superior.

3. Poner **zapatas** o ganchos
para que la escalera sea más estable.
Cuando la superficie es muy lisa
como el mármol o el vidrio,
ponemos zapatas antideslizantes.
Si el suelo está inclinado
ponemos zapatas ajustables.

4. Poner la escalera formando
un **ángulo de 75 grados.**
Si el ángulo es menor de 75 grados
puede irse hacia atrás
la parte alta de la escalera.

5. Antes de subir a la escalera
tenemos que comprobar
que los peldaños y nuestros zapatos
no tienen grasa
o cualquier producto
que haga que nos escurramos.

6. Subir, bajar y trabajar
de frente a la escalera.
La ley nos obliga
a ponernos un cinturón de seguridad
cuando vamos a trabajar
a más de 3 metros y medio de altura.
A partir de los 2 metros
es bueno ponerse el cinturón.

Zapata:
Pieza de goma
que se pone
en los puntos de apoyo
de la escalera
para que no se escurra
ni se mueva.

7. Poner todas las herramientas o materiales
que vamos a necesitar en una bolsa.
Poner la bolsa sujeta a la escalera
o colgada de nuestro hombro.
Nunca hay que dejarla en los peldaños.

8. No dejar que las personas
pasen por debajo de la escalera.

9. Revisar las escaleras antes de usarlas.
Tienen que estar limpias de grasa
o de cualquier producto que resbale.
Comprobar que los peldaños,
los largueros,
las zapatas,
las abrazaderas,
etcétera,
están en buen estado.

Ángulo de 75 grados ▼

3. Palabras difíciles

Alféizar:
Zona exterior de la ventana.
Permite que el agua de la lluvia no entre por la ventana.

Zapata:
Pieza de goma
que se pone en los puntos de apoyo de la escalera
para que no se escurra ni se mueva.

Tema 6

Limpieza de muebles de madera, de cuero y tapizados

Índice

1. Limpieza de muebles de madera 76

2. Muebles tapizados en cuero 81

3. Muebles tapizados en tela 82

4. Palabras difíciles 86

1. Limpieza de muebles de madera

Para conservar bien los elementos
que están hechos madera
hay que conocer la madera.

La madera se divide en dos grupos:

• Maderas blandas:

Pesan menos.
Algunas veces
son más difíciles de trabajar.
Las que más se utilizan
son el abeto y el pino.
Se utiliza para hacer
las estructuras de los muebles,
vigas
y otros trabajos de carpintería.

• Maderas duras :

Las maderas que más se utilizan son:
el nogal,
el arce,
el fresno,
la teca,
el haya
y la caoba.
Cuando vamos a limpiar
no hay que confundir la madera natural
con materiales que imitan a la madera.
Como la madera natural es muy cara
se fabrican paneles artificiales
que imitan a la madera.
Es más fácil cuidar y mantener
los paneles que imitan a la madera
que la madera natural.
Podemos encontrar la madera de 3 formas:

- Natural
- Barnizada
- Pintada

a) Natural

Para limpiar los muebles de madera natural
siempre hay que hacer lo siguiente:

1. Limpiar con una bayeta de algodón
   mojada en agua con vinagre.
   También se puede mojar la bayeta
   con aguarrás.
2. Sacar brillo con un paño seco.
   Si los muebles son de madera encerada
   hay que limpiarlos con un paño
   mojado con leche caliente
   para que estén limpios y brillantes.

Para limpiar las mesas de madera
hay que seguir
los siguientes pasos:

1. Mezclar en agua caliente
   un poco de detergente de lavar los platos
   y unas de gotas de amoníaco .
2. Limpiar la mesa con la mezcla.
3. Las manchas que dejan los vasos o las botellas
   se quitan frotando un tapón de corcho
   en la mancha.

Los muebles antiguos
tienen que estar lejos del calor
y de la luz del sol
para que no se estropeen.
Quitar el polvo a menudo.
Con agua y vinagre
limpiar las marcas pegajosas.
Se puede utilizar un paño muy mojado
con gasolina.
Para que la madera esté hidratada
le daremos cera de abeja 2 veces al año.
Cuando los muebles de madera
estén en la cocina
y tengan manchas de grasa,
aceite,
vino,
fruta
o café
los limpiaremos con aguarrás.

- **Limpieza de la madera blanca**

Para devolver o mantener el color
de la madera blanca
mezclamos 10 partes de agua
con 1 parte de lejía y lo lavamos.
Luego aclaramos con una mezcla
de agua con amoníaco.

- **Limpieza de armarios de madera**

Frotar con una cera en pasta
o con una cera que tenga siliconas.
Una vez al mes damos cera para muebles
y sacamos brillo con un trapos suave.
Para desinfectar el armario
y eliminar los insectos que pueda haber
frotamos muy bien las esquinas
y los fondos de los cajones
con petróleo
o aguarrás.
Ponemos **bolas de naftalina**
para que no haya polillas.
Para que no se estropee el armario
con la humedad
ponemos trocitos de tiza
o bolsitas de tela llenas de arroz.

Bolas de naftalina

b) Barnizada

Los muebles barnizados
son fáciles de limpiar.
Tenemos que tener en cuenta
el estado del barniz
o el brillo que tenga.
Con un paño húmedo
y un producto para madera barnizada
limpiamos las manchas que dejan los dedos.
También se puede utilizar
champú mezclado con agua.
Secamos
y damos brillo
con un paño seco.
Los barnices,
los esmaltes
y la pintura
además de reducir las cualidades de la madera
pueden producir alergia.
Podemos sustituir
los barnices,
los esmaltes

y la pintura
por aceite de linaza,
cera de abeja
o carbonato sódico.
Los muebles de nogal
hay que repasarlos con un trapo
muy mojado con leche.
Después damos brillo
con un trapo seco.
Para que los muebles de roble
vuelvan a tener brillo
hervimos 1 litro de cerveza
con 1 cuchara grande de azúcar
y 2 cucharadas de cera de abeja.
Cuando la mezcla está hecha
la dejamos enfriar.
Frotamos con un trapo la madera.
Las maderas de interior, que pueder ser:
de roble,
de pino,
de cerezo,
de arce,
de fresno
o de nogal
siempre están barnizadas
y tienen dos acabados:

- De poro abierto:
  Tiene un aspecto más natural.
  Es rugoso al tacto.

- De poro cerrado:
  Es más uniforme.
  Es liso al tacto.

Las madera de exterior
son de poro abierto.
Las maderas de exterior pueden ser de teca,
de iroko
o tropicales.
Las maderas de exterior resisten bien el viento,
el frío,
el calor
o la lluvia.
No están barnizadas.
Las maderas de poro abierto
se limpian con un limpiador jabonoso.
Las maderas de poro cerrado
se limpian con un limpiador de muebles con ceras.

- **Recuperar el brillo de los muebles barnizados**

Para recuperar el brillo
de los muebles barnizados
hay que mezclar la misma cantidad
de gasolina y de aguarrás.
Frotar los muebles
con trapo de algodón
humedecido en la mezcla.
Cuando los muebles han perdido el brillo
por el sol o por la humedad
mezclamos la misma cantidad de alcohol,
aceite de linaza
y limón.
Aplicamos la mezcla a los muebles
y quedarán como nuevos.
Si el barniz está muy sucio
hay que poner paños muy mojados
en agua muy caliente y vinagre.

- **Muebles para exteriores**

Los muebles barnizados para exteriores
se pueden lavar con agua y jabón.
Después hay que enjuagarlos muy bien
con agua limpia.

c) Pintada

Los muebles de madera pintada
son los más fáciles de limpiar.
Si la pintura está en buen estado
se limpia con un algodón seco,
después se humedece el algodón con agua.

2. Muebles tapizados en cuero

Cuando pasan los años,
el cuero de los muebles se vuelve fino,
flexible
y brillante.
No pierde su forma.
No se nota el desgaste.
Para poder mantener el cuero
como si fuera nuevo
hay que hacer un mantenimiento
y una limpieza:

- El cuero tiene que estar retirado de la luz del sol
  para que no pierda su color.
  Si está cerca de la ventana
  hay que protegerlo con toldos
  o con las persianas de las ventanas.

- Tienen que estar a 50 centímetros
  de las chimeneas o los radiadores.
  El calor o el ambiente seco
  puede hacer que le salgan grietas al cuero.

- El polvo de los rincones
  se puede quitar con el aspirador.

- Cualquier líquido que caiga en el cuero
  hay que quitarlo rápidamente
  con un paño absorbente.
  Secar al aire.

- El roce del cuerpo,
  las manos,
  el cabello
  y la ropa
  dejan restos de grasa.
  Hay que limpiarlo con frecuencia.

- Para que el cuero esté hidratado
  hay que dar una crema protectora para pieles
  dos veces al año.
  También se puede limpiar
  con un paño húmedo con jabón neutro.

3. Muebles tapizados en tela

Tenemos que conocer
con qué material,
tela o tejido
están tapizados los muebles.
Las telas que más se utilizan
para tapizar muebles son:

Naylon:

El naylon es muy bueno
para los muebles que se usan mucho.
Es fuerte y aguanta muy bien la suciedad.
Es fácil de limpiar.
Es más duradero.

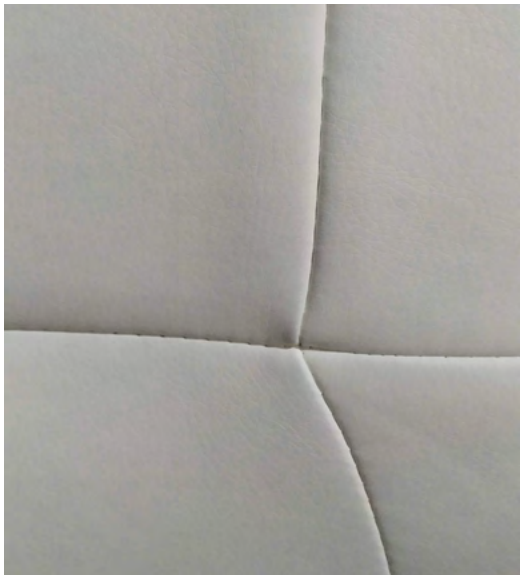
Estambre:
Hilo que se forma
con las hebras largas
de la lana.

Polietileno:

Las telas de polietileno
se hacen con **estambres**
y con una mezcla
que evita que se quite el color
por el sol.
Son suaves.
Aguantan muy bien los productos químicos.
Aguantan muy bien a la suciedad
y a las manchas.
Se secan rápido.
Las telas de polietileno
se pueden reciclar.
Son sensibles al calor.

Algodón:

Las telas de algodón son suaves al tacto.
Se tiñen bien.
Aguanta bien la luz del sol es alta.
No resisten muy bien las manchas.
Hay que tratar las manchas
de una forma especial.



Poliéster:

La tela de poliéster es suave.
Aguanta bien el desgaste.
Aguanta bien la luz del sol.
Es sensible al calor.

Rayón:

El rayón es una fibra de celulosa.
Al tocarla se parece a la seda,
al algodón
o al lino.
El rayón se tiñe bien.
No aguantan bien el paso del tiempo.
No aguantan bien la humedad.
Hay que lavarlo en seco.

Prevenir los daños en los muebles tapizados

Los principales daños
que se producen en los muebles tapizados
los causan la luz solar,
los derrames
y la suciedad.

- **La luz solar:**

  Para evitar que la luz del sol
  desgaste el color
  hay que poner los muebles tapizados
  lejos de la luz del sol.
  Si los muebles están cerca de una ventana
  es bueno usar cortinas,
  protectores,
  persianas
  o plásticos que evitan que los rayos ultravioletas
  lleguen a las telas.

- **Derrames:**

  Cuando los tapizados no resisten bien las manchas
  hay que limpiar las manchas en el momento
  para que no quede para siempre.

- **Suciedad:**

  Si no se limpia a menudo,
  la suciedad puede quedarse
  enterrada en el tapizado.
  Aspirar y cepillar con frecuencia.

- **Proteger los muebles tapizados**

  de las temperaturas muy altas.
  También hay que protegerlos
  de la humedad muy alta.
  El **calor muy alto** hace que las telas
  se vuelvan frágiles y se rompan.
  La **humedad** hace que salga moho.
  La **humedad y la sequedad muy altas**
  dañan la estructura que se usa
  para hacer los muebles tapizados.

Limpiar los muebles tapizados

Existen tratamientos especiales
para que las telas de los tapizados
resistan la suciedad y las manchas.
Estos tratamientos los pueden
dar cuando fabrican las telas.
Los tapizados que tienen estos tratamientos
necesitan un cuidado
para mantenerlos en buenas condiciones.

Siempre tenemos que seguir las instrucciones
Para cuidar y mantener bien
los muebles tapizados.
Casi siempre,
las instrucciones están en la etiqueta
que está cosida en los muebles.
Por ejemplo:
Las etiquetas de los sofás
están debajo de los cojines
o de las almohadas del asiento.
La mayoría de los sillones
tienen la etiqueta debajo del asiento.
Pasos para limpiar los muebles tapizados:

- Aspirar a menudo.
- Mezclar 2 partes de agua y 1 parte de amoniaco.
- Limpiar con una bayeta humedecida en la mezcla.
- Cepillar a menudo
  con un cepillo de cerdas suaves
  especial para tejidos.
- Limpiar con una espuma especial
  2 veces al año.
- Limpiar las mancha rápido,
  antes de que se **adhieran** a la tela.

Adherir:
Pegar o unir
algo a otra cosa.

4. Palabras difíciles

Estambre:
Hilo que se forma
con las hebras largas de la lana.

Adherir:
Pegar o unir
algo a otra cosa.

Tema 7

Limpieza y mantenimiento de comedores y cocinas. Servicio de comedor.

Índice

1. Limpieza y mantenimiento de comedores y cocinas 88

2. Servicio de comedor 93

3. Palabras difíciles 100

1. Limpieza y mantenimiento de comedores y cocinas

Los comedores y las cocinas
hay que desinfectarlas
de una forma especial.
La desinfección de estas zonas
deben ser muy cuidadosas
ya que la suciedad de comedores y cocinas
pueden provocar riesgos para la salud.

Instalaciones

Para que los alimentos estén
en buenas condiciones
los lugares que utilizamos
para la alimentación
tienen que tener
estas características:

- La habitación en la que se utilizan alimentos
  tiene que estar muy bien limpia.
  Tiene que tener un diseño
  que sea fácil de limpiar.

- Tiene que tener espacio suficiente
  para que cada zona de trabajo
  esté separada.
  Así evitamos que haya contaminación cruzada.
  Más adelante explicamos la contaminación cruzada.

- Los alimentos que ya están preparados
  no tienen que volver
  a la zona que se utiliza
  para preparar alimentos crudos.
  Esto se llama principio de marcha adelante.
  El principio de marcha adelante
  no deja que los alimentos
  vuelvan a las zonas sucias.

- Tiene que estar bien diferenciada:
  - La zona donde se reciben los alimentos
  - La zona del almacén
  - La zona donde se manipulan los alimentos
  - La zona de los productos que ya están elaborados

  Separando esas zonas
  y los materiales que se utilizan
  los alimentos crudos
  no estarán cerca
  de la zona de los alimentos cocinados.

- Preparar en cadena.
  Los alimentos tienen que pasar en línea recta
  por todas las fases de preparación
  desde la recepción de alimentos
  hasta la mesa donde se va a comer.

Recepción de alimentos → **Almacén** → **Preparación de comidas** → **Presentación del plato** → **Mesa paracomer**

- Tiene que haber diferentes lavabos
  de agua potable,
  caliente
  y fría
  para lavar los alimentos
  Tiene que haber
  diferentes herramientas de trabajo.

- En cada zona de la cocina
  tiene que haber
  lavamanos,
  jabón desinfectante
  y toallas de papel.
  No se aconseja secar las manos
  con aire o con toallas de tela.
  Pueden tener partículas
  que contaminen los alimentos
  o los utensilios que utilizamos.

- En las pilas donde se lavan los alimentos
  no debemos lavarnos las manos o los utensilios.

- La decoración del comedor tiene que ser sencilla.
  El comedor debe tener los objetos necesarios.
  Hay que evitar tener
  cualquier objeto que acumule el polvo
  como las flores secas o de tela.

- El suelo tiene que ser impermeable.
  Tiene que ser fácil de limpiar.
  No tiene que ser resbaladizo.
  Tiene que ser resistente.
  Tiene que estar en perfecto estado.
  Los **desagües** tienen que estar
  tapados con una rejilla.

Desagüe:
Conducto por donde sale el agua.

- Las paredes tienen que ser lisas.
  Tienen que ser fáciles de limpiar.
  Tienen que ser de color claro.

El material de las paredes
tiene que ser impermeable,
no absorbente
y no tóxico.

- Los techos deben ser lisos,
de colores claros
y fáciles de limpiar.
Las esquinas deben ser redondeadas
para que sea más fácil limpiarlas.

- Las ventanas tienen que tener mosquiteras
para que no entren insectos y otros animales.
Las mosquiteras tienen que ser fáciles de desmontar
para limpiarlas.
  - Para que no haya corrientes de aire
cuando manipulamos los alimentos,
las ventanas deben estar cerradas.
  - La iluminación tiene que ser buena.
  - Las superficies donde se trabaja tienen que ser:

- Lisas

- Con materiales impermeables,
no absorbentes
y no tóxicos.

- Fáciles de limpiar

- Resistentes a los golpes,
al desgaste
y al óxido.

Limpieza de utensilios de cocina

Para lavar los utensilios de cocina
se recomienda utilizar un detergente bactericida
o añadir al agua de aclarar un desinfectante.

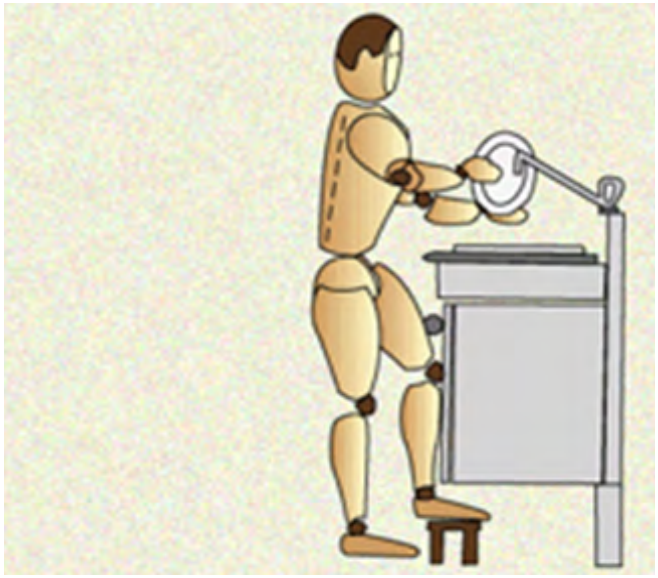
- **Lavado a mano**

La primera pila se utiliza
para lavar en agua caliente
con jabón.
El agua caliente estará a 45 o 50 grados.
La segunda pila se utiliza
para enjuagar
con agua muy caliente.
El agua caliente de la segunda pila estará a 77 u 82 grados.

Con el agua tan caliente de la segunda pila
se **esterilizan** los utensilios
y el secado es más rápido.
Poner un termómetro
para que todo el personal
pueda verlo con facilidad.
El agua no puede utilizarse para varios lavados.
El agua templada hace que las bacterias
vivan y se multipliquen.

Esterilizar:
Destruir
los gérmenes patógenos.

Es peligroso utilizar paños para el secado
porque transportan con facilidad las bacterias.
La mejor forma de desinfectar y esterilizar
los utensilios de cocina
es enjuagando a una alta temperatura
y dejando secar al aire.
También se puede secar
con toallas de papel desechable.
Si se utilizan paños para secar
hay que desinfectarlos y hervirlos
con agua y lejía
o con otro producto bactericida.



- **Lavado con lavavajillas**

  Quitamos los restos de comida con un cepillo.
  Colocamos la vajilla y cubertería en el lavavajillas.
  Cuando termine el lavado
  dejamos secar
  y lo guardamos.

- **Lavado de grandes recipientes de comida**

  Tienen que estar limpios y sin bacterias.
  Si no están limpios
  contaminarán los siguientes alimentos.
  El proceso de lavado es el mismo que lavado a mano
  Para lavar recipientes grandes hay
  que tener pilas grandes
  para poder trabajar bien.
  Si no se puede enjuagar con agua caliente
  mezclamos el agua con lejía
  para el último aclarado.
  Secamos con paños hervidos
  con algún desinfectante.

Limpieza diaria de la habitación

La cocina hay que limpiarla muy bien todos los días.
Pasos para limpiar bien la cocina:

- Quitar todos los restos de comida
  con una bayeta mojada
  con agua caliente y lejía.
- Los cuchillos de cortar la carne
  hay que frotarlos bien con sal.
  Fregar los cuchillos de cortar la carne
  con detergente con bactericida
  o con detergente con lejía.
- Barrer el suelo con un cepillo
  o con una aspiradora.
- Fregar el suelo con agua caliente y lejía.
- Limpiar las paredes como se explica en el tema 6.

2. Servicio de comedor

Instalaciones

- Los comedores públicos deben estar
en sitios que no haya plagas,
humos,
polvo,
malos olores,
inundaciones
o cualquier tipo de contaminación.

- La entrada del público al comedor
no debe que ser la misma
que la de las personas que llevan los alimentos,
los limpiadores
y otros servicios.
Si tiene que ser la misma entrada
tendrán que ponerse horarios diferentes
para que no haya contaminación cruzada.

- El comedor tiene que estar construido
con materiales sólidos,
que resistan la corrosión,
tienen que ser lisos,
fáciles de limpiar y desinfectar.
Hay que mantener en buen estado
todos los edificios.
Los comedores tienen que tener unos requisitos:

  – Los suelos deben ser impermeables.
  No tienen que ser absorbentes.
  Tienen que ser fáciles de lavar y desinfectar.
  Antideslizantes.
  Sin grietas.
  En algunos casos
  tienen que tener una pendiente
  para que los líquidos vayan
  a los sumideros o desagües.

  – Las paredes tienen que ser
  impermeables y que se laven bien.
  De color claro,
  lisas,
  sin grietas
  y fáciles de limpiar y desinfectar.
  Tienen que estar en buen estado.

- Los techos deben construirse de una forma que no se acumule la suciedad.
  Tienen que ser fáciles de limpiar.

- Las ventanas deben construirse de una forma que no se acumule la suciedad.
  Tienen que tener mosquiteras.
  Las mosquiteras deben desmontarse fácil para poder limpiarlas bien.

- Las puertas deben ser lisas e impermeables.
  Deben tener un cierre automático en las zonas donde se prepara comida.

- Informa al personal encargado del mantenimiento cuando haya bombillas y lámparas estropeadas.

- Tiene que tener una buena ventilación para que no se acumule mucho calor, vapor, polvo y para eliminar el aire contaminado.
  Hay que evitar que las corrientes de aire lleven contaminación a la zona de preparar y consumir alimentos.

Higiene personal

- La administración del comedor público se encarga del **control médico periódico.**
  Las personas que tengan enfermedades contagiosas, diarreas, heridas infectadas o abiertas, infecciones de la piel o llagas, no pueden manipular alimentos.
  Tampoco pueden limpiar el comedor.
  La limpieza de los comedores o las cocinas las harán las personas que tienen buena salud.

- Los manipuladores de alimentos y los limpiadores de cocinas y comedores deben tener muy buena higiene personal.
  Las manos las deben tener muy limpias.
  Cuándo deben lavarse las manos:

  - Antes de tocar los alimentos.

  - Después de ir al baño.

  - Después de toser o estornudar.

Limpiarse con pañuelo
o taparse con las manos.

- Después de rascarse la cabeza
  u otra parte del cuerpo.

- Después de tocar cajas,
  envases,
  bultos
  y otros objetos contaminados.

- Después de tocar alimentos crudos
  como carnes,
  pescados,
  mariscos,
  etcétera.

- Después de barrer,
  recoger,
  fregar suelos,
  manipular recipientes de residuos,
  limpiar mesas de comedor,
  tocar dinero
  y todas las veces que sea necesario.

- Los manipuladores de alimentos
  tienen que tener unos hábitos de higiene
  muy rigurosos
  mientras preparan y sirven los alimentos.
  Estos hábitos de higiene son:

  - Evitar comer

  - Escupir

  - Fumar

  Deben tener las uñas recortadas,
  limpias
  y sin esmalte.
  No llevarán joyas,
  relojes
  y otros adornos.

- Los manipuladores de alimentos deben llevar:
  - Ropa protectora que les cubra el cuerpo.
  - Gorro.
  - Calzado adecuado.

Si la ropa es desechable
se tirará después de usarla.
Cuando la ropa no es desechable
debe estar limpia
y en buen estado.
El personal de limpieza y de desinfección
debe utilizar delantales
y calzados
que sean impermeables
para no mojarse.

- Para limpiar las instalaciones,
los equipos
y los recipientes
que están en contacto con los alimentos
hay que utilizar un programa de limpieza y desinfección
que está basado en un análisis de peligros.

- Para que no haya plagas,
hay que utilizar un programa
de **desinsectación** y **desratización**
basado en un análisis de peligro.

Desinsectación:
Limpiar de insectos,
en especial
de los parásitos
del hombre
que son malos
para la salud.

Desratización:
Eliminar
las ratas y ratones
en almacenes,
viviendas,
etcétera.

Utensilios y elementos de trabajo. Limpieza general

Una mala higiene
puede tener
consecuencias graves.
Por ejemplo,
una superficie que tenga grietas
o que esté fabricado con material absorbente
hace que haya riesgos sanitarios.
Por eso es muy importante limpiar muy bien
todos los utensilios que se utilicen
o cualquier producto alimenticio.
La temperatura o la humedad
hacen que crezcan bacterias.
También pueden crecer bacterias
si los alimentos están en superficies
que tienen restos de residuos y polvo.

Por eso es muy importante que los locales,
equipos y utensilios
estén limpios y secos.
El equipo y los utensilios que se van a utilizar
tienen que estar limpios y desinfectados antes.
Cuando no los utilizamos
también tienen que estar desinfectados y limpios.
No hay que compartir utensilios y equipos
si se van a utilizar para cosas diferentes,
por ejemplo, cuchillos o pilas de agua.
Así evitaremos las contaminaciones.
Si hay que utilizarlos en distintos momentos
durante la elaboración,
se lavarán y desinfectarán
antes de volverlos a utilizar.

- Las **superficies de las mesas**
  o cualquier cosa que esté en contacto con los alimentos
  tienen que ser de materiales lisos,
  pulidos
  y no porosos,
  para que no se acumulen bacterias,
  insectos
  o partículas de alimentos.
  Esto también facilita la limpieza.

- Los **aparatos y herramientas de trabajo**
  que están en contacto con las materias primas,
  los productos intermedios
  y los productos finales,
  deben ser de materiales que resistan la **corrosión,**
  fáciles de limpiar
  y fáciles de desinfectar.

Corrosión:
Desgastar lentamente
un objeto metálico.
Puede hacer
que cambie su forma.

- Quitar los platos,
  bandejas,
  vasos
  y copas
  que estén agrietadas.
  Pueden provocar lesiones
  y retener suciedad.
  Si un utensilio cae al suelo
  no se debe utilizar si no se lava antes.

- La **maquinaria**
  tiene que ser fácil de limpiar y desmontar.
  La batidora y la picadora de carne
  hay que limpiarlas con especial cuidado.

- La técnica para limpiar las cocinas y los utensilios se basa en dos cosas:

  1. Utilizar medios físicos para arrastrar la suciedad.

  2. Desinfección.

  Estas dos cosas se pueden hacer a la vez.
  En el suelo y en las paredes,
  utilizando un detergente con desinfectante
  o detergente con lejía al agua.
  Si mezclamos detergente con lejía
  hay poner 250 centilitros de lejía de 40 grados
  en 1000 centilitros de agua.
  El agua debe ser caliente.

- El suelo,
  las superficies,
  los utensilios
  y las máquinas
  hay que limpiarlas muy bien
  todos los días.

Controles que hay que hacer

- Los responsables de los comedores públicos
  tienen que desarrollar y poner en marcha
  sistemas permanentes de autocontrol.
  Deben tener en cuenta el origen del alimento,
  los pasos
  y los procesos
  que van a tener los alimentos.
  También tienen que tener en cuenta
  el tamaño del establecimiento.

- Los sistemas permanentes de autocontrol
  se tienen que hacer de la siguiente manera:

  1. Reconocer cualquier peligro alimentario.
     Prevenir,
     eliminar
     o reducir el peligro
     para que la elaboración de los alimentos
     sea segura.

  2. Durante la elaboración hay que reconocer
     los puntos de control crítico.
     Aplicar los controles necesarios
     para prevenir o eliminar el peligro alimentario.

3. Poner límites críticos
en los puntos de control crítico.
Hay que separar lo que es aceptable
de lo que no es aceptable
para prevenir,
eliminar
o reducir
los peligros que se encuentren.

4. En los puntos de control crítico
deben hacer y poner en marcha
métodos de control que funcionen.

5. Cuando el control indique
que un punto de control crítico
no está bajo control,
hay que poner medidas para corregirlo.

6. Eleborar documentos y llevar un registro
en el que se recoja
que los procedimientos del sistema de autocontrol
se están haciendo bien.

7. Establecer procesos de **verificación**
para comprobar
que el sistema de autocontrol
funciona bien.
Si hay cambios en los métodos de elaboración
del establecimiento
se harán cambios o adaptaciones.

Verificación:
Comprobar o examinar
que algo es verdad.

3. Palabras difíciles

Desagüe:
Conducto por donde sale el agua.

Esterilizar:
Destruir los gérmenes patógenos.

Desinsectación:
Limpiar de insectos,
en especial
de los parásitos del hombre
que son malos para la salud.

Desratización:
Eliminar las ratas y ratones
en barcos,
almacenes,
viviendas,
etcétera.

Corrosión:
Desgastar lentamente un objeto metálico.
Puede hacer que cambie su forma.

Verificación:
Comprobar o examinar que algo es verdad.

Tema 8

Tipos de residuos. Identificación. Recogida y evacuación.

Índice

1. Tipos de residuos 102

2. Identificación 104

3. Recogida y evacuación 108

4. Palabras difíciles 111

1. Tipos de residuos

El residuo es el material
que después de utilizarlo
ya no sirve.
Residuo es lo mismo que basura.
Son los desechos que producen las personas.
Todas las actividades que hace el ser humano
producen residuos,
por ejemplo:
los hogares,
la agricultura y la ganadería,
la industria,
el comercio
y otros.

Los residuos se clasifican de 3 formas:

1) Por el peligro de los residuos.

2) Por el lugar de donde vengan.

3) Por los materiales con los que estén hechos.

Hay 6 grupos de residuos:

1. Residuos domésticos:

Es la basura que se producen en las casas
como consecuencia de las actividades
que se hacen en casa.
Tambien son residuos domésticos
las basuras que se producen
en las industrias y los servicios.
Tambien son residuos domésticos
los que se producen en las casas por
los aparatos eléctricos,
la ropa,
las pilas,
los muebles,
los escombros de las obras
que se hacen en las casas.
Tambiés son residuos domesticos
los que proceden
de la limpieza de las calles,
la limpieza de las zonas verdes,
las áreas recreativas y playas
los animales domésticos muertos
y los vehículos abandonados.

2. Residuos comerciales:

Es la basura que se produce:

– En los bares y restaurantes.

– En las oficinas.

– En los mercados.

3. Residuos industriales:

Es la basura que se produce en las fábricas.
No son residuos industriales
el humo
y las sustancias que lleva el humo.

4. Residuos peligrosos:

Para que un residuo sea peligroso
tiene que tener alguna de estas características:

– Que sea **inflable.**

– Que sea tóxico o malo para la salud.

– Que sea corrosivo.

– Que sea radiactivo.

– Que sea ácido

– Sustancias químicas corrosivas.

Un ejemplo de residuos peligrosos
es el material médico infeccioso.

Inflamable:
Que se enciende
con facilidad
y desprende llamas.
Por ejemplo:
la gasolina
o un spray.

5. Aceites usados:

Son todos los aceites
que se utilizan en la industria
y en los vehículos
y que ya no sirven.
Los aceites usados
no son de consumo humano.

6. Biorresiduos:

Son residuos **biodegradables** de jardines,
parques
y alimentos.
Algunos ejemplos de biorresiduos son:

– Restos de hierbas.

– Hojas y tallos de árboles.

– Restos de comida.

Biodegradable:
Es la sustancia
que puede deshacer
el medio ambiente.

2. Identificación

La gestión de residuos
es la recogida,
el transporte
y el tratamiento de los residuos.
Para no hacer daño al medio ambiente
hay que tratar los residuos de forma adecuada.
La recogida de los residuos
debe hacerse por separado.
El papel y el cartón,
los envases
y el vidrio
se recogen en contenedores distintos
al resto de la basura.
Los envases y espacios
para tirar la basura por separado
son los siguientes:

Contenedor azul o gris y azul:

En este contenedor se depositan los papeles
y los cartones.
Cuando depositamos los papeles y los cartones
al contenedor azul,
se pueden reciclar.

En la fábrica se separan el papel y el cartón.
Después de separarlos
se les da un tratamiento especial
con el que se consiguen cartones y papel reciclado.
Con el papel y los cartones reciclados
se hacen cosas como:

– Periódicos
– Envases
– Papel…

Contenedor amarillo:

En este contenedor se depositan
3 tipos de envases ligeros:

- De hojalata y aluminio:
  - Latas
  - Botes…
- De plástico:
  - Bolsas
  - Botellas
  - Botes…
- Y briks de cartón pero con una capa de aluminio:
  - Leche
  - Zumos….

Un camión
lleva los envases del contenedor amarillo
a una fábrica que separa los residuos.
Se separan las latas.
Por un lado las latas de acero
y por otro lado las latas de aluminio.
Después se separan los plásticos.
Lo último que se separan son los briks.
Cuando ya están separados los residuos
se envían a las distintas fábricas para reciclar.
Cuando los materiales ya están reciclados
se fabricas nuevas cosas como:

- Nuevos envases
- Bolsas
- Láminas de aluminio
- Acero
- Forros polares…

Contenedor verde:

En este contenedor se depositan las botellas,
los frascos
y los tarros.
Se puede reciclar todo el vidrio
si lo echamos en el contenedor verde.
Se lleva el vidrio a la fábrica de reciclado.
En la fábrica trituran el vidrio
Cuando el vidrio está triturado se llama calcín.
Con el calcín se fabrican envases
Iguales a los originales.
El reciclado del vidrio
puede repetirse toda la vida.

Contenedor gris u otro color:

En este contenedor se depositan todos los restos
de pescado,
carnes,
frutas
y otros.
Los restos de comida se reciclan
convirtiéndolos en abono.

Contenedor de pilas:

Las pilas se echan en este contenedor.
Los contenedores de pilas
están en establecimientos públicos.

Contenedor de medicamentos:

En este contenedor
se depositan los medicamentos
que están caducados.
Estos contenedores están en las farmacias.
Se llaman punto SIGRE.

Contenedor de ropa usada:

En este contenedor se depositan la ropa usada.

Contenedor para aceites:

Cuando el aceite de cocina
no se puede utilizar más
hay que deshacerse de él.
Hay unas empresas
que recogen y reciclan el aceite.
Estas empresas dejan unos contenedores especiales
en los comedores y cocinas.
Con el aceite reciclado se hacen cosas como:

– Jabones

– Biocombustibles

– Y otros.

Puntos limpios:

En los puntos limpios se recogen residuos que son peligrosos.
También se recogen residuos que son muy grandes y que no se pueden tirar en ningún contenedor.
Algunos de los objetos que hay que llevar al punto limpio son:

- Pinturas
- Radiografías
- Sillas rotas
- Colchones
- Ordenadores…

Los puntos limpios son lugares donde se recogen los residuos gratis.
Cada persona tiene que llevar sus residuos al punto limpio.
Casi siempre los puntos limpios son de los ayuntamientos.

3. Recogida y evacuación

Cada tipo de basura la recogerá un vehículo diferente.

• ¿Qué recorrido siguen los residuos domésticos para reciclarlos?

1. El camión municipal retira el contenedor de envases, el de papel y cartón, el de vidrio o el de orgánico.
   Se llevan los residuos hasta unos lugares que se llaman Centros de Tratamiento de Residuos Urbanos.

2. Cuando el camión llega a la fábrica de reciclado vacía en una nave los productos que se pueden reciclar.
   Los productos que se pueden reciclar se separan en grupos:
   - El 37 por ciento de los residuos son cartón y papel.
   - El 15 por ciento de los residuos son vidrio.
   - El 14 por ciento son plástico.
   - El 8 por ciento son metal y envases de brik.
   - El 26 por ciento no se puede reciclar.

3. Cuando ya están separados los residuos
se seleccionan.
Primero se hace una separación visual.
La separación visual la hacen operarios
o robots y van quitando los restos orgánicos.
Los materiales que van quitando
se llevan a una zona de vertedero.
Los demás materiales
los separan en los contenedores
que les correspondan.
Después de la separación visual,
los residuos que hay en los contenedores
pasan por un aspirador que tiene unos imanes.
En los imanes se pegan todos los metales.
Los metales se llevan a otro contenedor.
Cuando se han separado los metales,
el vidrio,
el papel,
la chatarra,
el brik
y el plástico
están preparados para empaquetar.

4. Cuando los residuos están separados y empaquetados
se llevan a las empresas
para que vuelvan a crear nuevos productos.

• La regla de las 3R: Reducir, Reutilizar, Reciclar

Siempre se han producido residuos.
En los últimos años,
la basura que se produce,
es mucho mayor.
También ha aumentado su **toxicidad**
y se ha convertido en un problema muy importante.
Reducir los problemas
que están causando las basuras
depende del comportamiento de las personas.
Es importante separar los residuos.
Las **3R** nos ayudan a:

– Tirar menos basura

– Ahorrar dinero

– A ser más responsables.

Toxicidad:
Que contiene veneno.
Que puede envenenar.

Reducir:

Es tratar de comprar y consumir
menos productos.
Cuando compramos y consumimos menos
producimos menos desperdicios.
Por ejemplo:
Para tener menos envases de bebidas
compramos 2 botellas grandes
en vez de comprar 6 botellas pequeñas.
Tienen la misma cantidad de bebida.

Reutilizar:

Reutilizar es volver a utilizar las cosas.
Es darles la mayor utilidad
antes de deshacernos de ellas.
Así producimos menos basura.
Reutilizar es una de las tareas más importantes
porque ayuda mucho a la economía de casa
ya que ahorramos dinero
en comprar cosas que tenemos.
Algunos ejemplos de reutilizar son:

– Imprimir el papel por las dos caras.

– Donar libros.

Reciclar:

Reciclar es someter los materiales a un proceso
para que se puedan volver a utilizar.
Reciclando se reduce mucho
la utilización de nuevos materiales.
También se reduce mucho la basura.
Algunos ejemplos son:

– Las pilas

– Los teléfonos móviles

Para que la basura no sea un problema
hay que hacer lo siguiente:

- Reducir los envases,
  utilizar solo envases de tamaño familiar.
- Utilizar envases que se puedan volver a utilizar.
- Reciclar los envases
  echándolos en los contenedores
  que les corresponda.

4. Palabras difíciles

Inflamable:
Que se enciende con facilidad y desprende llamas.
Por ejemplo la gasolina o un spray.

Biodegradable:
Es la sustancia que puede deshacer el medio ambiente.

Toxicidad:
Que contiene veneno.
Que puede envenenar.

Tema 9

La igualdad efectiva de mujeres y hombres. Políticas públicas de igualdad.

Índice

1. Sistema sexo-género 113

2. Violencia de género 115

3. El lenguaje no sexista: recomendaciones para usar un lenguaje inclusivo 117

4. Feminismo 118

5. Género y empleo 118

6. Políticas de igualdad 118

7. Marco normativo de la igualdad de género en Castilla-La Mancha 119

8. Palabras difíciles 121

1. Sistema sexo-género

Las mujeres y los hombres somos diferentes en muchas cosas biológicas.
Por ejemplo,
somos diferentes en el vello del cuerpo
o en el peso y la altura.
Las diferencias biológicas no son un motivo
para tratar de forma diferente
a los hombres y a las mujeres.
A lo largo de la historia
se ha intentado explicar
que tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres
era por las diferencias biológicas que tienen.
Tratar de forma diferente a los hombres y a las mujeres
no es por las diferencias biológicas,
es por la educación que recibimos.
También es porque
todas las personas
pensamos que al ser un hombre o una mujer
tenemos que hacer cosas distintas.

El sexo
explica las diferencias biológicas
entre las mujeres y los hombres.
Las diferencias biológicas del sexo
son iguales en todas las culturas
y en todos los países.
No se aprenden,
se nace con ellas.

El género habla
de cómo tienen que comportarse
los hombres y las mujeres
por ser hombre o mujer.
El género lo han creado todas las personas.
Todo lo que hacen las personas
se puede cambiar y transformar.

Roles y estereotipos de género

- Roles de género:
  Dicen cómo tienen que comportarse
  los hombres y las mujeres.
  Los comportamientos
  que les dan a los hombres y a las mujeres
  no son los mismos.
  Se transmiten en cada cultura.

- Estereotipos de género:
  Estos estereotipos nos hacen pensar
  que los hombres y las mujeres
  se comportan y actúan de forma diferente.

Ejemplos de **estereotipos** de género:

Estereotipo:
Imagen o idea que
tiene un grupo o una sociedad
sobre alguien o sobre algo.

– De la mujer:
  - Débil
  - Sensible
  - **Sumisa**
  - **Servicial**
  - Comprensiva
  - Protectora

Sumiso:
Obediente.

Servicial:
Hacer lo que
otra persona desea.
Servir a otros.

– Del hombre:
  - Fuerte
  - Dominante
  - **Autoritario**
  - Competitivo
  - Agresivo

Autoritario:
Que impone
a otras personas
sus deseos,
gustos
y necesidades.

La discriminación y el principio de igualdad

- La discriminación:
  Es tratar de forma diferente a una persona
  por ser hombre o mujer.
  Va en contra de la igualdad de oportunidades.

- Principio de igualdad de trato
  entre mujeres y hombres:
  Con este principio
  no hay ningún tipo de discriminación,
  ya que se trata igual
  al hombre y a la mujer.

2. Violencia de género

La violencia de género es la violencia que reciben las mujeres.
Sufren violencia de género solo porque son mujeres.
A las mujeres les protegen las leyes de todas las violencias.
Todavía hay violencia de género.
La violencia de género
es la forma más grande de discriminación
que sufren las mujeres.
La violencia de género
es la desigualdad más grande que hay
entre mujeres y hombres.
Sigue existiendo violencia de género
en todo el mundo,
también en nuestra sociedad.
La violencia se puede dar
de forma física,
económica
psicológica o
sexual.
También hay amenazas,
intimidaciones,
coacciones
o privación de la libertad.
El resultado de la violencia es daño físico,
económico,
psicológico,
sexual
u otro daño que está relacionado
con el entorno social.
Algunas veces el padre o la pareja de la madre
para hacer daño psicológico o emocional
mata a un hijo menor de 18 años de la madre.
El homicidio o el asesinato
de los menores de 18 años
también es violencia de género.

Coacción:
Obligar a una persona a decir
o a hacer algo
utilizando la fuerza
o la violencia.

Las formas de violencia de género
más importantes son 4:

- Violencia física:
  Es la violencia que se hace
  contra el cuerpo de la mujer.

  Puede producir:

  – Lesión física
  – Daño físico.

- Violencia psicológica:
  Son las amenazas,
  coacciones,
  humillaciones,
  vejaciones,
  control,
  sumisión,
  acoso
  o insultos.

  La violencia psicológica
  produce:

  – Sufrimiento
  – Aislamiento
  – **Desvalorización**
  – Aislamiento social
  – Limitar su libertad.

Vejar:
Maltratar, molestar,
perseguir a alguien,
perjudicarle.

Desvalorización:
Quitar valor
o prestigio a alguien.
No considerar
a una persona.

- Violencia económica:
  Es quitar a la mujer y a sus hijas o sus hijos
  los recursos para para que puedan estar bien
  física o psicológicamente.
  Quitan los recursos a la mujer
  para hacerla daño.
  Con la violencia económica
  los recursos no se quitan de una forma legal.

- Violencia sexual:
  La violencia sexual
  son todos los actos sexuales
  que se hacen cuando una mujer no quiere.
  En la violencia sexual
  se le obliga a la mujer
  a tener relaciones sexuales.
  También hay violencia,
  intimidación,
  manipulación emocional,
  exhibición,
  y observación.

3. El lenguaje no sexista: recomendaciones para usar un lenguaje inclusivo

Desde hace muchos años
a las mujeres les han dado
un **papel social**
con muchos prejuicios sexistas.
El lenguaje transmite los **prejuicios sexistas**.
El papel social de las mujeres ha cambiado mucho,
pero a pesar de esto,
la forma en la que hablamos,
refuerza los prejuicios.
La lengua castellana no es sexista.
La forma que tenemos de usar la lengua castellana
sí es **sexista.**

Consejos a la hora de hablar:

- No utilizar el plural masculino
  cuando hablamos de muchas cosas.
  Por ejemplo:
  - Los profesores.
    Es mejor decir
    El profesorado.
  - Los hombres.
    Es mejor decir
    los hombres y las mujeres.
    También podemos decir las personas.
- No utilizar la palabra hombre
  cuando hablamos de los seres humanos.
  Por ejemplo:
  - Los derechos del hombre.
    Es mejor decir
    derechos humanos.
  - La historia del hombre.
    Es mejor decir
    la historia de la humanidad.
  - Las cosas que han conseguido los hombres.
    Es mejor decir
    las cosas que han conseguido las personas.

Papel social:
Es el comportamiento
que espera la sociedad
que tenga una persona.

Prejuicio:
Mala opinión que tenemos
de alguien
aunque no
le conozcamos.

Sexista:
Persona que discrimina
a otra por razón de sexo.

4. Feminismo

El feminismo
es un movimiento social,
político
y económico.
Un movimiento social
es un grupo de personas
o de organizaciones que se unen

de manera informal
para que haya un cambio en la sociedad.
El feminismo quiere que haya igualdad
entre los hombres y las mujeres.

El feminismo lucha y trabaja para estas cosas:

- Para que no hay sexismo
- Para que las mujeres y los hombres
  tengamos las mismas oportunidades.
- Para que seamos iguales ante la ley.
- Para que se trate igual
  a los hombres y a las mujeres.

5. Género y empleo

Las mujeres no tienen las mismas condiciones de trabajo
que los hombres.
A las mujeres les pagan un 25 por ciento menos
que los hombres por hacer el mismo trabajo.
En el trabajo también está
lo que se llama **techo de cristal.**
El techo de cristal es una barrera invisible.
El techo de cristal no deja a las mujeres
llegar a puestos de trabajo altos.
El techo de cristal hace que las mujeres
no puedan ser jefas.

6. Políticas de igualdad

Las políticas de igualdad
son las actuaciones que se hacen
para conseguir la igualdad
entre los hombres y las mujeres.
Las políticas de igualdad empiezan
cuando el feminismo dice
que hay que cambiar las relaciones
que hay entre los géneros.

Las políticas de igualdad
se hacen creando acciones positivas.

Un ejemplo de acción positiva es:

– Dar subvenciones
para contratar a mujeres
en los trabajos
que hay más hombres que mujeres.
Cuando las políticas de igualdad
se hacen desde la **perspectiva de género**
y desde el entorno público y privado
se llama **Mainstreaming de género.**
Ejemplos de entorno público y privado:

– Entorno público:
Ayuntamiento,
escuela,
hospitales
o biblioteca.

– Entorno privado:
En nuestra casa,
o con nuestra familia.
El Mainstreaming de género
es incluir la perspectiva de género
en todo el trabajo que se hace
en los **poderes públicos.**

Perspectiva de género:
Trabajo que se hace
para identificar
y valorar la discriminación,
la desigualdad
y la exclusión de las mujeres.

Poderes públicos:
Conjunto de instituciones
que tienen el poder en un país.
Por ejemplo:
el senado,
un juzgado...

7. Marco normativo de la igualdad de género en Castilla-La Mancha

- Leyes de Castilla-La Mancha:
  – En el año 2002
  se creó el Instituto de la Mujer
  de Castilla-La Mancha.
  Ley 22/2002 de 21 de noviembre,
  de Creación del Instituto de la Mujer
  de Castilla-La Mancha.
  – En el año 2010
  se aprobó la **ley 12/2010**
  de igualdad entre mujeres y hombres
  en Castilla-La Mancha.
  Esta ley se aprobó
  para que la igualdad entre mujeres y hombres
  fuera real.

Se aprobó
para que los poderes públicos
de Castilla-La Mancha
trabajaran el derecho a la igualdad.
También se aprobó
para prevenir y luchar
contra la discriminación
por razón de sexo.

– En el año 2018
se aprobó la **ley 4/2018**
para que en Castilla-La Mancha
no haya violencia de género.
Esta ley tiene medidas
para actuar contra la violencia de género.

Estas medidas son:

a) Detectar la violencia de género.
Prevenir para que no haya violencia de género.
Hacer formación sobre violencia de género.
Hacer sensibilización a la sociedad.

b) Proteger a las mujeres
que han sufrido violencia de género.
Atender a las mujeres
que han sufrido violencia de género.
Reparar el daño de las mujeres
y de sus hijos
cuando han sufrido
violencia de género.

c) Investigar,
recoger información
y evaluar
con los planes estratégicos
de igualdad.

d) La responsabilidad de las instituciones
para eliminar la violencia de género.

- Leyes de España:
  – En el año 2007
  Ley Orgánica 3/2007 de 22 de marzo
  para la igualdad efectiva
  de mujeres y hombres.
  – En el año 2004
  Ley Orgánica 1/2004 de 28 de diciembre,
  de medidas de protección integral
  contra la violencia de género.

8. Palabras difíciles

Estereotipo:
Imagen o idea que tiene un grupo
o una sociedad
sobre alguien o sobre algo.

Sumiso:
Obediente.

Servicial:
Hacer lo que otra persona desea.
Servir a otros.

Autoritario:
Que impone a otras personas
sus deseos,
gustos
y necesidades.

Coacción:
Obligar a una persona
a decir o a hacer algo
utilizando la fuerza
o la violencia.

Vejar:
Maltratar,
molestar,
perseguir a alguien,
perjudicarle.

Desvalorización:
Quitar valor o prestigio a alguien.
No considerar a una persona.

Papel social:
Es el comportamiento
que espera la sociedad
que tenga una persona.

Prejuicio:
Mala opinión que tenemos de alguien
aunque no le conozcamos.

Sexista:
Persona que discrimina a otra por razón de sexo.

Perspectiva de género:
Trabajo que se hace para identificar
y valorar la discriminación,
la desigualdad
y la exclusión de las mujeres.

Poderes públicos:
Conjunto de instituciones
que tienen el poder en un país.
Por ejemplo, el senado, un juzgado….

Tema 10

Prevención de riesgos laborales en los trabajos de limpieza

Índice:

1. Introducción 124

2. La prevención de riesgos comunes en los trabajos de limpieza 124

3. Productos químicos 130

4. Ergonomía 131

5. Palabras difíciles 133

1. Introducción

Los artículos 18 y de 19
de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre
de Prevención de Riesgos Laborales
dice que el empresario
tiene que informar
y dar formación
a los trabajadores
según sea su puesto de trabajo
y los riesgos que tenga.
El trabajo de limpieza
son todas las tareas que se hacen
para mantener limpio y en orden
los lugares de trabajo.
La limpieza se hace con productos químicos,
herramientas necesarias para limpiar
y otros.
Conocer los riesgos
y utilizar medidas de prevención
reduce los accidentes
y las enfermedades
en el trabajo de limpieza.
Hay diferentes riesgos.
Los riesgos más frecuentes son
cuando se utilizan productos de limpieza
y cuando se cogen cosas con mucho peso.

2. La prevención de riesgos comunes en los trabajos de limpieza

Los riesgos más frecuentes
en el trabajo de limpieza
son los siguientes:

- Riesgo de caída:
  Las caídas pueden ser
  porque haya materiales
  en las zonas por donde pasa la gente
  o porque el suelo esté resbaladizo.
- Riesgo de golpes:
  Utilizar herramientas de limpieza
  que estén en mal estado
  o que no las utilicemos bien
  pueden hacer que nos demos golpes.

– Riesgos de corte:
Recoger,
almacenar
o transportar
vidrios rotos
puede hacer que nos cortemos.

– Riesgo químico:
Utilizar productos como
la legía,
detergentes
o ceras abrillantadoras
puede hacernos daño
si lo tocamos,
lo bebemos
o lo respiramos.

– Riesgo eléctrico:
Cuando la instalación eléctrica
no está en buen estado
porque los cables no tengan
la protección de plástico,
o porque la toma de corriente
esté en el suelo
hay riego de calambres,
electrocución
o quemaduras.

• Medidas preventivas

– Generales de orden y limpieza

- Limpiar en orden
y dejar la zona libre
sin cosas por el medio.

- Que los cables de las herramientas
que utilizamos
no crucen las zonas de paso.

- Cuando terminamos de limpiar
guardar todas las herramientas
y los productos
que hemos utilizado.

– Prevención de caídas de personas

- Limpiar desde el fondo hacia la puerta.
  Intentar no pasar por las zonas
  que acabamos de limpiar.
- No usar escaleras de mano,
  taburetes
  o banquetas
  en zonas que estén mojadas,
  pulidas
  o enceradas.
- No usar escaleras de mano,
  taburetes
  o banquetas
  cuando no están en buen estado.
- No limpiar en zonas
  en las que se van a poner
  escaleras de mano,
  taburetes
  o banquetas.
- Limpiar las escaleras
  colocándonos de frente
  a los escalones.
- Poner carteles informativos
  cuando la zona esté fregada,
  pulida
  o encerada.
- Recoger en el momento
  cualquier líquido
  que se vierta en el suelo.
- Tener cuidado cuando los suelos son irregulares,
  tienen alfombras
  o moquetas.
  Puedes tropezar o resbalar.
- Utilizar un calzado que sujete bien el pie
  y que la suela sea antideslizante.

– Prevención de golpes

- Antes de limpiar
  debemos quitar todas las cosas
  que haya en la zona que vamos a limpiar.
- Utiliza carritos de limpieza
  o pide ayuda
  cuando haya que coger
  cosas que pesen mucho.
- Las superficies que no vemos bien
  no debemos limpiarlas.
- Utiliza escaleras,
  taburetes
  o banquetas
  cuando hay que limpiar zonas que están altas,
  como armarios o estanterías.
  Antes de limpiar,
  mira que no haya objetos
  que puedan caer y golpearte.

– Prevención de cortes

Utiliza guantes que sean resistentes al corte cuando:

- Tengas que limpiar cosas
  que tengan los bordes afilados
  y que corten.
- Tengas que recoger cristales rotos
  o trozos de cerámica rotos.
- Si tienes que vaciar papeleras:
  - No metas las manos en la papelera
    ni aprietes las bolsas
    para que ocupen menos.
  - Utiliza recipientes rígidos
    para dejar cristales rotos
    y objetos que corten
    o pinchen.

– Prevención contra el riesgo químico

- Antes de utilizar los productos químicos,
  mira la etiqueta.
  En la etiqueta está toda la información
  para utilizar el producto
  y los riesgos que puede tener
  si lo utilizamos mal.
- Sigue las indicaciones del fabricante.
- Cuando hay que **trasvasar**
  productos de limpieza:
  - No pongas productos de limpieza
    en envases de bebidas o de alimentos.
  - Hazlo en un lugar bien ventilado,
    échalo despacio
    y utiliza un embudo
    para que no se vierta.
  - Utiliza los equipos de protección individual.
  - No mezcles los productos.
    Solo se pueden mezclar
    cuando lo dice el fabricante.
  - Cuando has hecho un trasvase
    tienes que poner una etiqueta
    con el mismo nombre
    que en el recipiente original.
- Deja bien cerrados los productos químicos.
- No fumes,
  no bebas
  y no comas
  cuando estés usando
  los productos químicos.
- Cómo guardar los productos químicos:
  - Guarda solo lo que haga falta.
  - Mira la ficha con los datos para guardar el producto.
  - Clasifica y agrupa los productos
    que tienen las mismas características
    y guárdalos en estanterías.
  - Los productos que más utilices
    y que pesan más
    colócalos en las estanterías del medio.
    No pongas unos productos encima de otros.

Trasvasar:
Pasar un líquido
de un recipiente a otro.

- El almacén debe estar limpio,
  ordenado
  y bien ventilado.
  No tiene que haber objetos
  en las zona de paso.

– Riesgo eléctrico

- Respetar las señales de riesgo eléctrico
  que haya en los cuadros eléctricos
  y en las tapas que tengan elementos peligrosos.
- No manipular instalaciones
  ni aparatos eléctricos que estén mojados.
  Tampoco manipularlos
  si tenemos las manos
  o alguna parte del cuerpo mojada.
- No utilizar bayetas o paños mojados
  en ordenadores,
  estufas
  o lámparas de mesa.
- No pasar la fregona mojada por las torretas,
  enchufes,
  zonas con clavijas
  o empalmes de electricidad
  cuando estén conectados.

3. Productos químicos

• Principales vías de entrada

– Vía respiratoria:

Los productos como gases,
vapores
o aerosoles
están en el ambiente
y entran en el cuerpo cuando respiramos.
Es la vía por donde más sustancias entran en el cuerpo.

– Vía dérmica:

Los productos entran en el cuerpo al tocarlos con la piel.
Muchas veces no produce erupciones que se vean
en la piel que se vean
pero llegan a la sangre
y se reparten por todo el cuerpo.

– Vía digestiva:

El tóxico entra en el cuerpo por la boca,
el esófago,
el estómago
y los intestinos.
Entran en el cuerpo
cuando estamos acostumbrados a comer,
beber
o fumar
en el puesto de trabajo.

– Vía parenteral:

El tóxico entra directamente en el cuerpo
por las heridas que no están bien protegidas.

• Etiquetado y ficha de datos de seguridad

Los recipientes que tengan un producto peligroso
deben llevar una etiqueta.
En la etiqueta debe poner el nombre,
el origen
y los peligros que tiene.
La etiqueta es para que sepamos
qué producto es cuando lo vamos a utilizar.
En la etiqueta están los riesgos más importantes
que ese producto puede producir
a las personas y al medio ambiente.
También están las precauciones que debemos tener
cuando vayamos a utilizar el producto
o cuando lo vayamos a guardar.
La Ficha de Datos de Seguridad
también es muy importante.

Completa la información de la etiqueta
y da muchos datos del producto.
Antes de utilizar el producto
hay que consultar la Ficha de Datos de Seguridad.
La Ficha de Datos de Seguridad
es el manual de instrucciones
de un producto peligroso.
El fabricante siembre debe entregar la Ficha
al profesional que va a utilizar el producto.
Los objetivos de prevención
de la Ficha de Datos de Seguridad
son los siguientes:

- Ofrecer datos para poder identificar el producto
  y para poder saber quién lo vende.
- Informar sobre los riesgos y los peligros
  que tiene el producto.
- Formar a la persona que va a utilizar el producto
  sobre sus características,
  a utilizarlo bien,
  a almacenarlo bien,
  a qué hacer cuando hay un accidente.

4. Ergonomía

Cuando utilizamos materiales
como bolsas de basura,
cubos
o herramientas de limpieza
podemos hacer esfuerzos grandes
y hacernos lesiones en la espalda
si pesan mucho
o son muy grandes.
También podemos poner malas posturas
cuando levantamos y transportamos residuos,
cuando empujamos el carro de limpieza,
cuando usamos la fregona o la escoba
o cuando nos agachamos
para limpiar zonas que son difíciles de llegar.

• Medidas preventivas

– Siempre que se pueda,
utilizar materiales que tengan ruedas
como puede ser un carro de limpieza
o carros auxiliares.
Así vamos a evitar tener malas posturas
o hacer esfuerzos muy grandes.

– Guardar los materiales ordenados en el carro.
Colocar cada material o herramienta
en la zona que esté más cerca
al lugar donde estemos trabajando.

– Evitar las siguientes cosas:

  • Llevar la cabeza hacia adelante
  cuando barremos o fregamos.

  • Encoger los hombros.

  • Trabajar echado hacia adelante.

  • Girar o mover el tronco hacia los lados
  porque podemos lesionar la columna.
  Hay que trabajar con la espalda recta.

  • Hacer movimientos bruscos
  y repetir esos movimientos muchas veces.
  Los movimientos bruscos dañan la espalda.
  En vez de girar el tronco,
  mover los pies
  dando pasos cortos para girar.

– No limpiaremos en posturas
como de rodillas,
de puntillas
o posturas parecidas.

– Hay que evitar las posturas
en las que estamos sin movernos mucho tiempo.
Apoya el peso del cuerpo
primero en una pierna y después en otra.

5. Palabras difíciles

Trasvasar:
Pasar un líquido de un recipiente a otro.