

**Personal Auxiliar
de Servicios
para personas
con discapacidad
intelectual**

Personal laboral

Temario para
examen de oposición



Lectura
fácil



**Comunidad
de Madrid**

Personal Auxiliar de Servicios para personas con discapacidad intelectual. Personal laboral.
Temario para examen de oposición en lectura fácil.
© Comunidad de Madrid, 2019

ADAPTACIÓN A LECTURA FÁCIL

Servicio Adapta – Plena Inclusión Madrid y Amás Fácil/Grupo Amás

VALIDACIÓN DE TEXTOS

Servicio Adapta – Adisli, Apama, Fundación Ademo y Grupo Amás/Amás Fácil

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Yesser Publicidad, S.A.

© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe
Más información en www.easy-to-read.eu

Ilustración

Página 166: <https://www.flickr.com/photos/78176272@N08/7073956191>

TEMA 1. Higiene, tratamiento y manipulación de alimentos.

Prevención de las enfermedades alimentarias.

Enumeración de los cortes y su relación con el alimento y el método de cocinado.

1. Higiene, tratamiento y manipulación de alimentos 8
2. Prevención de las enfermedades alimentarias 15
3. Cortes básicos: enumeración de los cortes y su relación con el alimento y el método de cocinado..... 19

TEMA 2. El local de cocina: Distribución, maquinaria, limpieza y conservación.

El utillaje de cocina: herramientas, utensilios y batería de cocina.

1. El local de cocina: distribución, maquinaria, limpieza y conservación..... 32
2. El utillaje de cocina: herramientas, utensilios y batería de cocina 39

TEMA 3. La limpieza en los centros públicos.

1. Introducción 49
2. Orden en la limpieza 50
3. Desinfección 56
4. Conocimientos básicos sobre utilización de productos y utensilios..... 58
5. Tareas de limpieza de patios, jardines, viales, maquinaria, vehículos y cubos de basura 68
6. Operaciones manuales de empaquetado 85
7. Carga, descarga manual o con ayuda de elementos mecánicos simples 87
8. Ordenación y traslado de mercancías 95

TEMA 4. Servicio de lavandería

1. Introducción: el proceso de lavado 106
2. Clasificación de los diferentes tipos de ropa 107
3. Simbología del etiquetado de las prendas 109
4. Operaciones de secado, planchado, arreglo, marcaje y doblaje de ropa 116

TEMA 5. Texto Montaje y servicios básicos de comedores en centros públicos.

Distribución de alimentos en la cinta de emplatado.

- 1. Montaje y servicios básicos de comedores en centros públicos..... 134
- 2. Distribución de alimentos en la cinta de emplatado 135

TEMA 6. Retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos.

Manejo de productos peligrosos, químicos y tóxicos.

Higiene postural. Riesgos de caída.

- 1. Retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos..... 144
- 2. Manejo de productos peligrosos, químicos y tóxicos..... 148
- 3. Higiene personal 151
- 4. Riesgo de caída..... 154

TEMA 7. Traslado de usuarios dentro de centros públicos

socio-sasnitarios 166

TEMA 1

Higiene, tratamiento y manipulación de alimentos.

Prevención de las enfermedades alimentarias.

**Enumeración de los
cortes y su relación
con el alimento
y el método
de cocinado.**

Índice del tema

1. Higiene, tratamiento y manipulación de alimentos	8
1.1. Higiene	8
1.2. Tratamiento y manipulación de alimentos	11
2. Prevención de las enfermedades alimentarias.....	15
2.1. Tratamiento y manipulación de alimentos	15
2.2. Las alergias alimentarias.....	17
3. Cortes básicos: enumeración de los cortes y su relación con el alimento y el método de cocinado.	20



Algunas palabras que debes conocer

Alergia alimentaria: respuesta exagerada de nuestro cuerpo ante un alimento **alérgeno**.

Puede ser muy peligrosa.

Produce síntomas como cambio de color de piel, granos, falta de respiración o hinchazón.

Incluso puede producir la muerte.

Enfermedad alimentaria: cualquier enfermedad causada por comer alimentos contaminados con microorganismos o sustancias tóxicas.

Fecha de caducidad: información que nos dice a partir de qué fecha no podemos consumir un alimento.

Germen: microorganismo que contamina los alimentos al entrar en contacto con ellos.

Los gérmenes pueden ser de distintos tipos como bacterias, hongos o virus.

Intolerancia alimentaria: reacción del cuerpo ante un alimento.

Es menos peligrosa que una alergia alimentaria.

Puede provocar diarrea, vómitos y malestar general.

Higiene: limpieza y el aseo de nuestro cuerpo y de los espacios.

Uniforme de trabajo: vestido o traje especial que utilizan las personas que realizan el mismo trabajo.

Alérgeno: que puede producir alergia.

1. HIGIENE, TRATAMIENTO Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1.1 Higiene

Antes de empezar a hacer nuestro trabajo tenemos que pensar y preparar todo lo que vamos a necesitar.

Lo primero que tenemos que tener en cuenta son los hábitos de higiene personal.

Tenemos que ser aseados y cumplir las normas de higiene en el trabajo.

La norma fundamental es la higiene de las manos

Es la medida higiénica más importante para prevenir la contaminación de los productos con los que vamos a trabajar.

Las uñas tienen que estar cortas y limpias y sin anillos ni pulseras ni relojes.

Tenemos que lavarnos las manos antes de empezar nuestro trabajo y siempre que sea necesario.

Como norma general debemos lavarnos las manos:

- Después de ir al servicio.
- Tocarnos alguna parte de nuestro cuerpo, como la nariz, la boca o el pelo.
- Después de estornudar, sonarse o toser.
- Después de fumar.
- Después de tocar dinero.
- Después de limpiar superficies o utensilios.
- Después de manejar la basura.
- Después de tocar alimentos crudos.

¿Cómo tenemos que lavarnos las manos?

Paso 1: subir las mangas y quitar los anillos, las pulseras y el reloj.

Paso 2: mojar las manos con agua abundante.

Paso 3: echar jabón.

Paso 4: frotar las manos.

Paso 5: cepillar las uñas.

Paso 6: aclarar las manos con abundante agua.

Paso 7: secar las manos con papel.



1. Use jabón



2. Palma contra palma



3. Palma contra dorso



4. Palmas dedos entrelazados



5. Rotación del pulgar



6. Punta de los dedos



7. Lavar muñecas



8. Enjuagar las manos

¿Qué tenemos que hacer si tenemos una herida en las manos?

Tenemos que proteger la herida con una tiritita o con gasa y esparadrápito.

Luego nos ponemos unos guantes especiales para evitar que la herida entre en contacto con los alimentos.

Si el guante se rompe, nos ponemos otro.

Cuando terminamos nuestra tarea tiramos los guantes.

Normas relacionadas con la ropa de trabajo:

- Tenemos que utilizar un uniforme de trabajo.
El uniforme de trabajo es un vestido o traje especial que utilizan las personas que realizan el mismo trabajo.
- El uniforme de trabajo siempre tiene que estar limpio.
- Tenemos que utilizarlo solo en el trabajo y nunca para hacer otras actividades.
- El uniforme de trabajo se guarda separado, nunca con la ropa de la calle.
- Es muy importante cambiarnos los zapatos de la calle y utilizar los zapatos del uniforme.

Normas relacionadas con el pelo:

- Tenemos que llevar el pelo recogido y limpio.
- Cuando el trabajo lo exija, tenemos que cubrir el pelo con un gorro.
- El pelo nunca puede entrar en contacto con los alimentos que estamos manipulando.



Conductas que tenemos que evitar o que están prohibidas cuando manipulamos alimentos:

- Fumar.
- Mascar chicle.
- Comer a la vez que cocinamos.
- Probar la comida con los mismos utensilios con los que cocinamos.
- Probar la comida con las manos.
Puedes utilizar otros utensilios, por ejemplo, pinzas, tenacillas o cucharas.
- Utilizar los guantes de limpieza para manipular alimentos.
- Estornudar o toser sobre los alimentos.
La forma correcta de toser o estornudar es hacerlo sobre el codo.

1.2 Tratamiento y manipulación de alimentos

En nuestro trabajo tenemos que tener en cuenta la higiene alimenticia en todo momento.

Los profesionales manipulamos mucha comida y el riesgo de que se contamine algo es alto.

Por ese motivo, las normas de tratamiento de los alimentos son muy precisas.

Las etapas por las que pasa un alimento son:

- Compra.
- Almacenamiento y conservación.
- Preparación.
- **Emplatado.**

Cada una de estas etapas tiene unas medidas de seguridad alimenticia.

Emplatado: colocar la comida en un plato para servirla y que quede bien colocada.

Compra de materias primas

Cuando compramos las **materias primas** tenemos que ser observadores y fijarnos en el estado de los alimentos y la fecha de caducidad.

La fecha de caducidad nos dice a partir de qué fecha no podemos consumir un alimento. Si un alimento está en mal estado y caducado tenemos que tirarlo.

La fecha de caducidad puede aparecer escrita de diferentes maneras. A veces es difícil encontrarla.

Si tenemos dudas, lo mejor es preguntar a un responsable, y estar seguros de que ese alimento no está caducado.

Almacenamiento y conservación de alimentos.

Tenemos que ser cuidadosos en cómo almacenamos y conservamos los alimentos.

Los alimentos se almacenan en:

- **Cámaras frigoríficas:** es el lugar donde se guardan los productos frescos o congelados, por ejemplo, la verdura, la carne, el pescado o la fruta.
- **Almacenes:** es el lugar en el que se guardan los productos secos, por ejemplo, las conservas, la harina, el azúcar y los botes. Los productos iguales se colocan juntos teniendo en cuenta la fecha de caducidad. Por ejemplo, todos los botes de tomate se colocan en la misma estantería por orden de caducidad. Todos los productos irán colocados en estanterías y nunca estarán en contacto con el suelo.
- **Bodegas:** es el lugar donde se guardan las bebidas alcohólicas y el vino.

Materia prima: sustancia natural o artificial que se transforma para crear un producto.

Para conservar bien los alimentos tenemos que conocer cómo se contaminan.

Una de las formas es por organismos que podemos ver, por ejemplo, gusanos que encontramos en alimentos caducados como en la harina o en el arroz.

También pueden ser pequeños insectos que encontramos en verduras y hortalizas.

Recomendaciones:

- Durante el tiempo que los alimentos están almacenados nunca pueden estar en contacto con el suelo ni con las paredes.
- Los alimentos tienen que estar bien colocados en las cámaras frigoríficas y mantener la misma temperatura. Para evitar los cambios de temperatura, por ejemplo, tenemos que evitar dejar abierta la cámara frigorífica mucho tiempo.
- La comida caliente y recién hecha tenemos que mantenerla caliente en un horno o en un electrodoméstico llamado mesa caliente. La mesa caliente mantiene la comida caliente hasta que se va a comer.

Preparación

Durante la preparación de los alimentos el problema más frecuente es la contaminación.

En esta etapa los alimentos se pueden contaminar por los gérmenes, por productos químicos y por elementos físicos.

- ✗ Los gérmenes son unos microorganismos que contaminan los alimentos al entrar en contacto con ellos. Los gérmenes pueden ser de distinto tipo, como bacterias, hongos o virus.

Son tan pequeños que solo pueden verse con el microscopio.
Por eso, no podemos saber si los alimentos están contaminados o no.

Hay 4 condiciones que hacen que los gérmenes crezcan y se multipliquen más rápido en los alimentos: la temperatura, la humedad, el tiempo y los **nutrientes**.

- ✗ Los alimentos se pueden contaminar cuando entran en contacto con los productos químicos que están en los productos de limpieza, productos de desinfección, insecticidas o ambientadores, y que pueden ser **tóxicos**.

Algunos alimentos pueden llevar productos químicos, por ejemplo, las frutas y las verduras que han sido tratadas con distintas sustancias químicas.
Por eso, tenemos que lavarlas siempre.

- ✗ Los alimentos se pueden contaminar cuando pequeños objetos caen o se quedan pegados en la comida. Esos pequeños objetos pueden ser, por ejemplo, palillos, papel de aluminio, cáscara de huevo o un trozo de hueso. Esta contaminación es muy peligrosa porque puede provocar atragantamientos y cortes.

Recomendaciones:

- Lavarnos bien las manos.
- Utilizar distintas tablas e instrumentos de corte para los distintos tipos de producto, sobre todo las carnes.
- Mantener fría la comida fría.
- Mantener caliente la comida caliente.

Nutrientes: sustancias que forman los alimentos, por ejemplo, agua, grasas, proteínas, o sales.

Tóxico: que es venenoso o puede dañar a los seres vivos.

- Vigilar el tiempo que pasa desde que elaboramos la comida hasta que la consumimos.
- Lavar la fruta y la verdura.
- Mantener separados los productos de limpieza.
- Prestar mucha atención durante la preparación y manipulación de los alimentos.

Servir la comida o el emplatado.

El riesgo de esta fase es el crecimiento de los gérmenes y la contaminación de la comida por la manipulación.

Recomendaciones:

- Tenemos que mantener limpios los utensilios de cocina.
- La comida tiene que estar a la temperatura adecuada.
- Tenemos que colocar y servir la comida rápido.
- Si el servicio es de autoservicio, las personas deben tener a su disposición cucharas, tenacillas y otros utensilios para servirse la comida.

2. PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

2.1 Las enfermedades alimentarias

Una enfermedad alimentaria es cualquier enfermedad causada por comer alimentos contaminados con microorganismos o sustancias tóxicas.

Los síntomas habituales son vómitos, diarrea, dolor de tripa o fiebre y duran entre 1 y 7 días.

En algunos casos, los gérmenes son tan peligrosos que pueden causar la muerte.

Hay una serie de normas y procedimientos muy importantes para conservar los alimentos en buen estado y prevenir enfermedades alimentarias.

Existen distintos métodos de conservación para que los alimentos no se estropeen. Uno de ellos es conservar los alimentos con sal. Por ejemplo, el bacalao o el jamón.

Otro método de conservación es envasar los alimentos en latas. Por ejemplo, latas de sardinas, frutas en almíbar o platos cocinados.

El método más utilizado para conservar los alimentos es el frío, bien por refrigeración o por congelación.

Refrigeración

Refrigerar es colocar los alimentos en el frigorífico a una temperatura por debajo de 5 grados.

En el frigorífico los alimentos se mantienen en buen estado, pero durante poco tiempo.

Algunos ejemplos de conservación en el frigorífico son:

- Los alimentos frescos, como pescados o carnes.
- Los elaborados por nosotros, como lentejas o asado.

La forma correcta de guardar los alimentos en el frigorífico es:

- **Tapar:** guardamos los alimentos en recipientes adecuados y cerrados, o cubiertos con plástico transparente de cocina.
- **Etiquetar:** en el envase tenemos que pegar una etiqueta con la fecha en la que hemos abierto, empezado, o elaborado un alimento. Con esto evitamos conservar el alimento más tiempo del permitido.

- **Ordenar:** cada alimento se coloca en una zona del frigorífico.
Los huevos, bebidas, salsas, mantequillas y mermeladas se colocan en la puerta.
Los alimentos que hemos elaborado y los lácteos se colocan en la parte superior de la nevera.
Las carnes y los pescados se colocan en la parte media.
Las frutas y las verduras se colocan en los cajones.

Congelación

Congelar es colocar los alimentos en el congelador a una temperatura por debajo de menos 18 grados.

La forma correcta de guardar los alimentos en el congelador es:

- **Guardar** los alimentos en bolsas especiales.
- **Etiquetar:** en el envase tenemos que poner una etiqueta con la fecha en la que hemos congelado el alimento.

Cuando un alimento se descongela no se puede volver a congelar y se descongela dentro del frigorífico.

También tenemos que conocer las alergias y las intolerancias alimentarias. Algunas personas no pueden comer algunos alimentos porque tienen alergias e intolerancias alimentarias.

2.2 Las alergias alimentarias

La alergia alimentaria es una respuesta exagerada de nuestro cuerpo ante un alimento **alérgeno**.

Pueden ser muy peligrosas, producen síntomas como cambio de color de piel, granos, problemas para respirar o hinchazón. Incluso puede provocar la muerte.

Una alergia alimentaria es una enfermedad, que en algunos casos desaparece después de unos años y en otros casos dura toda la vida.

La reacción alérgica puede suceder porque la persona come, toca o respira el vapor de un alimento.

Cualquier alimento puede provocar una alergia pero los más habituales son:

- La leche de vaca.
- El huevo.
- El pescado.
- El marisco.
- Las legumbres, como lentejas, garbanzos, judías o guisantes.
- Los cereales, como el trigo o la cebada.
- Algunas frutas, sobre todo, el melocotón, la ciruela o el albaricoque.
- Los frutos secos, como las almendras o las avellanas.
- Colorantes, conservantes y otros ingredientes químicos.

Hay símbolos que identifican los alérgenos más habituales y aparecen en las etiquetas de los productos, en las cartas de restaurantes y cafeterías y en los menús de los comedores.

Las leyes en Europa solo obligan a informar de 14 alimentos que tienen que llevar una imagen:



Las intolerancias alimentarias son reacciones menos peligrosas de nuestro cuerpo ante un alimento.

Pueden provocarnos síntomas, como diarrea, vómitos y malestar general.

Una persona con intolerancia suele dejar de tener estos síntomas unas 2 horas después de comer o beber el alimento que le hace daño.

Las intolerancias más frecuentes son:

- **Intolerancia a la lactosa:**

La lactosa es una sustancia que está en los productos lácteos. El cuerpo reacciona ante alimentos como la leche, el yogurt o el queso. Las personas que son intolerantes a la lactosa deben elegir alimentos “sin lactosa” o “libres de lactosa”.

- **Intolerancia al gluten:**

El gluten es una sustancia que está en los cereales, como el trigo. El trigo es el cereal utilizado para hacer pan. El cuerpo reacciona ante los alimentos elaborados o que contienen harinas de cereales. La intolerancia al gluten es diferente de la enfermedad celíaca y de la alergia a los cereales.

Las personas que sufren la enfermedad celíaca no pueden tomar alimentos con gluten. El cuerpo de una persona celiaca actúa contra el gluten como un enemigo. Hay muchas personas que son celíacas. 1 de cada 100 personas es celíaca. Pero la gran mayoría no lo saben.

3. CORTES BÁSICOS: ENUMERACIÓN DE LOS CORTES Y SU RELACIÓN CON EL ALIMENTO Y EL MÉTODO DE COCINADO

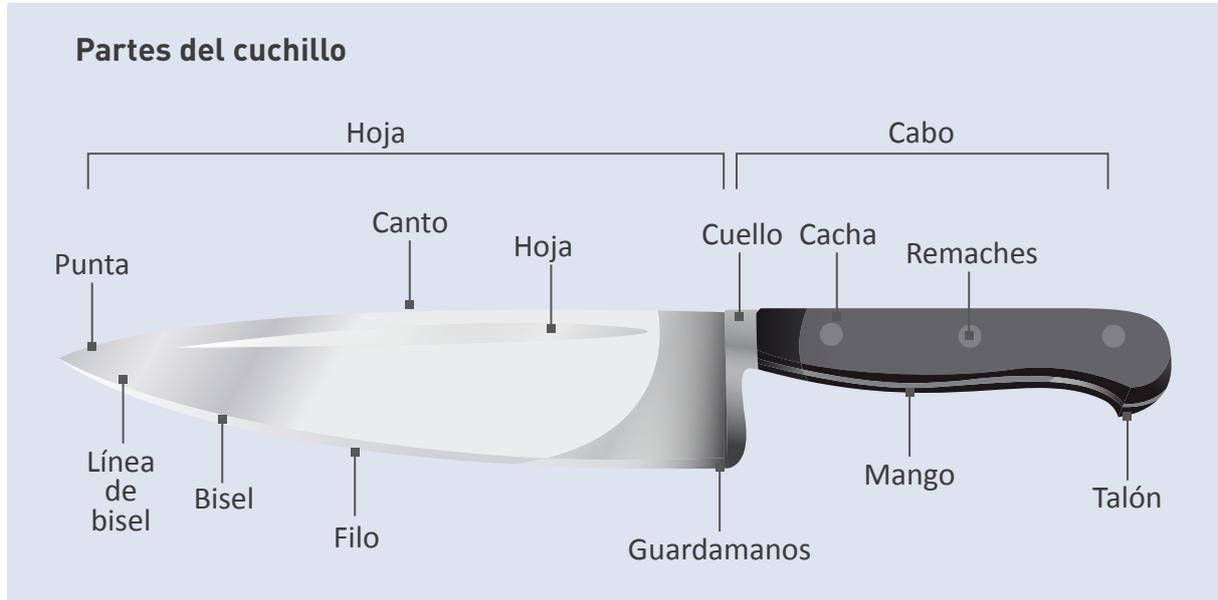
Los cuchillos son una herramienta fundamental en la cocina y tenemos que aprender a utilizarlos de forma segura.

Reglas para usar los cuchillos de forma segura:

- Un cuchillo afilado es más seguro que un cuchillo sin afilar. Un cuchillo afilado permite trabajar más rápido y con mínimo esfuerzo. Un cuchillo sin afilar es peligroso puede provocar un accidente de trabajo y además corta mal los alimentos.
- Hay diferentes tipos de cuchillos y cada uno tiene un uso determinado.

Tipos de cuchillos en la cocina





- Cuando llevamos un cuchillo en la mano, tiene que ir paralelo al cuerpo o pegado a nuestra pierna mientras caminamos.
- El mango del cuchillo tiene que estar siempre seco y limpio.
- Tenemos que utilizar tablas o superficies similares para cortar.
- Tenemos que cortar siempre en dirección opuesta a nuestro cuerpo y lo más separado a nosotros.
- Tenemos que estar concentrados en nuestro trabajo cuando usamos un cuchillo.

ATENCIÓN



Cuando tienes un cuchillo en la mano presta mucha atención a lo que haces.

En una cocina se preparan muchos tipos de comidas y cada tipo de comida lleva un tipo de corte diferente de los ingredientes.

Los cortes clásicos son:



- **Noisette:** este tipo de corte se hace con un utensilio que se llama sacabolas o sacabocados. Sirve para extraer pequeñas bolas de frutas y hortalizas.



- **Paisana:** cortamos las verduras en tiras y cada tira la cortamos en sentido contrario. De esta forma conseguimos trozos con forma de cubo.



- **a:** este tipo de corte solo sirve para hortalizas alargadas. Consiste en hacer anillos.



- **Concasse:** consiste en trocear el tomate en cuadraditos.



- **Juliana.**



- **Batonette:** es la forma habitual para freír patatas.



- **Dados pequeños, medianos y grandes.**



- **Corte transversal.**



- **Picado grueso y fino.**



- **Emincer:** es la forma habitual de cortar la cebolla.



- **Chiffonade:** es la forma habitual de cortar hortalizas de hoja grande, como la lechuga.



- **Rebanada gruesa y delgada.**

Para manejar de forma correcta el cuchillo tenemos que colocar nuestro cuerpo recto y cerca de la mesa, pero sin llegar a tocarla.

Con respecto a las manos, la mano guía va sobre la tabla de trabajo, apoyándose sobre las uñas y el pulgar detrás de los dedos. La otra mano sostiene y controla los movimientos del cuchillo.





¿Qué has aprendido en este tema?

- La norma fundamental es la higiene de las manos. Debemos lavarnos las manos de forma correcta y siempre que sea necesario. Las heridas en las manos siempre tienen que estar tapadas.
- Es obligatorio usar la ropa de trabajo y mantenerla limpia.
- El pelo tiene que estar limpio y recogido.
- Durante la manipulación de los alimentos, tenemos que evitar tocar partes de nuestro cuerpo, masticar chicle, estornudar o toser.
- Las etapas por las que pasa un alimento son: compra, almacenamiento y conservación, preparación y emplatado.
- Los alimentos se pueden contaminar por los gérmenes, los productos químicos o elementos físicos. Los gérmenes son microorganismos, que sólo se ven con el microscopio. Los gérmenes pueden estropear los alimentos y hacer que las personas se pongan enfermas.
- Una enfermedad alimentaria es cualquier enfermedad causada por comer alimentos contaminados con microorganismos o sustancias tóxicas.
- Conservar es mantener un alimento en buen estado durante el mayor tiempo posible.
- El método de conservación más utilizado es el frío.
- Un alimento descongelado nunca se puede volver a congelar.



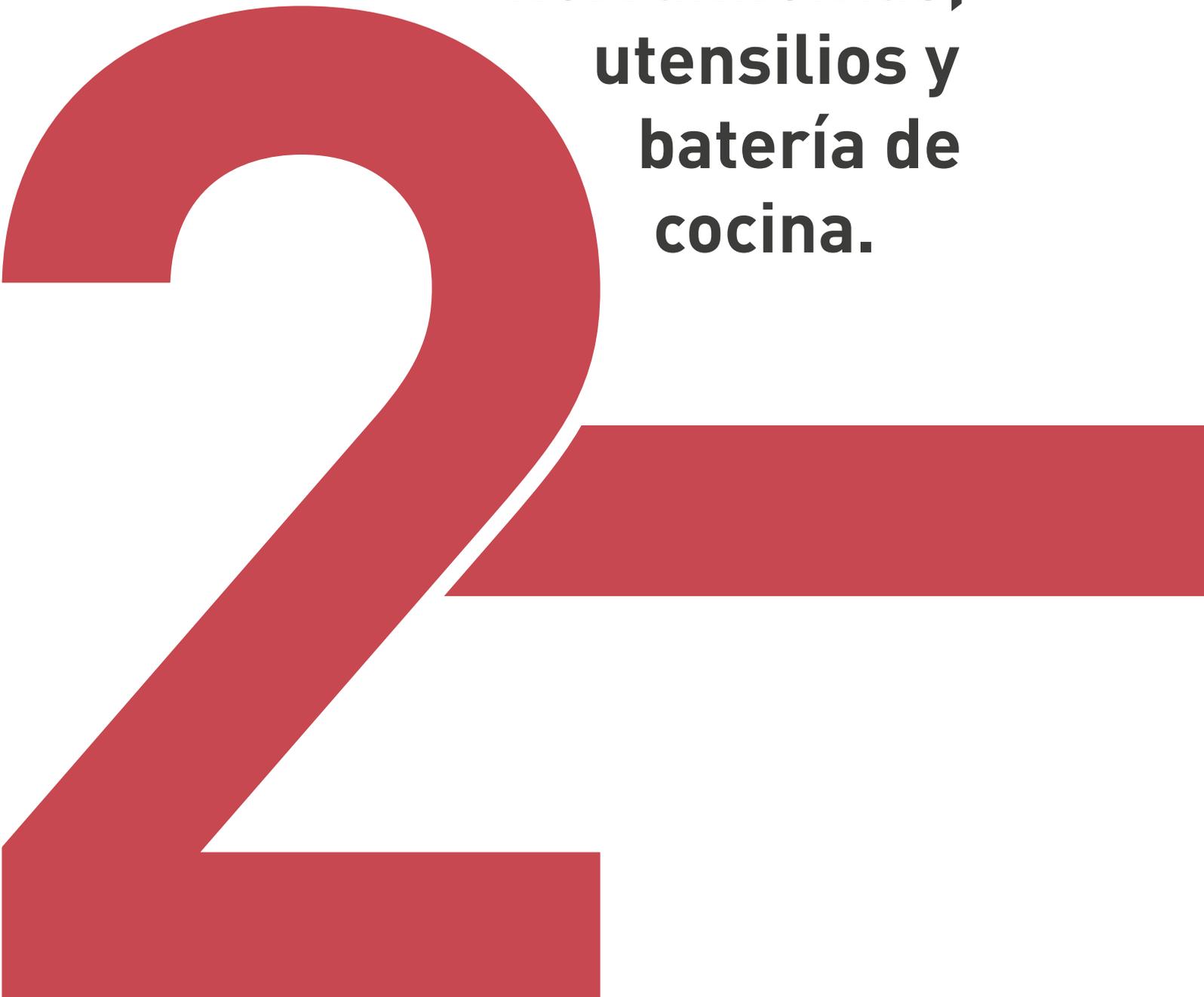
¿Qué has aprendido en este tema?

- La alergia alimentaria es una respuesta exagerada de nuestro cuerpo ante un alimento alérgeno. Puede ser muy peligroso.
- Las intolerancias alimentarias son reacciones de nuestro cuerpo ante un alimento. Las intolerancias son menos peligrosas que las alergias alimentarias.
- Los cuchillos son una herramienta fundamental en la cocina y tenemos que aprender a utilizarlos de forma segura.
- Hay diferentes tipos de cuchillos y cada uno tiene un uso determinado.
- Los cortes clásicos son:
 - Noisette.
 - Paisana.
 - Vichy.
 - Concasse.
 - Juliana.
 - Batonette.
 - Dados pequeños, medianos y grandes.
 - Corte transversal.
 - Picado grueso y fino.
 - Emincer.
 - Chiffonade.
 - Rebanada gruesa y delgada.

TEMA 2

**El local de cocina:
Distribución, maquinaria,
limpieza y conservación.**

**El utillaje de cocina:
herramientas,
utensilios y
batería de
cocina.**



Índice del tema

1. El local de cocina: distribución, maquinaria, limpieza y conservación	32
1.1. Distribución y maquinaria	32
1.2. Limpieza y conservación	36
2. El utillaje de cocina: herramientas, utensilios y batería de cocina	39



Algunas palabras que debes conocer

Contaminación cruzada: se produce cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.

Desinfección: proceso en el que se eliminan virus y bacterias utilizando un producto destinado a este objetivo.

Germen: microorganismos que contaminan los alimentos al entrar en contacto con ellos.
Los gérmenes pueden ser de distinto tipo como bacterias, hongos o virus.

Productos de limpieza: compuestos químicos que utilizamos para limpiar.
Son sustancias peligrosas y debemos saber muy bien cómo utilizarlos.
Pueden dañar nuestra salud.

Registro de limpieza: documento en el que se rellena la fecha y el nombre de la persona que limpia cada zona de la cocina, por ejemplo, el horno, el microondas o los cajones.
Este registro es obligatorio.

Utensilios de cocina: objetos como cazos, ollas, cazuelas, platos, tablas, cucharas y otros.

1. EL LOCAL DE COCINA: DISTRIBUCIÓN, MAQUINARIA, LIMPIEZA Y CONSERVACIÓN

La cocina debe ser un lugar limpio, ordenado, ventilado y con buena luz.

Es importante que en la cocina solo entren las personas que van a trabajar en ella.

1.1 Distribución y maquinaria

Organizar la cocina por zonas de trabajo nos facilita la tarea y nos ayuda a mantener limpio y ordenado nuestro lugar de trabajo.

Las zonas de trabajo de una cocina son:

- **Zona de elaboración de alimentos:**

Esta zona debe estar limpia y ordenada.

Todas las tareas de elaboración de los alimentos: cortar, picar o pelar, las realizamos en este lugar.

Nunca debemos colocar sobre la zona de elaboración objetos que hayan estado en contacto con el suelo.

Siempre tendremos mucho cuidado en separar los alimentos crudos y los alimentos preparados, evitando que entren en contacto.

A medida que vamos trabajando ordenamos en recipientes limpios los alimentos que hemos preparado y que están listos para cocinar.

• **Zona de basura:**



Debe estar lo más alejada posible de los alimentos.

Los cubos deben tener tapa y pedal.
La tapa sirve para evitar olores
y la entrada de animales como insectos, roedores o pájaros.
El pedal sirve para poder tirar la basura
sin tener que tocar el cubo con las manos.

Los cubos deben ser de un material
que se pueda lavar y desinfectar.

Debemos vaciar los cubos varias veces al día
para evitar que se acumule la basura
y siempre tenemos que lavarnos las manos
después de manipular los desperdicios y la basura.

• **Zona de lavado:**

Suele tener un fregadero, un grifo, un lavavajillas,
un espacio de secado y otro para tirar desperdicios.

• **Zona de almacenaje:**

Los alimentos los guardamos
en el almacén o en el frigorífico.
Los alimentos nunca pueden estar en contacto con el suelo.

En la cocina hay maquinaria de uso habitual.
Por ejemplo:

Cámara para bebidas

Es donde se enfrían, por ejemplo,
los zumos y las cervezas.
Los botes y las botellas se ordenan por tamaño.

La cámara tiene un termostato.
El termostato es un sistema
que sirve para regular la temperatura de forma automática.

Así mantenemos las bebidas siempre a la misma temperatura.



Lavavajillas

Es una máquina fundamental en la cocina.
Sirve para lavar platos, vasos y otros utensilios.

El lavavajillas lava a mucha temperatura
y usa detergentes muy potentes
que destruyen gran cantidad de gérmenes.



Microondas

Es una máquina que sirve para calentar
o descongelar alimentos.

No se pueden meter cosas metálicas
y hay que tapar los alimentos
para evitar que se manche el microondas por dentro.



Plancha

Placa metálica que se calienta.
Sirve para hacer, por ejemplo,
sándwiches, hamburguesas y tortitas.



Horno

Es un aparato cerrado que sirve para cocinar,
calentar y gratinar alimentos.



Cafetera

Es una máquina que sirve para hacer café.
Hay muchos tipos de cafeteras.



Exprimidor

Es un aparato que sirve para hacer zumos,
por ejemplo, de naranja o de limón.
Hay varios tipos de exprimidores.



Freidora

Es un aparato que sirve para freír alimentos con mucho
aceite,
por ejemplo, patatas.



Frigorífico

Es un aparato que genera frío
y sirve para almacenar y conservar
alimentos a bajas temperaturas.



Campana extractora

Es un aparato que se coloca encima de la cocina. Sirve para atrapar el humo, los olores, el vapor y el calor.

1.2 Limpieza y conservación

Todos los lugares donde se manipulan alimentos deben estar siempre muy limpios.

Para conseguir este objetivo debemos utilizar de forma correcta los productos de limpieza.

ATENCIÓN



Los productos de limpieza están hechos con materiales químicos que pueden contaminar los alimentos y dañar nuestra salud.

Recomendaciones a la hora de usar productos de limpieza:

- Los productos de limpieza deben estar separados de los alimentos.
- Nunca debemos quitar las etiquetas de los **envases**.
- Nunca debemos mezclar un producto con otro.
- Nunca debemos cambiar los productos de envase.

Para prevenir accidentes con los productos de limpieza, tenemos que utilizar guantes, mascarillas, gafas y mandil y mantendremos ventilado el espacio que estemos limpiando.

Los estropajos, fregonas, cepillos y bayetas debemos mantenerlos limpios y cambiarlos a menudo.

La limpieza del suelo de la cocina debe ser diaria y con los productos adecuados.

Envase: bote, botella o caja que sirve para guardar un producto.

Primero, se barre el suelo y después se friega.
No debemos barrer durante la elaboración de los alimentos porque se levanta polvo y se pueden contaminar.

La mejor manera de mantener limpios los utensilios de cocina es lavarlos en el lavavajillas.

Para usar el lavavajillas de manera correcta hay que seguir una serie de normas:

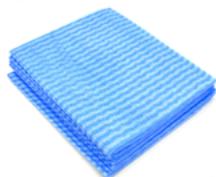
- Antes de meter los utensilios de cocina en el lavavajillas hay que quitarles todos los restos de comida.
- Debemos colocar bien los utensilios dentro del lavavajillas.
- Colocar poca vajilla y utensilios para que se laven bien.
- Mantener limpio el lavavajillas para que no acumule gérmenes.

Algunos utensilios de cocina no pueden lavarse en el lavavajillas, por su tamaño o porque se estropean.
Tendremos que lavarlos a mano.

Consejos para fregar a mano:

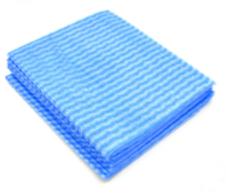
- Retirar los restos de comida de los platos y recipientes.
- Lavar primero lo que está más limpio, por ejemplo, los vasos. Lavar al final los que está más sucio, por ejemplo, las sartenes.
- Enjabonar.
- Aclarar bien para no dejar restos de jabón.
- Dejar los utensilios en un escurridor para que se sequen al aire.
- Si es necesario secar con un paño. Debemos utilizar uno de usar y tirar.

Ejemplos de cómo limpiar algunas zonas de la cocina:



Fogones:

Debemos utilizar un producto desengrasante, un estropajo de acero y una bayeta.



Plancha

Debemos utilizar un producto desengrasante, una espátula y una bayeta.



Campana extractora

Debemos utilizar un producto desengrasante, un estropajo por la zona amarilla y una bayeta.

En todos los lugares en los que se manipulan alimentos hay una hoja de registro donde se apuntan tareas. Algunos ejemplos de tareas que se deben apuntar son la limpieza del horno, microondas o cajones.

En estos registros hay que anotar la fecha y la persona que realiza la tarea. Existen muchos tipos de registros. Es obligatorio rellenar los registros.

Al terminar nuestro trabajo debemos asegurarnos de dejar todos los alimentos guardados de forma correcta.

Todas las zonas de trabajo y utensilios tienen que quedar ordenados, limpios y los registros hechos. Debemos echar el uniforme a lavar.

2. EL UTILLAJE DE COCINA: HERRAMIENTAS, UTENSILIOS Y BATERÍA DE COCINA

Todas las herramientas de la cocina tienen que estar en perfectas condiciones y limpias.

Si algo está roto, debemos apartarlo y comunicarlo a nuestro jefe.

Los cuchillos son la herramienta más importante de la cocina, como ya estudiamos en el tema 1.

Hay diferentes tipos de cuchillos, pero los más utilizados son:



Cuchillo francés o cuchillo del chef

Sirve para picar o cortar.

Algunos son más largos y otros más cortos, pero todos tienen la misma forma.

Cuchillo para pelar

Sirve para pelar frutas y vegetales.

Es pequeño y fácil de manejar.

Cuchillo de deshuesar

Sirve para quitar el hueso

y limpiar pescados, carnes y aves.

Este cuchillo puede ser de diferentes tamaños.

Cuchillo rebanador

Sirve para separar piezas de carne, pan, queso u otros alimentos.

Para proteger nuestra mano y evitar accidentes cuando estamos utilizando cuchillos, hay unos guantes especiales de maya metálica.

Algunos son más gruesos que otros,
son seguros y cómodos para trabajar.

Para mantener los cuchillos afilados
podemos utilizar un afilador manual, una piedra de afilar
o un afilador mecánico.

Es obligatorio utilizar utensilios de diferente color
para cada grupo de alimentos.

Por tanto, los cuchillos y las tablas tendrán un color distinto
según el alimento que vamos a manipular.

- El color verde es para frutas y verduras.
- El color azul es para pescados y mariscos.
- El color amarillo es para pollo, conejo y pavo.
- El color rojo es para cordero, ternera y buey.
- El color blanco es para queso, bollería y pan.
- El color marrón es para alimentos cocinados y fiambres.

Esto es así para evitar la contaminación cruzada.
La contaminación cruzada se produce
cuando los gérmenes pasan de un alimento a otro.

El mayor riesgo de contaminación
se produce cuando manipulamos
alimentos crudos, que no están cocinados.

La **cupertería** es el conjunto de cucharas, tenedores,
cuchillos y otros utensilios.

En la cocina se separan por grupos:

- Todas las cucharas juntas.
- Todos los tenedores juntos.
- Todos los cuchillos juntos.

Debemos fijarnos que todo está limpio.
Si algo está sucio lo dejamos a un lado para lavarlo.

Los **platos** también se separan por grupos, por ejemplo, platos hondos, platos llanos y platos de postre.

Debemos revisar con un paño que están limpios por los 2 lados y evitaremos tocarlos con las manos.

La **crystalería** está formada por los vasos, las copas y las jarras. También debemos asegurarnos de que están limpios.

La **batería de cocina** es el equipamiento que permite al cocinero preparar los alimentos.

Los utensilios que forman parte de la batería de cocina son las ollas, los cazos y las sartenes que pueden ser de diferentes tamaños.

También forman parte de la batería de cocina, por ejemplo, las espumaderas, los ralladores, los escurridores o las **garcillas**. Estos utensilios suelen estar hechos de acero inoxidable.



Los **saleros**, **azucareros** y **pimenteros** debemos revisarlos todos los días y asegurarnos de que los agujeros no están taponados. Cuando sea necesario los rellenamos.

Garcilla: cuchara, cucharón con mango largo que se utiliza para servir comidas, por ejemplo, sopa.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Organizar la cocina por zonas de trabajo nos facilita la tarea y nos ayuda a mantener limpio y ordenado nuestro lugar de trabajo.

Las zonas de trabajo de una cocina son:

- Zona de elaboración de alimentos
 - Zona de basura
 - Zona de lavado
 - Zona de almacenaje
- En la cocina hay maquinaria de uso habitual. Por ejemplo: cámara para bebidas, lavavajillas, microondas, plancha u horno.
 - Todos los lugares donde se manipulan alimentos deben estar siempre muy limpios. Para conseguir este objetivo debemos utilizar de forma correcta los productos de limpieza.
 - Los productos de limpieza están hechos con materiales químicos que pueden contaminar los alimentos y dañar nuestra salud.
 - Es obligatorio rellenar las hojas de registro en las que se anota la tarea, quién la realizó, la fecha y hora.
 - Al terminar nuestro trabajo debemos asegurarnos de dejar todos los alimentos guardados de forma adecuada. Todas las zonas de trabajo y utensilios deben quedar ordenados y limpios y echaremos el uniforme a lavar.



¿Qué has aprendido en este tema?

- En cuanto al material de cocina, los cuchillos son la herramienta más importante de la cocina. Pero también manejamos otras muchas herramientas y utensilios, por ejemplo, los platos, la cristalería, la batería de cocina, los saleros, azucareros o pimenteros.

TEMA 3



La limpieza en los centros públicos



Índice del tema

1. Introducción	49
2. Orden en la limpieza.....	50
2.1. Limpieza de vestíbulos y pasillos	50
2.2. Limpieza de despachos.....	51
2.3. Limpiezas de salas de estar	52
2.4. Limpieza de aseos.....	53
2.5. Limpieza de habitaciones	54
2.6. Limpieza de ascensores	55
3. Desinfección	56
3.1. Tipos de desinfectantes.....	57
4. Conocimientos básicos sobre utilización de productos y utensilios	58
4.1. Productos de limpieza	58
4.2. Útiles de limpieza	63
4.3. Mantenimiento de los útiles y herramientas de trabajo	66
5. Tareas de limpieza de patios, jardines, viales, maquinaria, vehículos y cubos de basura.....	68
5.1. Utensilios de jardinería.....	68
5.2. Acciones de limpieza	74
5.3. Limpieza de cubos de basura.....	78
5.4. El reciclado de basuras	79
6. Operaciones manuales de empaquetado.....	85
7. Carga, descarga manual o con ayuda de elementos mecánicos simples.....	87
8. Ordenación y traslado de mercancías	95



Algunas palabras que debes conocer

Alféizar: parte del muro que forma el borde de una ventana, en especial la parte de abajo.

Cal: sustancia que el lleva agua y se acumula en urinarios, baños, duchas, entre otras cosas.

Compost: producto compuesto de residuos orgánicos como restos de comida, hierbas, heces de animales. También está compuesto de tierra y cal.

Derivado: producto o sustancia obtenido a partir de otro. Por ejemplo, el plástico es un derivado del petróleo.

Desinfectar: eliminar los microorganismos que pueden ser malos para nuestra salud. Existen productos para desinfectar tanto los lugares como a los seres vivos, por ejemplo, cuando tienen una herida.

Factor de riesgo: circunstancia o hecho que si no lo eliminamos o evitamos podría producir lesiones o enfermedades para la persona. Por ejemplo, el suelo resbaladizo es un factor de riesgo para caer.

Fuente de calor: cualquier objeto natural como el sol, o artificial como un radiador, que produce luz o calor.

Hepatitis: enfermedad producida por un virus.

Manipular: manejar un objeto con las manos.

Microorganismo: ser vivo formado por una sola célula que solo podemos verlos con un microscopio. Por ejemplo los virus o las bacterias.



Algunas palabras que debes conocer

Mocho: parte de la fregona, formado por unas tiras de un material que absorbe el líquido y que sirve para fregar el suelo.

Moqueta: tela fuerte utilizada para cubrir paredes o suelos.

Mopa: bayeta o cepillo hecho de hilos gruesos, unido a un mango largo, que usamos para quitar el polvo del suelo.

Residuo orgánico: está compuesto por restos de comida y restos de vegetales que vienen de las casas de los ciudadanos.

Tapiz: paño de gran tamaño tejido con lana, seda u otros materiales en el que vemos un dibujo y cubre una pared o se usa como adorno.

Urinario: instalación o cabina para orinar.

Vertedero: Lugar donde echan las basuras.

Vestíbulo: patio, sala o portal de una casa o edificio que está en la entrada.

1. INTRODUCCIÓN

Los centros públicos son de diferentes tipos, como:

- Los centros para la investigación, como los laboratorios.
- Los centros de enseñanza, como colegios e institutos.
- Los centros asistenciales, como residencias u hospitales.

Según el tipo de centro, necesitará un tipo de limpieza u otra.

En todos los centros públicos hay distintos tipos de zonas o lugares que separamos según el uso que le damos.

Estas zonas son:

- **Zonas nobles:** son las zonas que utilizan solo los usuarios del centro. Es importante tener estas zonas limpias, desinfectadas y ordenadas porque son las zonas que los usuarios consideran suyas.

Las zonas nobles pueden ser de varios tipos:

- Privadas: de un solo usuario, como la habitación de un hospital.
 - De uso común: tienen accesos todos los usuarios, como la sala de estar o la cafetería.
 - De utilidad vial: son lugares por donde los usuarios van de un lugar a otro como los pasillos y escaleras.
- **Zonas de servicio:** son las zonas que solo usan los trabajadores, como por ejemplo los vestuarios o las cocinas.
 - **Zonas comunes:** zonas que pertenecen al centro pero están en el exterior y las utiliza todo el mundo, como, por ejemplo, los jardines, los patios o los aparcamientos.

El número de veces que tenemos que limpiar las zonas depende de:

- Las veces que las personas usen las zonas.
Cuanto más usen las personas las zonas, más veces habrá que limpiarlas.
- Las actividades que hagan las personas en las zonas.

- El tipo de suciedad, si son líquidos, sólidos, grasa, entre otras.
- Estado de la limpieza, es decir, siempre que sea necesario limpiar la zona por su uso.

Según valoremos podemos hacer la limpieza en diferentes periodos de tiempo.

Por ejemplo:

- Limpieza diaria, es decir, cada día.
- Limpieza semanal, es decir, cada semana.
- Limpieza mensual, es decir, cada mes.
- Limpieza trimestral, es decir, cada 3 meses.

Aunque limpiemos cada cierto tiempo, limpiaremos las instalaciones siempre que sea necesario.

2. ORDEN EN LA LIMPIEZA

A continuación, vamos a ver los pasos que tenemos que dar en la limpieza de distintas zonas.

2.1 Limpieza de vestíbulos y pasillos

Los vestíbulos y los pasillos son lugares de tránsito, es decir, por donde pasa gran cantidad de gente para ir de un lugar a otro.

Los vestíbulos y los pasillos acumulan mucha suciedad de la calle. Limpiaremos los vestíbulos y los pasillos 2 veces al día siguiendo los siguientes pasos:

- **Paso 1:** vacía las papeleras.
- **Paso 2:** quita el polvo de las mesas, asientos, mostradores, objetos de la decoración, entre otras cosas.

- **Paso 3:** repasa paredes y puertas, limpiando cualquier mancha que encuentres.
- **Paso 4:** barre el suelo con una mopa húmeda. Recoge la basura arrastrada con un recogedor.
- **Paso 5:** aspira o limpia las alfombras de la entrada.
- **Paso 6:** friega el suelo.

Cada cierto tiempo, limpiaremos el techo, las paredes de arriba abajo y por último el suelo.

2.2 Limpieza de despachos

Los despachos son lugares de trabajo donde solo está el trabajador. Limpiamos el despacho 1 vez al día y seguiremos los siguientes pasos:

- **Paso 1:** desconecta el aire acondicionado.
- **Paso 2:** vacía las papeleras.
- **Paso 3:** abre las ventanas y cierra las puertas para ventilar la habitación.
- **Paso 4:** quita el polvo del alfeizar de la ventana.



- **Paso 5:** quita el polvo de los muebles.
- **Paso 6:** repasa paredes y puertas, limpiando cualquier mancha que encuentres.
- **Paso 7:** pasa la aspiradora a las alfombras.
- **Paso 8:** friega el suelo.
- **Paso 9:** ordena los muebles.
- **Paso 10:** apaga las luces al final del día de trabajo.

Para limpiar los techos, taparemos los ordenadores y los aparatos eléctricos que podamos estropear con la humedad.

2.3 Limpiezas de salas de estar

Las salas de estar son lugares donde la gente pasa un rato para esperar, descansar o tener un encuentro con otras personas.

Las salas de estar se ensucian bastante y necesitan limpieza 1 o 2 veces al día.

Los pasos son:

- **Paso 1:** vacía las papeleras y los ceniceros que están en la entrada.
- **Paso 2:** abre las ventanas para ventilar el lugar.
- **Paso 3:** quita el polvo del alfeizar de la ventana.
- **Paso 4:** repasa puertas, paredes e interruptores de la luz, limpiando cualquier mancha que encuentres.
- **Paso 5:** barre el suelo con una mopa húmeda.
- **Paso 6:** friega el suelo.

- **Paso 7:** deja todo colocado y en orden.

Cada cierto tiempo, limpiaremos el techo, las paredes de arriba abajo y las puertas.

2.4 Limpieza de aseos

La limpieza de aseos es importante porque son lugares donde las personas pueden contraer muchas enfermedades por la falta de limpieza.

Los pasos que realizaremos para su limpieza son:

- **Paso 1:** repón jabón, papel higiénico y papel de manos.
- **Paso 2:** vacía las papeleras.
- **Paso 3:** echa agua al váter y urinarios para humedecer.
- **Paso 4:** echa detergente desinfectante por fuera y por dentro. También a las baldosas que rodean los urinarios.
- **Paso 5:** echa detergente desinfectante a lavabos, grifos, espejos, pomo de las puertas y todo lo que pueda utilizar una persona cuando usa el baño.
- **Paso 6:** frota y seca con estropajo o bayeta el lavabo, espejo, grifos y todas las partes que hemos dicho antes.
- **Paso 7:** seca bien los grifos para que queden muy brillantes.
- **Paso 8:** coge una escobilla y frota bien por dentro de los inodoros y los urinarios.
- **Paso 9:** aclara bien los inodoros y los urinarios y sécalos por fuera.
- **Paso 10:** friega el suelo con detergente y desinfectante.

2.5 Limpieza de habitaciones

La habitación es el lugar de uso privado más importante para las personas. La limpieza y desinfección hay que hacerla todos los días. Debemos limpiar la habitación respetando a la persona que está usándola.

Hay 3 tipos de habitaciones:

- **Habitaciones libres:** son las que están vacías.
La habitación la limpiaremos después de que una persona la use, quedando lista para la entrada de una nueva persona que la ocupe. Si la habitación está libre, deberemos repasarla todos los días.
- **Habitaciones ocupadas:** son en las que vive alguna persona.
- **Habitaciones de salida:** son aquellas que quedan libres porque la persona que estaba abandona la habitación para siempre.

Las habitaciones las limpiaremos en un orden:

- **Primero** repasaremos las habitaciones libres.
- **Segundo** limpiaremos las habitaciones de salida, que pasarán a ser libres. Las dejaremos listas para un nuevo uso. La limpieza será profunda.
- **Tercero**, limpiaremos las habitaciones ocupadas. Si es posible cuando la persona no este para evitar molestarla. Colocaremos el carro en la puerta sin bloquear la puerta.

Los pasos que seguimos para la limpieza de una habitación son:

- **Paso 1:** apaga el aire acondicionado.
- **Paso 2:** vacía papeleras y ceniceros.
- **Paso 3:** abre las ventanas y ventila la habitación.

- **Paso 4:** ordena todo lo que no esté en su sitio.
- **Paso 5:** haz la cama.
- **Paso 6:** barre el suelo con una mopa húmeda.
- **Paso 7:** limpia el polvo con una bayeta con detergente o desinfectante.
- **Paso 8:** elimina manchas de paredes, puertas y ventanas.
- **Paso 9:** limpia el cuarto de baño como hemos indicado antes.
- **Paso 10:** friega el suelo.
Comenzaremos desde el interior de la habitación hacia la puerta.

2.6 Limpieza de ascensores

Cuando limpiemos un ascensor debemos bloquearlo para evitar que baje y suba durante la limpieza. Según el tipo de ascensor podremos bloquearlo con una llave, tapando el sensor con algún objeto o colocando algún objeto como el cubo para que la puerta no cierre.

Los ascensores son sitios pequeños y de mucho uso donde queda mucha suciedad en el suelo. Haremos un barrido húmedo y recogeremos la basura con un recogedor. Limpiaremos bien con la aspiradora los carriles donde la puerta abre y cierra, que es donde se acumula mucho polvo y puede hacer que la puerta abra y cierre mal.

Limpiar los botones del ascensor con una bayeta con desinfectante. Friega el suelo con una mezcla de agua, detergente y desinfectante.

3. DESINFECCIÓN

Limpiar es eliminar suciedad que está en una superficie sin dañarla. Si queremos tener buena higiene, es importante limpiar.

Es necesario también desinfectar para evitar la transmisión de enfermedades en lugares como los hospitales o baños, donde existe un riesgo de transmisión de infecciones.

Desinfectar es eliminar los microorganismos patógenos, que son aquellos que pueden ser malos para nuestra salud y producir enfermedades. Existen productos para desinfectar tanto los lugares como a los seres vivos, por ejemplo, cuando tienen una herida. Los productos para desinfectar seres vivos se llaman antisépticos.

Limpia y desinfecta a la vez utilizando limpiadores formados por agua, detergente y desinfectante. Limpiaremos con un paño húmedo todas las superficies. Cuando limpies aparatos eléctricos no derrames agua sobre ellos y utiliza productos que no conducen la electricidad. Utiliza los equipos de protección individual necesarios como por ejemplo guantes, gafas o mascarillas.

Las características de un buen desinfectante son:

- Utiliza desinfectantes que no sean tóxicos ni irriten la piel u ojos.
- Utiliza desinfectantes que no perjudiquen la salud.
- Utiliza desinfectantes que no estropeen ni quemem las superficies.
- Utiliza desinfectantes que maten a un gran número de bacterias y esporas distintas que pueden producir enfermedades. Las bacterias y las esporas son microorganismos que pueden producir enfermedades.

- Utiliza desinfectantes no inflamables, es decir, que no prendan fuego con facilidad.
- Utiliza desinfectantes que mezcles de forma fácil con agua.
- Utiliza desinfectantes que huelan bien.
- Utiliza desinfectantes que hagan limpieza y desinfección a la vez.
- Utiliza desinfectantes que actúen bien y rápido a temperatura ambiente.
- Utiliza desinfectantes que no dependan del tipo de agua, es decir, dependiendo de la cantidad de cal que tiene el agua.

Es difícil que un desinfectante cumpla todas las características a la vez.

3.1 Tipos de desinfectantes

Los desinfectantes más utilizados son:

- **Cloro y derivados**

Es un buen desinfectante que actúa rápido y es barato. Pero tiene algunas características malas como que puede dañar algunos metales, tiene un olor fuerte, es irritante para la piel, ojos y nariz. Además, produce vapores malos para la salud cuando está mezclado con sustancias como amoníaco.

El derivado del cloro más utilizado es la lejía. La lejía sirve para desinfectar superficies no metálicas.

- **Glutaraldehído**

Es un desinfectante muy fuerte que actúa de manera rápida. No daña el acero inoxidable. El glutaraldehído es irritante para la piel, ojos y nariz y mezclado con agua caliente produce vapor tóxico. Para quitarlo necesitas mucha agua y es difícil. Utilízalo para superficies y zonas peligrosas de infección como los quirófanos.

- **Fenol**

Es un desinfectante que actúa rápido contra los microorganismos menos con las esporas que son otro tipo de microorganismos.

Es muy tóxico y tiene un olor muy desagradable.

Es un desinfectante de muy poco uso.

- **Amonio cuaternario**

Este desinfectante tenemos que mezclarlo con agua y alcohol.

Es un desinfectante fuerte con bacterias y hongos pero no tanto con virus y esporas.

También lo utilizamos para desinfectar herramientas e instrumentos, sobre todo, en hospitales.

4. CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS Y UTENSILIOS

Los productos de limpieza y los utensilios de limpieza son los elementos que te permiten hacer tu trabajo de forma adecuada.

El profesional de limpieza es una persona que trabaja limpiando y manteniendo un lugar limpio respetando las normas de utilización de productos y herramientas como bayetas o plumeros.

4.1 Productos de limpieza

Los diferentes productos de limpieza son:

Limpiadores

Los limpiadores los utilizamos para la limpieza.

Están hechos de productos químicos.

En los últimos años estos productos son menos contaminantes y menos malos para nuestra salud.

Los limpiadores más usados son:

- **Detergentes:** los usamos en suelos y paredes pero los podemos utilizar en otras partes. Los detergentes nos dan limpieza y buen olor a la sala en la que los usamos.
- **Limpiadores y productos de mantenimiento:** los usamos para limpiar objetos y suelos como, maderas, plásticos, baños, cristales entre otros. Existen de muchas clases como friegasuelos, abrillantadores, limpiacristales, ambientadores, quitagrasas entre otros.
- **Desengrasantes:** los usamos para limpiar superficies manchadas de grasa y aceite. Solo lo usaremos para limpiar este tipo de manchas como por ejemplo en las cocinas de los colegios.
- **Lejía:** es muy eficaz, actúa muy rápido y dura mucho. Lo podemos utilizar en la limpieza de los baños, también en suelos.

Abrillantadores

Los abrillantadores los utilizamos para dar brillo a los muebles. Es decir, los abrillantadores hacen que los muebles los veamos limpios y brillantes.

El principal componente de los abrillantadores es la cera que puede ser animal, vegetal o artificial.

Los tipos de abrillantador más usados son:

- **Cera al agua:** para suelos de mármol, terrazo o baldosas. No uses este producto en muebles, puede dañarlos.



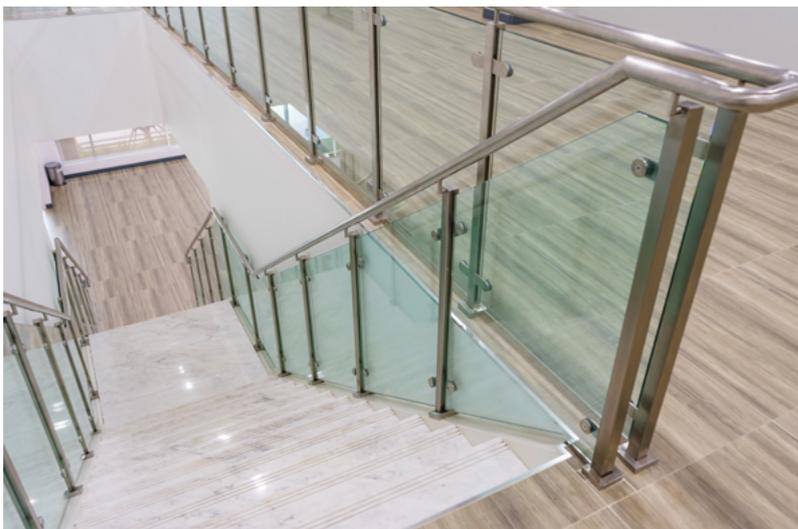
- **Cera a la grasa:** para suelos de parqué.
- **Cera para muebles:** la usamos para los muebles.

Otros productos de limpieza

Estos productos los utilizamos para limpiar un mueble o superficie concreta, es decir, solo para esa superficie.

Los más usados son:

- **Limpiacristales:** los utilizamos para limpiar ventanas, espejos, cristales de puertas o cristales de muebles entre otros.
- **Limpiavidrios:** utilizaremos agua con jabón y los vidrios quedarán limpios.
- **Limpiametales:** es un producto en crema que evita el deterioro del metal que provocan algunos líquidos y el paso del tiempo. Los usaremos en puertas, barandillas, rejas entre otros lugares.



- **Limpiamuebles:** son productos que vienen en spray o en crema y eliminan suciedad y polvo de los muebles sin dañarlos. Además, deja a los muebles brillantes.

- **Quitamanchas:** los usamos para limpiar tapices y manchas de moquetas. Puede ser en crema o en spray.



- **Productos anti cal:** Estos productos eliminan la cal.
- **Ambientadores:** con los ambientadores conseguimos un olor limpio que da sensación de limpieza.

Para un adecuado uso de los productos de limpieza tendremos en cuenta:

- **La dosificación**, es decir, la cantidad de producto necesaria para conseguir una buena limpieza de un objeto o superficie. Los dosificadores son objetos que nos ayudan a elegir la cantidad exacta que necesitamos para mezclar con el agua o aplicar a la superficie de forma directa.
- **Los riesgos** que tenemos cuando usamos un producto. Los riesgos son los peligros para nuestra salud que puede llevar utilizar un producto. Para evitar estos riesgos tenemos que tomar unas medidas de prevención como por ejemplo los guantes.

Antes de comenzar la limpieza del mobiliario o de un lugar dónde vas a utilizar productos de limpieza debes conocer los símbolos que te avisan de lo peligrosos que son.

Los símbolos más importantes son:



Producto tóxico: pueden producir efectos graves para la salud incluso la muerte si los inhalamos, es decir, los olemos, los ingerimos, es decir, los tragamos o si tienen contacto a través de nuestra piel.



Producto nocivo: pueden producir efectos graves para la salud incluso la muerte si los inhalamos es decir los olemos, los ingerimos es decir los tragamos o si tienen contacto a través de nuestra piel.



Producto irritante: puede producir irritación o inflamación si está en contacto con la piel o las mucosas.



Producto inflamable: puede arder a temperatura ambiente al estar en contacto con una fuente de calor, o líquidos que en contacto con una fuente de calor, desprendan gases tóxicos.



Producto comburente: en contacto con otros productos produce una reacción como, por ejemplo, un gas tóxico, o incluso arder.



Producto explosivo: puede explotar si acercas la sustancia a una llama o incluso si sufren un choque o un golpe fuerte.



Producto corrosivo: en contacto con la piel puede destruirla.



Producto peligroso para el medio ambiente: son peligrosos para el medio ambiente en un plazo corto de tiempo o en un plazo largo de tiempo.

4.2 Útiles de limpieza

Los útiles y herramientas de trabajo más importantes son:



Bayetas y trapos: son muy importantes en la limpieza. Los utilizamos para limpiar el polvo, cristales, superficies manchadas, metales, entre otros.



Cepillos: en la limpieza de muebles los utilizamos para limpiar los altos de los muebles o la suciedad que no está pegada a estos.



Cubos de basura y papeleras: echaremos la suciedad en ellos.



Escobas: barremos del suelo la suciedad que cae después de limpiar los muebles.



Recogedores: recogeremos la basura del barrido de la escoba. Hay recogedores de plástico y de metal.



Fregonas: limpiamos la suciedad que cae al suelo después de limpiar los muebles.



Cubos de fregona: recipiente para llevar el agua que utilizamos para fregar el suelo. También tienen una parte para escurrir la fregona.



Estropajos: arrastran la suciedad, quitándola de forma fácil.



Pueden ser de fibra de plástico o de fibra metálica.



Desatascadores: los usamos en fregaderos y baños para quitar atranques o atascos de tuberías.



Plumeros: los usamos para limpiar el polvo en sitios difíciles de llegar. Además, no rayan las superficies.



Carro de trabajo: carro donde transportamos los productos y los útiles de limpieza.



Limpiacristales o rastrillo: soporte con una goma que utilizamos para secar los cristales.



Aspiradora y otros electrodomésticos de limpieza: aparato que absorbe el polvo y la suciedad que no está pegada. Existen muchos modelos de aspiradoras.

4.3 Mantenimiento de los útiles y herramientas de trabajo

Debes tener en buen estado los útiles y herramientas que usas en las tareas de limpieza.

Los productos y los útiles o herramientas los guardarás en un cuarto reservado para ello.

No guardes en ese cuarto productos que no uses, botes o botellas vacías, o cualquier material que no sea útil para el trabajo.

A continuación vamos a ver cómo mantener en buen estado los útiles de limpieza más importantes:

- **Bayetas y trapos:** lávalos con agua cada vez que termines de trabajar con ellos.
- **Cepillos:** lávalos con agua y amoníaco. Guárdalos colgados para que las cerdas no se deformen. Las cerdas son los hilos de la parte de abajo del cepillo.

- **Cubos de basura:** lávalos con agua con jabón y estropajo cada vez que los uses.
- **Recogedores:** lávalos con una bayeta y agua.
- **Fregonas:** desmonta el mocho, lávalo con agua y déjalo secar por lo menos una vez por semana.
- **Cubo de fregona:** acláralo con agua y jabón cada vez que lo uses.
- **Espojas:** lávalas con agua hasta que queden limpias y exprímelas muy bien antes de guardarlas.
- **Estropajos:** escúrrelos bien y guárdalos secos.
- **Desatascadores:** límpialos con un estropajo agua y jabón cada vez que los uses.
- **Plumeros:** guárdalos en una funda que las tape y las proteja.
- **Carros de basura:** límpialos cada semana con un desinfectante, agua y estropajo.
- **Carro de trabajo:** mantén limpio el carro como los útiles que transporta.
- **Limpiacristales:** comprueba el estado de las gomas que con el uso van desgastándose. Cámbialas si es necesario.

5. TAREAS DE LIMPIEZA DE PATIOS, JARDINES, VIALES, MAQUINARIA, VEHÍCULOS Y CUBOS DE BASURA.

La limpieza de patios, jardines y viales es el conjunto de acciones de limpieza que realizamos en la vía pública, es decir en los patios, jardines y calles, para mantenerlos limpios y con buena higiene.

También la llamamos limpieza viaria. Los viales son lugares públicos por donde pasan y caminan las personas como las calles, las avenidas o las plazas.

En la limpieza viaria recogemos basura que las personas tiran a la vía pública. Basura, como papel, cristales, plásticos o envoltorios.

La basura también puede ser tierra de obras que hacen en la vía pública, tierra que arrastra la lluvia, hojas de los árboles, heces de animales, como perros o gatos, y polvo y suciedad producido por el humo de los vehículos.

5.1 Utensilios de jardinería

El jardín es un espacio abierto al aire libre donde hay plantas y con algunas construcciones para el descanso, como los bancos y el ocio de las personas, como los parques infantiles. Es por tanto un espacio creado para que las personas disfruten.

La jardinería es el desarrollo y mantenimiento de los jardines, y llamamos jardineros a las personas que trabajan en la jardinería.

Los utensilios o herramientas más utilizadas para realizar labores de jardinería y limpieza de jardines son:



La escoba jardinera o abanico: la usamos para barrer y amontonar hojas, los restos del césped cortado y otros desechos vegetales. Existen muchos tipos distintos por su tamaño y material.



Escobas de fleje: las usamos para limpiar los restos vegetales que pueden favorecer enfermedades como hongos en plantas o animales.



Escobón o escoba barreadera: la usamos para barrer aceras, suelos, plazas y otros lugares.



Sopladores de mochila: son aparatos que lanzan aire a presión y los utilizamos para amontonar hojas, restos de hierba cortada y papeles para que luego puedan ser recogidos y reciclados.



Rastrillo: lo usamos para separar piedras, hierba y otros desechos en las zonas de tierra. También lo emplearemos para hacer la nivelación del terreno, es decir, extender tierra y dejar la superficie lisa, preparar la tierra para la siembra o cuando vayamos a plantar.



Pala redonda: la usamos para levantar y arrojar tierra. También la emplearemos para cavar, mover y hacer mezclas de diferentes tipos de tierra. La punta redonda la clavamos en la tierra y penetra en el suelo. La parte superior de la hoja tiene un reborde que permite empujar con el pie.



Pala cuadrada: la usamos para recoger materiales como por ejemplo hojas o restos de tierra entre otras cosas.



Horca u horquilla: las usamos para transportar grandes cantidades de materiales ligeros como hojas, ramas finas, compost, entre otros.



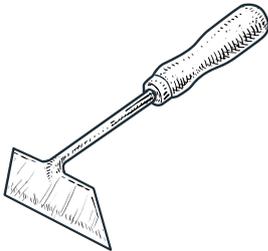
Azada y azadón: La utilizamos para cavar la tierra y preparar los terrenos para la siembra y plantaciones. También para abrir hoyos y zanjas para plantar plantas. Muy útiles para las pequeñas tareas de limpieza alrededor de árboles y arbustos.

Raedera, rozador o bina: sirve para romper la superficie del suelo a la vez que arrancamos las malas hierbas que crecen en él. La bina rompe la costra que se forma a veces en la superficie, es decir, la capa lisa y dura que se va creando con el tiempo. Así mejoramos la circulación del aire y que el agua llegue más profundo.

Existen de 2 tipos:



De cuchilla oscilante: la movemos hacia delante y hacia atrás debajo del suelo para cortar las raíces de las malas hierbas en caminos o terrenos.



De cuchilla fija: sin movimiento hacia detrás y adelante que corta las malas hierbas a ras por la fuerza que ejercemos nosotros.



Pico: lo usamos para tareas pesadas, como arrancar troncos, abrir zanjas en suelos muy duros, entre otras. Tiene dos extremos puntiagudos para romper los suelos duros.

Tenemos que seguir unos consejos para usar estas herramientas de forma adecuada:

1. Utiliza herramientas eléctricas siempre que sea posible.
2. Usa herramientas en perfectas condiciones y adecuadas al trabajo.
3. Trabaja con las piernas separadas y un poco dobladas para evitar cargar las lumbares.
4. Conoce antes los servicios enterrados de la zona como cables eléctricos, tuberías, entre otros.
5. Evita trabajar en terrenos muy duros.
6. Túrnate con compañeros en largas jornadas de trabajo.

Las herramientas manuales las utilizamos para hacer trabajos más precisos.



La herramienta más usada es el palín o plantadora que sirve para plantar o trasplantar plantas.

Tenemos que seguir unos consejos para usar estas herramientas de forma adecuada:

1. Alterna posturas de trabajo.
2. Mantén la zona limpia de herramientas y materiales.
3. Observa las recomendaciones para mover cargas y mantener la mejor postura.
4. Vigila la zona para retirar objetos punzantes o cortantes.
5. Comprueba que las herramientas están en buen estado y que son las adecuadas.
6. Es recomendable estar vacunado de tétanos y hepatitis.

Otro tipo de herramientas que hay en jardinería son las herramientas de poda.

La poda es limpieza de ramas muertas en árboles y ramas verdes para aligerar el árbol o incluso para dar forma al árbol.

Las más importantes son:



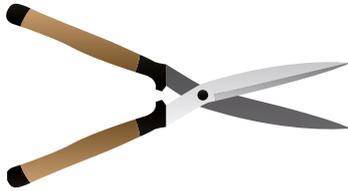
Tijeras de podar de una mano:

Las utilizamos para cortar ramas de 2 centímetros de grosor como máximo.



Tijeras de podar de 2 manos:

Necesitamos las 2 manos para usarlas, podemos cortar ramas de hasta 5 centímetros de grosor.



Tijeras de perfilar o cortar setos:

las usamos para recortar los setos o para perfilar arbustos. No debemos cortar con ellas ramas de más de 1 centímetro de grosor.



Serrucho:

Es una herramienta con dientes especiales afilados sólo en un sentido, de forma que sólo cortan en el movimiento hacia atrás. Son muy cómodos y cortan muy bien, es raro que se atasquen. No se pueden afilar.

Las herramientas mecánicas que más usamos en jardinería son:



Motosierra: es máquina movida por un motor que sirve para cortar árboles y madera y está provista de una cadena con dientes.



Desbrozadora: es una máquina que utilizamos en jardinería para cortar las malas hierbas del suelo y para repasar los lugares a los que un cortacésped no puede llegar, como las esquinas y los bordes.



Cortasetos: es una máquina que sirve para cortar o podar setos y arbustos.



Fumigadora: Una fumigadora es una máquina que usamos para fumigar zonas de terreno o plantas. Fumigar consiste en esparcir un producto químico para proteger un cultivo o un terreno de enfermedades que puedan afectar a las plantas que hay en él.



Cortacésped: es una máquina que utilizamos para cortar el césped.

5.2 Acciones de limpieza

Las acciones de limpieza más utilizadas son:

- **Barrido:** es la limpieza del suelo que haces quitando el polvo y la basura con una escoba o con un objeto parecido. Existen diferentes tipos de barridos que son:
 - **Barrido manual:** realizado por un trabajador de la limpieza que con una escoba arrastra y amontona la basura que hay en la calle, para después recogerla e introducirla en una bolsa de plástico que está en el carrito de barrido.

Cuando la bolsa está llena el trabajador la deja en el contenedor más cercano. El trabajador también tiene que vaciar las papeleras de la zona que esté limpiando. Los utensilios que usamos son la escoba, el recogedor y el cepillo.

- **Barrido manual mecanizado:** es un barrido de las vías públicas que consiste en arrastrar, amontonar y recoger la basura, echándola en una bolsa de plástico que está en un carrito de barrido.

Cuando la bolsa esté llena la cerrarás y la echarás en un contenedor situado en un motocarro.

- **Barrido mecánico,** consiste en barrer utilizando una barredora conducida por un trabajador de la limpieza. La barredora barre la parte de la calle que está más pegada a los bordillos de las aceras.

La máquina barredora tiene 2 cepillos giratorios que barren la basura al centro de la máquina. Allí la basura puede ser recogida, con una barredora de arrastre, o aspirada, con una barredora de aspiración, a un contenedor que tiene la máquina.

Para evitar que los cepillos de la máquina levanten polvo, la máquina riega el suelo antes que los cepillos hagan su trabajo. Existen muchos tipos de máquinas y de distintos tamaños.

- **Barrido mixto:** 2 o 3 trabajadores de la limpieza arrastran la basura con escobas hacia el centro de la calle. Después la basura es recogida por una máquina barredora.

Los trabajadores barren las aceras y bordillos por delante de la máquina barredora, dejando la basura en el centro de la calle. Los trabajadores y la máquina trabajan en equipo.

- **Barrido de repaso:** es una forma de limpieza viaria de poco uso. Este tipo de limpieza la haremos en zonas donde la población es muy responsable con la limpieza. También lo haremos en zonas por donde pasa mucha gente y en donde hemos limpiado antes, para repasar.

Las características de este tipo de limpieza son las mismas que el barrido manual mecanizado, con la diferencia del momento y el lugar en que lo hacemos, es decir, pasado un tiempo de hacer una limpieza más profunda en la misma zona.

- **Baldeo:** es la limpieza que hacemos utilizando un chorro de agua a presión lanzado al suelo de las calles.

A continuación, te contamos los distintos tipos de baldeo:

- **Baldeo manual:** es la limpieza de la calle lanzando un chorro de agua a presión con una manguera conectada a una boca de riego y manejada por un trabajador de la limpieza.

Otro trabajador de la limpieza amontona y recoge la basura en bolsas de basura. Cuando una bolsa de basura está llena la atamos y la echamos a un contenedor. En ciudades con problemas de falta de agua no es adecuado.



- **Baldeo mecánico o tangencial:** consiste en limpiar una calle a través del lanzado de agua a presión por un vehículo cisterna o baldeadora que es conducida por un conductor.

El vehículo cisterna o baldeadora es un vehículo que almacena agua para ser después utilizada para limpieza o consumo.

- **Baldeo mixto:** consiste en la limpieza de la calle lanzando un chorro de agua a presión con una manguera manejada por un trabajador de la limpieza. Además, la manguera está conectada a un camión cisterna o baldeadora manejada por un conductor.

La basura es amontonada y recogida por otro trabajador de la limpieza. Cuando llena una bolsa de basura la echara a un contenedor. Es un sistema de limpieza caro pero que tiene el mejor acabado.

- **Baldeo de alta presión:** lo usamos para limpiar zonas peatonales, es decir por donde solo van las personas. Lanzamos agua a presión a través de una barra con agujeros situada en la parte delantera de una baldeadora.

Los trabajadores de la limpieza dirigen la basura a los bordillos y desagües de las alcantarillas de las calles.

- **Fregado de peatonales:** consiste en el fregado de suelos peatonales usando una máquina que tiene una serie de cepillos o bayetas y jabón. Seguido de un secado del suelo por parte de la máquina. Este sistema limpia las huellas de los peatones sobre los suelos mojados.

Es un sistema muy bueno pero caro, lo usaremos para paseos marítimos, plazas grandes o zonas peatonales grandes.

5.3 Limpieza de cubos de basura

Es importante lavar los contenedores de basura al menos 1 vez al mes. Además de ser una medida de higiene es importante para mantener la vía pública con buena presencia. Dividimos el lavado de contenedores entre lavado interior y lavado exterior.

- **Lavado interior**

Para hacer el lavado interior de los cubos de basura utilizamos camiones lavacontenedores.

Estos camiones están compuestos por la cabina, que es donde está la persona que maneja el vehículo, y el equipo de lavado, que es donde la maquina realiza la limpieza del cubo.

- **Lavado exterior**

Para el lavado exterior utilizaremos equipos de limpieza más pequeños. Para ello utilizaremos lavacontenedores de exterior.

Son furgonetas que llevan un equipo de lavado a presión en la parte trasera. El equipo lanza el agua a presión sobre los contenedores. Esta agua va mezclada con productos químicos que ofrecen una alta limpieza.

- **Lavado intensivo de contenedores**

Existen ciudades que tienen en una nave un túnel de lavado de contenedores. Son túneles de lavado muy parecidos a los túneles de lavado para coches.

En el túnel vamos introduciendo los cubos y son lavados mediante frotamiento de cepillos y diferentes detergentes y desinfectantes.

Pasos a seguir en un túnel de lavado de cubos de basura:

Paso 1: el cubo entra en el túnel a través de una cinta transportadora.

Paso 2: el cubo es cepillado por dentro y su tapadera.

Paso 3: aplicamos detergente y lavamos por dentro.

Paso 4: aplicamos detergente con buen olor por fuera, cepillamos por fuera y aclaramos con agua.

Paso 5: si quedan restos, un trabajador limpiará a la salida del túnel.

5.4 El reciclado de basuras

Reciclar es hacer pasar a los desperdicios o materiales usados por una serie de procesos, etapas o fases para hacerlos otra vez utilizables.

Reciclar es importante para:

- Tener menos vertederos.
- Dañar lo menos posible la naturaleza.
- Ahorrar energía.
Reciclar una botella de cristal gasta menos energía que hacerla nueva.
- Reducir el gasto de agua.
Reciclando evitamos contaminar el agua porque la basura ya no va a parar a ríos y océanos.
- Reciclar contamina menos que hacer los materiales nuevos.
- Crear puestos de trabajo.

Cada tipo de material o desperdicio tienen una forma de ser reciclado. La primera etapa para reciclar es la separación de los materiales por tipos.

Por ejemplo, el papel y cartón, el cristal, los residuos orgánicos, latas y plástico, entre otros. Esta separación empieza desde un primer momento en las casas de cada ciudadano.

Ahora vamos a ver los diferentes contenedores que existen en tú ciudad y que residuos o materiales puedes tirar en ellos.

- **Contenedor amarillo**

En el contenedor amarillo depositaremos:

- Envases metálicos como latas de conservas y bebidas, bandejas de aluminio, botes de espray, tapones metálicos de bebidas, tapas de frascos.
- Briks de zumos, leche, vino, batidos, caldos, gazpacho, entre otros.
- Envases de plástico como botellas de agua, refrescos y leche, productos de limpieza, geles de baño, colonias y champús, bolsas de congelado, tarrinas de mantequilla y yogures, bandejas de corcho blanco, envoltorios de plástico, bolsas de aperitivos y golosinas y las bolsas de plástico.



ATENCIÓN



Existen objetos de plástico y metal que no debemos tirar al contenedor amarillo como CDs y DVDs, cintas de plástico, juguetes, zapatillas o pañales.

• **Contenedor azul**

En el contenedor azul depositaremos:

- Los envases de cartón como cajas de cereales, cajas de zapatos, hueveras de cartón, los tubos de rollos de papel, entre otros.
- El papel como libretas, libros, hojas, entre otros.



ATENCIÓN



Existe papel y cartón que no debemos echar en el contenedor azul como pañales, servilletas sucias, cajas de pizza, cartón con pintura, y todo cartón y papel que esté con suciedad.

- **Contenedor verde**

En el contenedor verde depositaremos los envases de vidrio como tarros, frascos, botellas, perfumes, entre otros.



ATENCIÓN

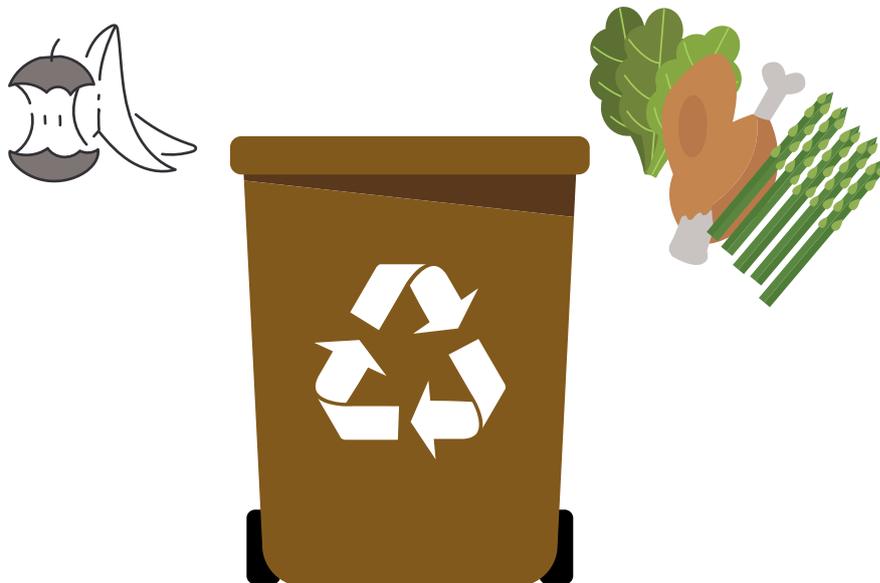


El cristal no es vidrio porque lleva óxido de plomo, que es una sustancia que lo hace diferente del vidrio. Tampoco depositaremos porcelana como platos o tazas. Las bombillas y fluorescentes los llevaremos al punto limpio a un contenedor diferente.

• **Contenedor marrón**

En el contenedor marrón depositaremos:

- Residuos biodegradables como restos de alimentos, cáscaras, pieles de fruta, restos de café, entre otros.
- Desechos orgánicos como papeles o cartones manchados de grasa o aceite, restos vegetales de flores y hojas, tapones de corcho o serrín.



ATENCIÓN



Nunca deposites en el contenedor marrón restos de colillas o cenizas de cigarrillos o chimenea, pañales, compresas o tampones, toallitas húmedas o hilo dental, tiritas, gasas, algodón.

- **Contenedores de restos.**

El resto de residuos los depositaremos en el contenedor de restos. Por ejemplo, pañales, juguetes, sartenes estropeadas, vajilla o cubiertos rotos o metales que no sean envases.



- **Punto limpio**

Los puntos limpios son lugares especiales donde depositamos de forma gratuita los residuos que por su tamaño o peligrosidad, no podemos depositar en los contenedores que hay en la calle.

Por ejemplo, residuos como electrodomésticos, aparatos electrónicos, escombros, CDs, DVDs, cintas de video, muebles, pintura, restos de poda, aceites, bombillas, fluorescentes, pilas o baterías, móviles.

6. OPERACIONES MANUALES DE EMPAQUETADO

Hay que diferenciar las siguientes palabras:

- **Envase:** es un recipiente, una lata o una caja que protege un producto.
- **Envasado:** son los pasos para guardar un producto en un envase.
- **Empaquetado:** es la forma de envolver el producto para la venta. Tiene 2 objetivos, que el producto llegue bien y que tenga buena imagen cuando es puesto en venta.
- **Embalaje:** preparar la carga de la forma más adecuada para evitar romperla durante su transporte.

Existen diferentes tipos de empaquetado:

- **Empaquetado primario:** el recipiente o el envase contiene el producto. Por ejemplo, en una botella de vino, la botella es el empaquetado primario o envase.
- **Empaquetado secundario:** contiene el empaquetado primario y tiene como misión proteger. Por ejemplo, una caja que contiene una botella de vino.
- **Empaquetado terciario:** es aquel que tiene dentro varios empaquetados primarios o secundarios para protegerlos en el transporte.

Vamos a dar unos consejos para empaquetar de forma correcta:

- La forma más usada de empaquetar los productos es con cajas de cartón. Puede servir cualquier tipo de caja, aunque recomendamos usar cajas de cartón corrugado, que es un tipo de cartón que ofrece mayor protección y resistencia.
- Cuando elijamos una caja tendremos en cuenta el tamaño y el peso del objeto que queremos empaquetar.

Hasta paquetes de 20 kilos de peso,
una caja de cartón con ranuras puede ser la opción más acertada.

Para pesos mayores, es mejor optar por otros materiales más duros,
como madera, metal o plástico rígido.

- Nunca elijas una caja demasiado grande para el producto.
Un producto que se mueva dentro del paquete
tiene más posibilidades de sufrir algún daño
que uno que encaja a la medida con la caja elegida.
- La mejor forma de cuidar un producto es escoger un embalaje adecuado.
Elige una caja nueva y sin daño,
que tenga las esquinas y las solapas de cierre en buen estado.
Cuanto más grueso y denso sea el cartón,
mejor protegido estará el objeto.
- Al introducir el producto en el paquete, asegúrate
de que no quedan espacios libres y que el producto no se mueve.
Mueve suave el paquete para comprobar si existe movimiento en el interior,
y en tal caso soluciona el problema
rellenando los espacios con plástico de burbujas,
papel de periódico, o el poli estireno que es un material para rellenar.
- Cuando el paquete esté listo,
cierra la caja con cinta adhesiva fuerte y resistente,
que asegure que la caja no se abrirá durante el transporte.
Es mejor pasarse que quedarse corto,
así que utiliza cinta en todos aquellos bordes que queden abiertos.

Existen empresas que empaquetan y envía los productos.

La más conocida es Correos.

Correos es la empresa que diseña los tipos de medios
para empaquetar y enviar la correspondencia.

La correspondencia puede ser documentos o paquetes.

Puedes consultar las formas de enviar documentos y paquetes,

los tamaños y pesos aceptados en la web de Correos: www.correos.es

7. CARGA, DESCARGA MANUAL O CON AYUDA DE ELEMENTOS MECÁNICOS SIMPLES

La manipulación manual de cargas es el trabajo que consiste en que una persona sujeta o transporta una carga. Por lo tanto, el esfuerzo humano es importante.

Una carga es cualquier objeto que puede ser movido. Incluye también a las personas.

Existen varios tipos de manipulación de cargas que son:

- **Levantamiento:** es mover una carga de abajo a arriba o ponerla en un lugar más alto del que estaba antes.
- **Colocación:** es poner una persona o carga en el lugar debido.
- **Empuje:** es hacer fuerza contra una persona o cosa para moverla.
- **Tracción:** arrastrar una carga para moverla, sujetarla o rechazarla.
- **Desplazamiento:** mover una persona o cosa del sitio donde está.

La manipulación de cargas de más de 3 kilos puede tener riesgo para la salud de las personas.

Tenemos que saber cómo hacer una manipulación de cargas de forma adecuada.

Existen varios factores de riesgo en la manipulación de cargas que son:

- **Factores ambientales:** debemos tener una temperatura y humedad buena para trabajar en la manipulación de cargas. La ley dice que la temperatura ideal esta entre 14 y 25 grados. La humedad tiene que ser entre un 30 y 70 por ciento en el ambiente.

Si trabajamos al aire libre tendremos en cuenta el viento.
El viento puede provocar que la carga caiga para los lados.
También tenemos que tener en cuenta la luz del lugar de trabajo que tiene que ser la adecuada.

- **Factores sobre el suelo y lugares de paso:** los suelos resbaladizos, subir o bajar rampas, y subir o bajar escaleras puede ser peligroso en la manipulación de cargas.
- **Factores de la carga:** una carga de gran tamaño puede hacer difícil la visión y causar problemas físicos porque pesa mucho.

Debemos comprobar los agarres o asas de la carga que pueden facilitar o dificultar la manipulación de la carga. Cuando el agarre no sea adecuado pide ayuda o utiliza una máquina para cargarla.

Existen 3 tipos:

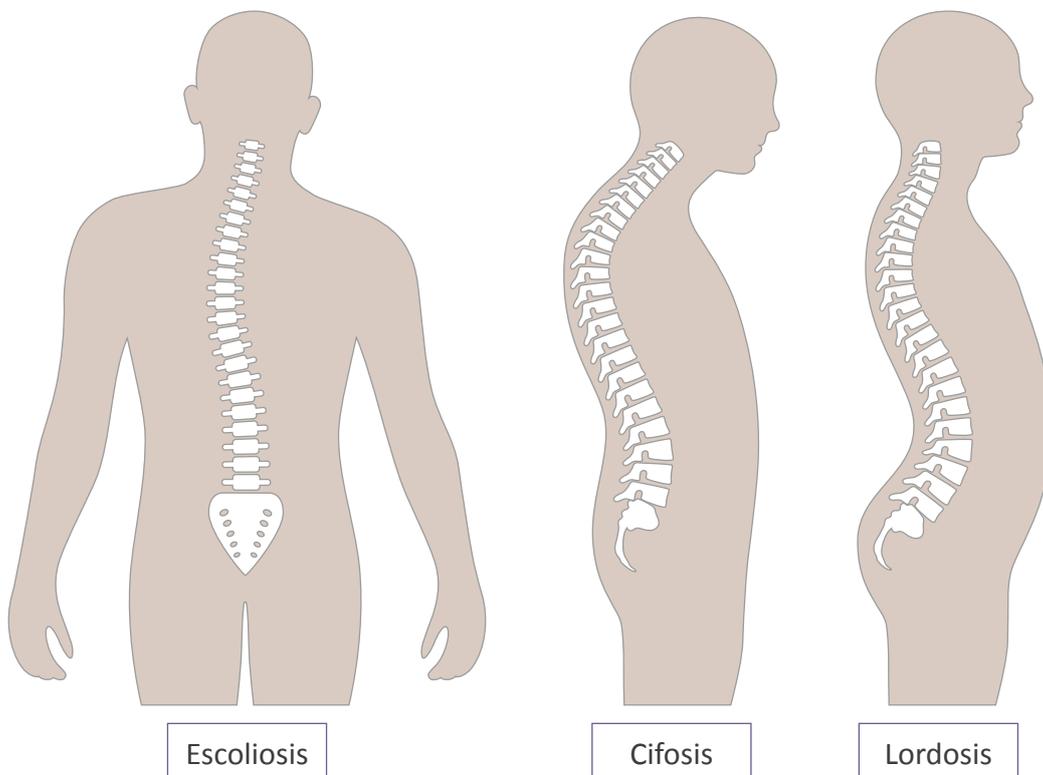
- Agarre bueno, las asas o los agarres están preparados para que la mano pueda cerrar por completo.
- Agarre regular, las asas, aberturas o salientes no permiten cerrar la mano del todo.
- Agarre malo, manipulamos la carga con la mano extendida.

Observa también que los bordes de la caja no sean cortantes.

- **Factores de organización de trabajo:** el ritmo de trabajo alto, el horario de trabajo, el controlar el trabajo, son cuestiones que las empresas deben mirar para que los trabajadores no hagan un sobre esfuerzo y afecte a su salud.
- **Factores individuales de las personas:** las personas jóvenes que todavía no han desarrollado su cuerpo pueden sufrir deformaciones. Las personas mayores tienen más riesgo de sufrir lesiones de espalda.

Las lesiones más comunes son:

- **Escoliosis:** la columna presenta 3 curvas.
- **Cifosis:** la curva en la columna es de frente.
- **Lordosis:** la columna hace una curva encima de los glúteos.



La manipulación de cargas puede causar daños para la salud si no la realizamos de manera correcta.

Los daños más comunes son:

- Lesiones, como heridas, cortes, quemaduras o golpes por la caída de la carga.
- Lesiones de espalda, como lumbalgia, ciática, aplastamiento de vertebras, hernia discal o cansancio físico.

La Administración tiene que poner medidas para que la manipulación de cargas tenga el menor riesgo posible y podamos realizarla con el menor esfuerzo posible.

Existe maquinaria que puede hacer más fácil la manipulación de cargas.

A continuación, vamos a ver las más utilizadas:

- **Cajas y estanterías rodantes**

Es una plataforma o tablero con ruedas donde colocamos la carga y la podemos mover fácil de un lugar a otro. Existen varios modelos.



- **Carretillas y carros**

Las carretillas y carros son vehículos de 1 o 2 ruedas, con un cajón o una plataforma para poner la carga. En la parte de atrás tiene 2 barras para dirigirlo y otras 2 barras en la parte de abajo para poder apoyarlo y descansar.



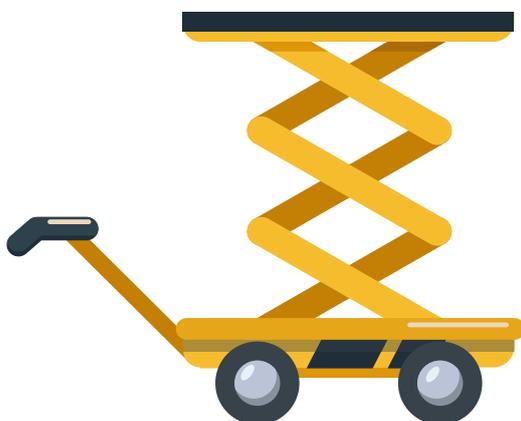
- **Mesas y plataformas elevadoras**

Las utilizamos para subir y bajar cargas, cambiando la altura según las necesidades que tengamos.



- **Carros de plataforma elevadora**

Permite cambiar la altura a la vez que hace más fácil el transporte.



- **Transpaletas**

Es una máquina que usamos para la carga, descarga y traslado de material que está puesto sobre palés.

Existen modelos eléctricos que disminuyen la fuerza que utiliza la persona para manejar un transpalé.



El palé es una estructura hecha de madera, aunque también hay de plástico, metal o incluso cartón, donde situamos las cargas a manipular.



- **Apiladores manuales**

Es una máquina que, además de cargar, descargar y transportar el material, permite dejar el material a una altura determinada.



- **Bandas o cintas transportadoras**

Son equipos de trabajo hechos para trasladar una carga de un lugar a otro a través de una cinta provista de rodillos o bolas que ruedan y por donde va deslizando la carga.



Si no tenemos la posibilidad de levantar y transportar cargas con ninguno de los aparatos que hemos visto antes tendremos que manipular la carga nosotros mismos.

Vamos a ver cómo hacerlo de la manera más adecuada:

- **Paso 1:** utiliza las ayudas mecánicas, es decir, máquinas siempre que sea posible.
Fíjate en las indicaciones que pueden venir en la carga para realizar la manipulación de forma adecuada.
Si la carga pesa mucho pide ayuda.
Utiliza el calzado y el equipo necesario.
- **Paso 2:** coloca los pies, separa los pies para tener una postura estable y equilibrada.
Coloca un pie más adelantado que otro en dirección hacia el lado que te vayas a mover.

- **Paso 3:** colócate en una postura de levantamiento, dobla las piernas manteniendo la espalda recta y mantén la barbilla cerca de tu pecho. No dobles el tronco.
- **Paso 4:** agarra firme la carga, sujeta fuerte la carga con ambas manos y pégala al cuerpo.
- **Paso 5:** levántate despacio estirando las piernas y manteniendo la espalda recta. No des tirones ni te levantes de una forma brusca.
- **Paso 6:** evita giros, no hagas giros con la espalda. Si tienes que girar hazlo con los pies.
- **Paso 7:** mantén la carga pegada al cuerpo.
- **Paso 8:** deja la carga, si el levantamiento es desde el suelo, por ejemplo, hasta una altura de los hombros o más, apoya la carga a la mitad del camino para poder cambiar la forma de agarre. Deja la carga y ajústala si es necesario, para que no se caiga
- **Paso 9:** deja la carga en el suelo, para dejar la carga en el suelo, dobla las piernas y mantén la espalda recta. Baja despacio y sin movimientos bruscos. Deja la carga despacio en el suelo.

Si manipulamos la carga utilizando el empuje o la tracción tendremos en cuenta estos consejos para evitar lesiones:

- Utiliza tu propio peso para empujar o traccionar, inclínate hacia delante para empujar y hacia atrás para traccionar.
- Utiliza calzado adecuado, los pies no deben resbalar.
- Mantén la espalda recta.
- Las asas para llevar los aparatos de manipulación deben estar a la altura de la cintura para una manipulación cómoda de la carga.

- Haz un mantenimiento adecuado de los aparatos de manipulación como las asas o las ruedas que tienen que girar suaves.
- El suelo tiene que estar limpio y sin baches.

8. ORDENACIÓN Y TRASLADO DE MERCANCÍAS

En tu lugar de trabajo tienes que seguir ciertas normas para evitar accidentes.

Estas normas son:

- Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Coloca cada material en su sitio.
- Mira que las estanterías estén bien sujetas a la pared, que no se muevan.
- No dejes cosas en los pasillos, ni zonas de paso.
- Cuando veas el suelo sucio o con líquidos, límpialo o avisa rápidamente para que lo hagan.
- Utiliza papeleras adecuadas para cada tipo de residuo.

A continuación, vamos a dar una serie de consejos para almacenar la mercancía de forma adecuada:

- Utiliza las estanterías para colocar la mercancía.
- Mantén ordenadas las estanterías.
- Cada cosa tiene que ir en su sitio. ¡No lo olvides!
- No hagas montones muy altos de objetos porque podrían caer.
- Coloca por tamaño las cajas.
Los elementos del mismo tamaño, juntos.

- Para evitar golpes, no dejes nada en los pasillos.
- El almacén tiene que estar iluminado y ventilado.
- En cada caja tiene que poner escrito lo que hay dentro.
- Comprueba que las zonas de almacenaje están bien señalizadas.

Los equipos de protección individual ayudan a protegerte de posibles accidentes en tu trabajo.

Si tu empresa te proporciona ropa de trabajo, guantes o calzado de seguridad debes utilizarlos y cuidar de ellos.

Los equipos de protección individual son:

- **Mono de trabajo:** si es necesario.
- **Guantes:** para proteger tus manos de cortes y arañazos cuando muevas cajas pesadas, cuando cojas alimentos sin envase como pescado, carne o fruta, o cuando utilices productos químicos.
- **Botas de seguridad:** para proteger tus pies de golpes y caídas de objetos, de clavarte cosas, de resbalarte. Están hechas de materiales resistentes. Utiliza el calzado adecuado. Tiene que ser cómodo y que no resbale. Átate bien los cordones. Si tu empresa te da el calzado, úsalo siempre. No corras y fíjate dónde pisas.
- **Ropa adecuada:** para proteger tu cuerpo del frío de las cámaras frigoríficas o del calor o el frío cuando trabajes fuera si es necesario.
- **Faja o cinturón de seguridad:** para proteger tu espalda si vas a levantar o transportar mucho peso.

El almacén es un lugar donde guardamos y mantenemos en buen estado los productos o mercancías.

El tipo de almacén, su forma, diseño y lugar donde está es elegido por el tiempo que están almacenados los productos y por las características de los mismos.

La recepción de mercancías es cuando llega una mercancía al almacén y tenemos que comprobar que esa mercancía llega en buen estado y que es la mercancía que esperábamos.

El almacenamiento de mercancías es colocar la mercancía de forma adecuada y ordenada en el almacén y mantenerla en buen estado.

La manutención es el traslado de los productos y materiales de una zona a otra del almacén o desde la zona de recepción a la de almacenamiento.

La manutención la harán los trabajadores del almacén utilizando los equipos e instalaciones para manipular y almacenar los productos, teniendo en cuenta el tiempo que van a estar almacenadas las mercancías y el espacio del almacén.

Los trabajadores hacen la manutención de forma manual o utilizando equipos de manipulación de materiales, es decir, maquinaria como transpaleta, apilador o carretillas.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Los centros públicos son de diferentes tipos,
 - Los centros para la investigación, como los laboratorios.
 - Los centros de enseñanza, como colegios e institutos.
 - Los centros asistenciales, como residencias u hospitales.
Según el tipo de centro, necesitará un tipo de limpieza u otra.
- En los centros públicos existen diferentes zonas y cada una de ellas tendrá su orden y manera de ser limpiada.
- Limpiar es eliminar suciedad que está en una superficie sin dañarla.
Si queremos tener buena higiene es importante limpiar.
- La desinfección es eliminar los microorganismos patógenos que son aquellos que pueden ser malos para nuestra salud y producir enfermedades.
- Existen productos para desinfectar tanto los lugares como a los seres vivos por ejemplo cuando tienen una herida.
Los productos para desinfectar seres vivos se llaman antisépticos.
Limpia y desinfecta a la vez utilizando limpiadores formados por agua, detergente y desinfectante.
- Los productos de limpieza y los utensilios de limpieza son los elementos que te permiten hacer tu trabajo de forma adecuada.
- Existen diferentes productos de limpieza, como detergente, limpiadores, desengrasantes, lejía, abrillantadores, limpiacristales, entre otros.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Para un adecuado uso de los productos de limpieza tendremos en cuenta la dosificación, es decir, la cantidad de producto necesaria para conseguir una buena limpieza de un objeto o superficie y los riesgos que tenemos cuando usamos un producto.
- Algunos útiles o herramientas de limpieza más importantes son bayetas, cepillos, cubos, papeleras, escobas, fregonas, recogedores, esponjas, estropajos, desatascadores, entre otros.
- La limpieza de patios, jardines y viales es el conjunto de acciones de limpieza que realizamos en la vía pública, es decir, en los patios, jardines y calles, para mantenerlos limpios y con buena higiene. También la llamamos limpieza viaria.
- El jardín es un espacio abierto al aire libre donde hay plantas y con algunas construcciones para el descanso y el ocio de las personas. Es por tanto un espacio creado para que las personas disfruten.
- Algunas herramientas que utilizamos en la limpieza de jardines son la escoba jardinera o abanico, las escobas de fleje, el rastrillo, el escobón, la sopladora.
- Las acciones de limpieza más utilizadas son el barrido y el baldeo.
- Reciclar es hacer pasar a los desperdicios o materiales usados por una serie de procesos, etapas o fases para hacerlos otra vez utilizables.
- En el contenedor amarillo depositaremos los envases de plástico, los briks, y los envases metálicos.
En el contenedor azul depositaremos las cajas de cartón y el papel.
En el contenedor verde depositaremos el vidrio.
En el contenedor marrón depositaremos los restos orgánicos.



¿Qué has aprendido en este tema?

- **Empaquetado:** es la forma de envolver el producto para la venta. Tiene 2 objetivos, que el producto llegue bien y que tenga buena imagen cuando es puesto en venta.
- Existen diferentes tipos de empaquetado que son:
- **Empaquetado primario:** el recipiente o el envase contiene el producto. Por ejemplo, en una botella de vino, la botella es el empaquetado primario o envase.
- **Empaquetado secundario:** contiene el empaquetado primario y tiene como misión proteger. Por ejemplo, una caja que contiene una botella de vino.
- **Empaquetado terciario:** es aquel que tiene dentro varios empaquetados primarios o secundarios para protegerlos en el transporte.
- La manipulación manual de cargas es el trabajo que consiste en que una persona sujeta o transporta una carga. Por lo tanto, el esfuerzo humano es importante. Una carga es cualquier objeto que puede ser movido. Incluye también a las personas.
- Existen varios tipos de manipulación de cargas como levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento.
- Existe maquinaria que puede hacer más fácil la manipulación de cargas como cajas rodantes, carretillas y carros, mesa y plataforma elevadora, carros con plataforma elevadora, transpaletas, apiladores manuales, bandas o cintas transportadoras.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Si no tenemos la posibilidad de levantar y transportar cargas con ninguno de los aparatos que hemos visto antes tendremos que manipular la carga nosotros mismos. Seguiremos unos pasos para hacerlo de forma adecuada y no causar daño a nuestra salud.
- Sigue una serie de consejos para almacenar la mercancía de forma adecuada, como utilizar las estanterías para colocar la mercancía, mantén ordenadas las estanterías, cada cosa tiene que ir en su sitio.
- Otros consejos son:
 - No hagas montones muy altos de objetos porque podrían caer.
 - Coloca por tamaño las cajas, los elementos del mismo tamaño juntos.
 - Para evitar golpes no dejes nada en los pasillos.
 - El almacén tiene que estar iluminado y ventilado.
 - En cada caja tiene que poner escrito lo que hay dentro.
 - Comprueba que las zonas de almacenaje están bien señalizadas.
- Los equipos de protección individual ayudan a protegerte de posibles accidentes en tu trabajo, como, por ejemplo, guantes, botas o ropa adecuada.
- La manutención es el traslado de los productos y materiales de una zona a otra del almacén o desde la zona de recepción a la de almacenamiento.

TEMA 4



Servicio de lavandería



Índice del tema

1. Introducción: el proceso de lavado	106
2. Clasificación de los diferentes tipos de ropa	107
2.1. Separación de ropa según el tejido	107
2.2. Separación de ropa según el color	108
2.3. Separación de ropa según la suciedad	108
3. Simbología del etiquetado de las prendas	109
3.1. Lavado	109
3.2. Centrifugado.....	110
3.3. Secado	111
3.4. Planchado.....	113
3.5. Uso de lejía y blanqueantes	113
3.6. Limpieza en seco	114
4. Operaciones de secado, planchado, arreglo, marcaje y doblaje de ropa	116
4.1. Secado de ropa.....	116
4.2. Planchado de ropa.....	119
4.3. Arreglo de ropa.....	125
4.4. Marcaje de ropa	126
4.5. Doblaje de ropa	127



Algunas palabras que debes conocer

Centrifugar: hacer girar un objeto o sustancia a una gran velocidad para conseguir un efecto de secado o para separar algo en varias partes. Por ejemplo, la lavadora centrifuga para secar la ropa.

Costuras: unión de dos partes de una prenda cosida con hilo.

Disolvente: producto que usamos para deshacer una sustancia.

Encaje: tejido hecho con un tipo de adorno que forma dibujos.

Fibra: hilo muy fino que usamos para hacer telas.

Manguero: herramienta que utilizamos para planchar mangas de camisas o chaquetas.

Programa: conjunto de pasos que realizan las máquinas de forma ordenada. Por ejemplo, la lavadora tiene varios programas de lavado o la secadora tiene varios programas de secado, según el tipo de ropa.

Pulverizador: instrumento que sirve para echar un líquido en gotas muy finas.

Símbolo: signo, dibujo u objeto que sirve para representar una idea.

Tejido: material fabricado entrelazando hilos u otro material flexible. Estos hilos están compuestos por fibras.

1. INTRODUCCIÓN: EL PROCESO DE LAVADO

En este tema vamos a hablar sobre los diferentes pasos que realizamos para lavar la ropa de forma adecuada.

Lavar es eliminar la suciedad, manchas y bacterias de la ropa sin dañar los tejidos, las máquinas ni el medio ambiente.

Hacer un lavado adecuado para la ropa y la suciedad que deseamos eliminar es fácil si cumplimos las siguientes reglas:

- El lavado debe ser equilibrado.
- Según la clase de ropa y la suciedad que queremos eliminar, fijaremos la cantidad de producto, la temperatura del agua, el tiempo de lavado y la cantidad de ropa que metemos en la lavadora.

Antes de lavar la ropa, acuérdate de revisar los bolsillos para que no haya objetos que puedan pegarse o romper otras prendas. También cierra las cremalleras porque los dientes pueden romper otras prendas durante el lavado.

El proceso de lavado de ropa tiene varios pasos que son:

- **Paso 1:** Recogida de ropa.
- **Paso 2:** Selección o clasificación de ropa.
- **Paso 3:** Selección del tipo de lavado de ropa.
- **Paso 4:** Selección de los productos para el lavado de ropa.
- **Paso 5:** Tendido y secado de ropa.
- **Paso 6:** Recogida de ropa.
- **Paso 7:** Preparación de la ropa para el planchado.

2. CLASIFICACIÓN DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ROPA

Para realizar un buen lavado de ropa tenemos que separar la ropa según el tejido, el color, la cantidad de suciedad o el tamaño de la prenda.

Separar la ropa nos ayuda a elegir el programa correcto de lavado para cada tipo de ropa y así no estropear la ropa.

2.1 Separación de la ropa según el tejido

Para una buena separación de la ropa tenemos que conocer los tipos de tejidos que hay porque cada tipo de tejido tiene una forma de lavado.

Los tipos de tejidos son:

- **Tejidos naturales**

Las fibras de estos tejidos son de origen animal o vegetal. Por ejemplo, la lana, la seda, el algodón, el lino.

Para cada tipo de tejido natural hay un lavado distinto. En general, con los tejidos naturales utilizamos lavados de tiempo largos y elegimos temperatura en función de la suciedad.

Utilizaremos agua caliente si está muy sucio. Pero ten cuidado: la lana y el algodón encogen con altas temperaturas y el lino se arruga mucho.

- **Tejidos artificiales**

Las fibras de los tejidos artificiales se fabrican con productos químicos y materiales naturales. Por ejemplo, las fibras viscosas y las fibras artificiales son tejidos artificiales.

Los tejidos artificiales son delicados y la temperatura para su lavado tiene que ser baja.

- **Tejidos sintéticos**

Las fibras de los tejidos sintéticos se obtienen con productos químicos.

Por ejemplo, el nailon es una fibra sintética.

El lavado de ropa sintética es con agua fría o templada.

2.2 Separación de ropa según el color

La separación de la ropa por colores es importante para:

- Conservar los colores en las prendas porque elegiremos un detergente adecuado para los distintos colores.
- Evitar que la ropa destiña y manche otras prendas.

La separación por colores podemos hacerla de 2 formas:

- **Forma 1:** separar en 2 grupos.
Por un lado, la ropa blanca con los colores claros.
Por otro lado, la ropa negra con los colores oscuros.
- **Forma 2:** separar en 4 grupos, que son:
Ropa blanca, ropa de colores claros,
ropa de colores oscuros y ropa negra con azules oscuros.

En caso de que dudes, prueba que las prendas de color no destiñan. Da con agua caliente en una parte de la prenda de ropa que no se vea. Después, pon la parte de la prenda donde has dado el agua caliente entre 2 trozos de tela blanca y pláncalo. La tela blanca quedara manchada si la prenda destiñe.

2.3 Separación de ropa según la suciedad

Podemos separar la ropa en 2 grupos:

- Ropa poco manchada: por rozaduras o por sudor.
- Ropa con manchas: debemos dar las manchas con un producto para ablandarlas y deshacer las manchas difíciles.

Separaremos la ropa que este muy sucia del resto y realizaremos un lavado aparte y especial.

3. SIMBOLOGÍA DEL ETIQUETADO DE LAS PRENDAS

Todas las prendas tienen una etiqueta textil.

La etiqueta sirve para indicarnos qué tipo de lavado es mejor según el color y el tejido de la prenda.

En la etiqueta hay unos símbolos que nos darán información de cómo hacer el lavado de la prenda.

Es importante mirar la etiqueta, sobre todo, cuando lavamos la prenda por primera vez.

A continuación, mostramos los símbolos que te puedes encontrar en las etiquetas de las prendas y lo que quieren decir cada uno.

3.1 Lavado

Los símbolos del lavado de ropa son los siguientes:



Lavado a máquina:

Podemos lavar la prenda en una lavadora. La velocidad de centrifugado será normal.



No lavar con agua:

La prenda no admite el lavado con agua.



Lavar a mano:

No podemos lavar la prenda en lavadora.

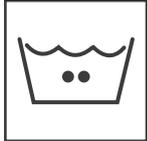


La temperatura del agua de lavado es 30 grados:

El número del interior del símbolo indica la temperatura máxima del agua de lavado.



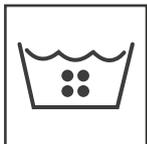
Lavar con agua a temperatura de 30 grados máximo.



Lavar con agua a temperatura de 40 grados máximo.



Lavar con agua a temperatura de 50 grados máximo.



Lavar con agua a temperatura de 60 grados máximo.



Lavar con agua a temperatura de 70 grados máximo.



Lavar con agua a temperatura de 95 grados máximo.

3.2 Centrifugado

Los símbolos con líneas abajo significan la velocidad de centrifugado que tenemos que poner en el lavado.



Lavado de prendas delicadas:
Tiempo de centrifugado corto.



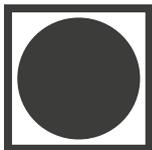
Lavado de prendas muy delicadas:
Tiempo de centrifugado muy corto y velocidad lenta.

3.3 Secado

Los símbolos del secado de ropa son los siguientes:



Este símbolo significa secado normal con secadora.



Este símbolo significa secado sin calor en secadora.



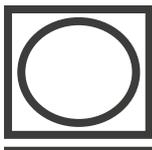
Este símbolo significa que utilizaremos la secadora a baja temperatura para secar la prenda.



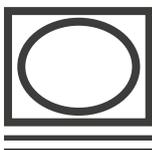
Este símbolo significa que utilizaremos la secadora a temperatura media o normal para secar la prenda.



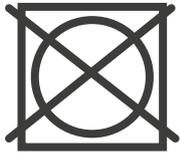
Este símbolo significa que utilizaremos la secadora a temperatura alta para secar la prenda.



Este símbolo significa ropa delicada.
Utilizaremos un tiempo de secado corto en la secadora.



Este símbolo significa ropa muy delicada.
Utilizaremos un tiempo de secado muy corto en la secadora.



Este símbolo significa no utilizar la secadora para el secado.



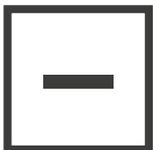
Este símbolo significa secado normal.



Este símbolo significa que debemos secar la prenda colgada de una cuerda.



Este símbolo significa que podemos escurrir la prenda.



Este símbolo significa que debemos tender la prenda extendida en posición horizontal.



Este símbolo significa que debemos tender la ropa a la sombra.



Este símbolo significa no secar la prenda.



Este símbolo significa no retorcer o escurrir la prenda.

3.4 Planchado

Los símbolos del planchado de prendas son los siguientes:



Este símbolo significa que podemos planchar la prenda.



Este símbolo significa que podemos planchar la prenda a temperaturas bajas, máximo 110 grados.



Este símbolo significa que podemos planchar la prenda a temperaturas medias, máximo 150 grados.



Este símbolo significa que podemos planchar la prenda a temperaturas altas, máximo 200 grados.



Este símbolo significa que podemos planchar la prenda sin vapor.



Este símbolo significa no planchar la prenda.

3.5 Uso de lejía y blanqueantes

Los símbolos sobre el uso de lejía o cloro para el lavado de prendas son:



Este símbolo significa que podemos utilizar lejía para lavar la prenda.



Este símbolo significa que no podemos utilizar ningún tipo de blanqueante para la limpieza de la prenda.



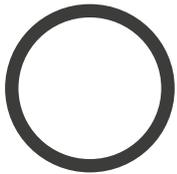
Este símbolo significa que no podemos utilizar lejía para el lavado de la prenda.



Este símbolo significa que podemos utilizar blanqueantes con cloro para la limpieza de la prenda.

3.6 Limpieza en seco

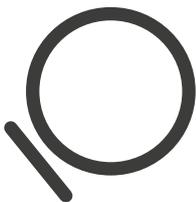
La limpieza en seco es la limpieza que hacemos sin utilizar agua. Para limpiar la ropa, utilizamos otros productos. Los símbolos de la limpieza en seco son:



Este símbolo significa que tenemos que limpiar la prenda en seco.



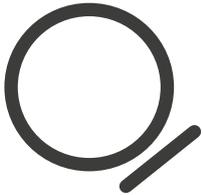
Este símbolo significa que no tenemos que limpiar la prenda en seco.



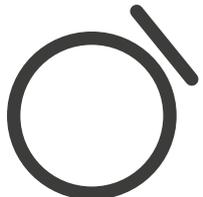
Este símbolo significa que podemos lavar la prenda en seco durante un tiempo corto.



Este símbolo significa que podemos lavar la prenda en seco con poca humedad.



Este símbolo significa que podemos lavar la prenda en seco a una temperatura baja.



Este símbolo significa que podemos lavar la prenda en seco sin vapor.



Este símbolo significa que podemos limpiar en seco la prenda con cualquier disolvente.



Este símbolo significa que podemos limpiar en seco la prenda con disolventes fluorados. Los disolventes fluorados son un tipo concreto de disolvente.



Este símbolo significa que podemos limpiar en seco la prenda con percloroetileno. El percloroetileno es un tipo concreto de disolvente.

4. OPERACIONES DE SECADO, PLANCHADO, ARREGLO, MARCAJE Y DOBLAJE DE ROPA

4.1 Secado de ropa

El secado de la ropa puede ser de 2 tipos:

- **Automático**, es decir, utilizando una secadora.
- **Manual**, es decir, el tendido de la ropa.

Secado de la ropa AUTOMÁTICO

La secadora es un electrodoméstico que deja la ropa seca y lista para el planchado de un modo sencillo, cómodo, adecuado, económico y eficaz sin tener que tenderla.

Existen diferentes tipos de secadora según la forma de secar la ropa.

Los tipos de secadoras son:

- **Secadora de evacuación directa**
o también llamada secadora de extracción de aire.
Esta secadora saca el aire húmedo lanzándolo afuera de la máquina.
Este tipo de secadora es sencilla y barata,
pero el local donde esté tiene que tener buena ventilación.
- **Secadora de condensación de agua**
o también llamada secadora por agua.
El aire húmedo pasa por un tubo de agua fría que enfría el vapor,
haciendo que el vapor de agua se convierta en agua líquida.
El agua líquida va a un recipiente
que tenemos que vaciar cada cierto tiempo.
- **Secadora de condensación por aire**
o también llamada secadora por aire.
El aire húmedo pasa a una zona con aire frío,
haciendo que el vapor de agua se convierta en agua líquida.
El aire frío viene de fuera de la máquina a través de un ventilador.
Unos gases especiales enfrían el aire.
El agua cae en una bandeja que hay que vaciar cada cierto tiempo.

Existen lavadoras secadoras que son electrodomésticos donde van unidas una lavadora y una secadora.

El trabajo de una lavadora secadora es el mismo que hacen una lavadora y una secadora por separado.

Podemos programar la máquina para que hagan primero el lavado y después el secado. Solo puede funcionar con poca cantidad de ropa.

El funcionamiento de una secadora

La secadora tiene varios programas para el secado de ropa. Elegir un programa u otro depende del tipo de tejido, de lo húmeda que esté la ropa y del nivel de secado que queramos.

El tiempo que pongamos la secadora también depende del tipo de tejido, de lo húmeda que este la ropa y del nivel de secado que queramos. Las secadoras traen una tabla donde te aconsejan cuánto tiempo hay que poner la secadora según el tipo de ropa y la humedad.

Es mejor que la ropa quede un poco húmeda antes que secarla demasiado. Si secamos mucho la ropa, podemos estropearla. Si vamos a planchar la ropa después de secarla, reduciremos el tiempo de secado en 10 o 15 minutos.

Algunos consejos para hacer el secado de ropa con secadora:

- Mira las etiquetas de la ropa para asegurarte de que podemos secar la ropa en la secadora.
- Centrifuga la ropa al máximo permitido por el tipo de tejido. Así el tiempo de secado será menor.
- Si la secadora no tiene programa automático, pon un tiempo corto de secado para que la ropa no se caliente mucho y no gastemos tanta electricidad.

- Llenaremos la secadora lo justo para un buen secado.
Si la llenamos mucho, no tendremos un buen resultado.
- Cuando sequemos prendas grandes, cargaremos la secadora a la mitad.
- Separaremos las prendas según el tipo de tejido.
- Está prohibido secar tejidos plásticos con secadora.
- Meteremos los jerséis al revés en la secadora.

Secado MANUAL de ropa y tendido de ropa

El secado manual consiste en el tendido de la ropa.

El secado de ropa puede ser al aire libre o secado exterior pero cubierto.

Evitaremos tender la ropa al sol porque puede producir decoloración. La decoloración es la pérdida de color de la prenda. El tendido exterior pero cubierto evita que la ropa pierda color.

Debemos tender estirando la prenda para que queden menos arrugas. Así el planchado de después será más fácil.

Las prendas de algodón tendidas por la parte de abajo se deforman, así que ¡ten cuidado!

Cuelga las camisas por el cuello para evitar marcas.

Cuelga los pantalones y las faldas por la cintura para evitar marcas.

Cuando lavamos cortinas con el programa adecuado y si no hace falta plancharlas, podemos colgarlas en su sitio para secarlas.

4.2 Planchado de ropa

El planchado es importante para que las prendas tengan un buen estado después del lavado.

Planchar es pasar la plancha caliente sobre la ropa para estirla o darle brillo.

También podemos decir que planchar es quitar arrugas a la ropa con la plancha.

Para planchar necesitamos:



La plancha:

Es un utensilio que suele ser eléctrico. Tiene una parte triangular y lisa en la parte de abajo y un asa para agarrarla en la parte de arriba. Sirve para planchar.



La tabla de planchar:

Es una pieza plana y poco gruesa, más larga que ancha, hecha de cualquier material duro. La usamos para planchar sobre ella. Suele tener patas.

Los tipos de plancha más comunes son:

- **La plancha eléctrica**

Tiene una resistencia colocada en el interior de la plancha. La resistencia es una pieza por donde pasa la electricidad y produce calor.

- **La plancha eléctrica de vapor**

Además de la resistencia que produce calor, tiene un depósito de agua, produciendo vapor de agua. El vapor de agua ayuda a eliminar arrugas en los tejidos.

- **La plancha con bomba de vapor de agua**

El agua va desde un depósito fuera de la plancha a la plancha donde se convierte en vapor.

- **Plancha de vapor con generador o centros de planchado**

Una máquina crea el vapor de agua fuera de la plancha. La cantidad de vapor es mayor que las otras planchas y el planchado es más fácil.

Algunos consejos para hacer un planchado correcto

- Plancha la ropa blanca sin darle la vuelta y a lo largo.
- Plancha los vestidos, bordados, encajes y la ropa oscura. A veces, es bueno poner un trapo entre la prenda y la plancha para evitar quemaduras.
- Cogemos la plancha con la mano derecha y estiraremos la prenda con la mano izquierda.
- La tabla de planchar tiene que estar cubierta por un muletón para que la tabla de planchar no se queme o ensucie. El muletón es una tela de algodón o lana gruesa y suave.

Selección de la temperatura de la plancha

Seleccionar la temperatura ideal de planchado es importante para que las prendas queden bien.

Si seleccionamos una temperatura baja, podemos dejar la prenda arrugada.

Si seleccionamos una temperatura demasiado alta, podemos quemar la prenda.

Las planchas tienen un regulador de temperatura para ajustar la temperatura que queramos.

Recuerda que la temperatura de la plancha no cambia en el momento, esperaremos a que la luz del indicador se encienda para saber que la plancha ha alcanzado la temperatura ideal.

Ten en cuenta estos consejos para planchar las prendas según su temperatura:

- Consulta las etiquetas de las prendas para saber la temperatura recomendada para el planchado.
- Comenzaremos por las prendas que necesitan menos calor y terminaremos por las que más calor necesitan.
- A veces hay dibujos o pegatinas que no debemos planchar porque los quemamos.
¡Ten cuidado!
Pasa la plancha a baja temperatura y con la prenda dada la vuelta.
- Plancha la mayor cantidad de ropa de una vez.
Así ahorras electricidad.
- No planches objetos metálicos como botones o cremalleras.
- Existen productos que hacen más fácil el planchado y que puedes utilizar.
Estos productos ayudan a quitar arrugas y hace que la plancha pase mejor por la ropa.

A continuación, vamos a ver diferentes tejidos y la temperatura de planchado de cada uno:

- **Algodón:** plancha un poco húmedo y con la plancha caliente.
- **Lino:** plancha un poco húmedo y con la plancha caliente.
- **Seda:** plancha un poco húmedo y con la plancha templada, puede quemarse muy fácil, no utilices vapor.
- **Tejido de lana:** plancha al revés, en seco y con plancha templada o con plancha de vapor.
- **Telas de lana:** plancha templado o con plancha de vapor.
- **Acrílico:** plancha con la prenda al revés y la plancha casi fría.
No uses vapor.

- **Nylon o poliéster:** plancha con la prenda al revés y la plancha casi fría.
- **Acetato:** plancha la prenda del revés y húmeda, utilizando plancha casi fría.

Los pasos en el planchado son los siguientes:

- **Paso 1:** prepara todos los útiles o herramientas que creas que necesitas para planchar.
- **Paso 2:** abre la tabla de planchar, asegúrate que está bien apoyada y limpia.
- **Paso 3:** prepara la plancha, comprueba que está en buen estado, añade agua al depósito, ponla en temperatura baja y enchúfala.
- **Paso 4:** elige la ropa según la temperatura que necesite para ser planchada. Plancharemos primero la ropa que necesita menos temperatura.
- **Paso 5:** si la ropa está muy seca, la humedecemos con un pulverizador.
- **Paso 6:** planchamos la ropa.
- **Paso 7:** después de planchar la ropa, la colgamos o la dejamos en la bandeja de la plancha doblada de forma adecuada.
- **Paso 8:** cuando la ropa este enfriada, la guardamos.
- **Paso 9:** desconectamos la plancha y la dejamos enfriar. Después la desenchufamos.
- **Paso 10:** vacía el depósito de agua.
- **Paso 11:** recoge la tabla de planchar.

Los pasos en el planchado de las prendas más comunes son:

• **Planchado de chaquetas**

- **Paso 1:** pon una tela de algodón limpia entre la parte de la chaqueta que vayas a planchar y la plancha.
- **Paso 2:** coloca las mangas en el manguero y plancha desde los hombros a la muñeca de la manga. El manguero es una pieza que puedes apoyar en la tabla de planchar para planchar las mangas de las chaquetas.
- **Paso 3:** estira boca abajo sobre la tabla de planchar la chaqueta y pláncchala, es decir, la zona de la espalda.
- **Paso 4:** plancha la parte delantera.
- **Paso 5:** pasa la plancha por los bolsillos.
- **Paso 6:** repasa la solapa y el cuello de la chaqueta.
- **Paso 7:** plancha los hombros.

• **Planchado de pantalones**

- **Paso 1:** pon del revés el pantalón.
- **Paso 2:** plancha la cintura y el interior de los bolsillos.
- **Paso 3:** plancha el pantalón del revés, planchado más las costuras.
- **Paso 4:** da la vuelta al pantalón y pláncchalo. Empieza por el interior de la pierna y la entrepierna. Puedes utilizar un paño entre la plancha y la prenda para evitar que quememos la prenda.
- **Paso 5:** plancha las costuras de los bolsillos.
- **Paso 6:** estira el pantalón en la tabla de planchado. Plancha en sentido desde la cintura hasta los tobillos.

- **Paso 7:** dobla el pantalón y cuélgalo desde la cintura en un colgador especial.

- **Planchado de camisas**

- **Paso 1:** plancha primero el cuello, primero del revés y luego en el sentido que está doblado.
- **Paso 2:** plancha los puños, primero dándoles la vuelta y después sin darles la vuelta.
- **Paso 3:** coloca un hombro boca abajo sobre la parte más estrecha de la tabla de planchar y plánchalo. Repite lo mismo con el otro hombro.
- **Paso 4:** coloca una manga sobre la tabla de planchar doblada por las costuras. Plancha la manga, primero por el lado de los botones del puño y después por el otro lado.
- **Paso 5:** coloca un lado de la parte delantera en la tabla y plánchalo. Repite el mismo paso con el otro lado.
- **Paso 6:** coloca la camisa en la tabla con la parte de la espalda hacia arriba y plánchala.
- **Paso 7:** cuelga la camisa en una percha y cierra los 2 primeros botones para planchar los bordes.

- **Planchado de faldas**

- **Paso 1:** plancha primero el forro o la parte de dentro de la falda.
- **Paso 2:** pon la falda del derecho y plánchala colocando un paño húmedo entre la plancha y la falda.
- **Paso 3:** cuelga la falda de la cintura en una percha con pinzas.

- **Planchado de camisetas**

- **Paso 1:** da la vuelta a la camiseta y plánchala.
- **Paso 2:** después vuelve a ponerla del derecho y plánchala.

- **Paso 3:** ten cuidado con la cantidad de vapor.
Mucho vapor puede arrugar la camiseta.
- **Paso 4:** dobla la camiseta y guárdala.
- **Planchado de manteles, sábanas y piezas grandes de tela.**
 - **Paso 1:** extiende la tela a lo largo de la tabla de planchar y pláncala.
 - **Paso 2:** si la pieza es grande, dóblala y pláncala con el vapor fuerte, haciendo caso a las instrucciones de las etiquetas.

Limpieza de la plancha

Tenemos que tener un adecuado mantenimiento de la plancha.
Limpiaremos la plancha siempre cuando esté desenchufada y fría.

Para limpiar la superficie de abajo de la plancha
utilizaremos un paño húmedo con un poco de detergente.
Cuando la suciedad esta blanda, pasaremos un paño seco.

Las planchas modernas tienen un sistema
para limpiar los agujeros por donde sale el vapor.
Lee con atención el manual para saber cómo encenderlo.

4.3 Arreglo de ropa

El arreglo de ropa es hacer una serie de cambios a una prenda
para ajustarla a la persona que va a llevarla puesta
o para reparar esa prenda si está rota.

Podemos hacer los arreglos de ropa
cosiendo a mano o con una máquina de coser.

Los arreglos pueden ser arreglar prendas dañadas, acortar o alargar ropa,
acortar o agrandar las prendas o cambiar cremalleras y botones.

Los instrumentos usados en el arreglo de ropa
incluyen máquinas de coser, agujas, alfileres y tijeras.

El cosido a mano

Elegimos el tamaño de la aguja según lo grueso del tejido y las capas que tenemos que unir.

Haremos los cosidos de tejidos gruesos con una aguja plana de punta gorda.

Haremos los cosidos de tejidos finos con una aguja fina con punta redonda.

El cosido a máquina

Lee atentamente las instrucciones de la máquina de coser y aprende a manejarla.

Según el tipo de máquina, puede tener unas opciones de coser u otras.

Si nunca has cosido a máquina, prueba antes con un trozo de tela o papel o pide ayuda a una persona que sepa manejarla.

4.4 Marcaje de ropa

En centros como las residencias, es importante marcar la ropa para saber a quién pertenece después de salir de la lavandería.

Los trabajadores marcan su ropa de trabajo para saber de qué trabajador es cada prenda después de lavarla.

En Madrid, la ropa de los trabajadores y la ropa de cama se marca con el nombre del centro y el anagrama de la Comunidad de Madrid. Un anagrama es un símbolo formado por imágenes o letras que sirve para identificar una empresa, marca, institución o sociedad. El marcado de ropa puede ser de 2 formas:

- **Manual:** con un bolígrafo especial que aguanta los lavados de la prenda.
- **A máquina:** cosido o con pegatinas que aguantan los lavados de la prenda.

4.5 Doblaje de ropa

Después del planchado, la persona que plancha o la máquina que hace el planchado dobla la ropa.

Debemos guardar todas las prendas en los armarios después de doblarlas una vez estén frías.
Si guardamos las prendas calientes, arrugaremos la ropa.

Vamos a ver como guardar las prendas más habituales:

- **Chaquetas:** debemos colgarlas en perchas para chaquetas.
Estás perchas son anchas y soportan bien el peso de la chaqueta.
- **Pantalones:** doblaremos por la mitad los pantalones sin raya.
Doblaremos por la raya los pantalones con raya.
Después, los colgaremos en la barra de debajo de la percha por donde los hemos doblado.
- **Camisas:** las colocaremos en las perchas para camisas.
Cerraremos uno de los botones para que la prenda no se mueva.
- **Faldas:** las colgaremos en las perchas para faldas.
- **Camisetas:** doblaremos las camisetas después del planchado, colocando las mangas hacia dentro y después doblando la prenda desde la parte de abajo hacia la de arriba.
- **Manteles y sábanas:** los doblaremos después de plancharlos.
Debemos intentar arrugar lo menos posible la prenda.
El tamaño final de la prenda después de doblarla tiene que ser adecuado para el lugar donde guardemos la prenda, como un cajón o una estantería.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Lavar es eliminar la suciedad, manchas y bacterias de la ropa sin dañar los tejidos, las máquinas ni el medio ambiente.
- Para realizar un buen lavado de ropa tenemos que separar la ropa según el tejido, el color, la cantidad de suciedad o el tamaño de la prenda.
- Los tipos de tejido son: tejidos naturales, tejidos artificiales y tejidos sintéticos.
- La separación de la ropa por colores es importante para conservar los colores en las prendas porque elegiremos un detergente adecuado para los distintos colores y para evitar que la ropa destiña y manche otras prendas.
- Todas las prendas tienen una etiqueta textil. La etiqueta sirve para indicarnos qué tipo de lavado es mejor según el color y el tejido de la prenda. En la etiqueta habrá unos símbolos que nos darán información de cómo hacer el lavado de la prenda. Es importante mirar la etiqueta, sobre todo, cuando lavamos la prenda por primera vez.
- El secado de la ropa puede ser de 2 tipos:
 - Automático, utilizando una secadora
 - Manual, es decir, el tendido de la ropa.
- La secadora tiene varios programas para el secado de ropa. Elegir un programa u otro depende del tipo de tejido, de lo húmeda que este la ropa y del nivel de secado que queramos.
- El secado manual consiste en el tendido de la ropa. El secado de ropa puede ser al aire libre o secado exterior pero cubierto. Evitaremos tender la ropa al sol porque puede producir decoloración.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Planchar es pasar la plancha caliente sobre la ropa para estirla o darle brillo.
También podemos decir que planchar es quitar arrugas a la ropa con la plancha.
Para planchar, necesitamos una plancha y una tabla de planchar.
- Seleccionar la temperatura ideal de planchado es importante para que las prendas queden bien.
Si seleccionamos una temperatura baja, podemos hacer que la prenda quede arrugada.
Si seleccionamos una temperatura demasiado alta, podemos hacer que la prenda se queme.
Mira la etiqueta de la prenda para saber qué temperatura es la ideal.
- El arreglo de ropa es hacer una serie de cambios a una prenda para ajustarla a la persona que va a llevar esa prenda o para reparar esa prenda si está rota.
Los arreglos pueden ser arreglar prendas dañadas, acortar o alargar ropa, acortar o agrandar las prendas o cambiar cremalleras y botones.
- El marcado de ropa puede ser de 2 formas:
 - Manual, con un bolígrafo especial que aguanta los lavados de la prenda.
 - A máquina cosido o con pegatinas, que aguantan los lavados de la prenda.
- Doblar bien la ropa después del planchado es importante para que las prendas no tengan arrugas cuando las utilizemos.

TEMA 5

**Montaje y servicios básicos
de comedores
en centros públicos.**

**Distribución de alimentos
en la cinta
de emplatado.**



Índice del tema

1. Montaje y servicios básicos de comedores en centros públicos 134
2. Distribución de alimentos en la cinta de emplatado..... 135



Algunas palabras que debes conocer

Aparador: es un mueble para guardar los platos, los cubiertos, los vasos, las servilletas y los manteles.

Bandeja isotérmica: bandeja especial que sirve para transportar alimentos calientes y fríos. Tiene varios huecos para poner, por ejemplo, primer plato, segundo plato, postre y pan.

Cinta de emplatado: cinta transportadora que se mueve hacia adelante y los profesionales ponen la comida en las bandejas, las cierran y las colocan en carros.

Comedor: lugar donde comen las personas. El comedor debe ser un lugar limpio, iluminado y agradable.

Dieta: tipo de comida que puede tomar una persona y las cantidades. Hay muchos tipos de dietas.

Emplatado: forma de poner la comida en los platos y en las bandejas isotérmicas.

Muletón: mantel con plástico por un lado y con algodón por el otro. El muletón protege la mesa y se pone debajo de los otros manteles.

1. MONTAJE Y SERVICIOS BÁSICOS DE COMEDORES EN CENTROS PÚBLICOS

La alimentación es muy importante para todas las personas. Pero hay que cuidarla de forma especial en los hospitales, centros de día y residencias porque hay personas mayores o enfermas.

La comida que se prepara aquí es diferente a la de otros lugares.

En algunos centros públicos la cocina es centralizada, eso quiere decir que las comidas se preparan, cocinan y sirven en el centro. Los profesionales cocinan cada día.

En otros centros públicos una empresa está encargada de llevar la comida. La comida la guardan y la sirven más tarde.

Como ya estudiamos en el tema 2, en la cocina hay diferentes zonas, por ejemplo:

- Zona de elaboración de alimentos
- Zona de basura
- Zona de lavado
- Zona de almacenaje

En algunos centros públicos también hay:

- Zona de descanso: es la zona donde los trabajadores descansan.
- Zona de vestuario: es la zona donde los trabajadores se cambian de ropa.

Las personas que comen en los hospitales y residencias necesitan comer de forma sana y tienen unas necesidades especiales. Por ejemplo, una persona que sale de una operación necesita comer algo suave.

Los médicos dicen qué comidas pueden comer y qué comidas no pueden comer.
La persona encargada de cocina dice qué comidas hay que cocinar y elige los alimentos adecuados para cada dieta.
La dieta es la comida que puede tomar una persona y las cantidades.

Hay muchos tipos de dietas, por ejemplo:

- **Dieta túrmix:** la comida tiene que estar triturada, todo en purés.
- **Dieta líquida:** la comida es líquida, por ejemplo, caldos o zumos.
- **Dieta semilíquida:** la comida es líquida y pastosa, por ejemplo, gelatina o yogur.
- **Dieta blanda:** la comida es blanda, por ejemplo, fideos o puré de patata.
- **Dieta laxante:** la comida tiene fibra, por ejemplo, kiwis, naranjas o verduras.
- **Dieta hiperproteica:** la comida tiene proteínas, por ejemplo, huevos, leche, queso, ternera o pavo.
- **Dieta pobre:** la comida tiene poca grasa, por ejemplo, verdura y ensalada.
- **Dieta diabética:** la comida tiene poco azúcar.

2. DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN LA CINTA DE EMPLATADO

El comedor es el lugar donde comen las personas.

El comedor debe ser un lugar limpio, iluminado y agradable.

El desayuno, la comida y la cena son momentos importantes del día para las personas.

Los profesionales que trabajan en el comedor hacen tareas diferentes para que el comedor esté bien, por ejemplo, preparan el comedor, ponen y quitan la mesa, sirven la comida y limpian el comedor.

Los profesionales conocen bien los utensilios más comunes del comedor.
Por ejemplo:

- Platos hondos, llanos, de postre y para el pan.
- Platos y tazas de café.
- Vasos y copas.
- Jarras.
- Cubiertos.

La organización de los comedores es diferente si el lugar es grande o pequeño.

Dependiendo del tipo de centro público,
si es una residencia, un hospital o un centro de día
y de las necesidades de las personas
la comida se sirve en la cocina o en el comedor.

- Algunas veces la comida se sirve en la cocina.
Las personas que trabajan en la cocina se encargan del emplatado.
El emplatado es poner la comida en los platos y bandejas isotérmicas.
Las bandejas isotérmicas son bandejas especiales
que sirven para transportar alimentos calientes y fríos.
Tienen varios huecos para poner, por ejemplo,
primer plato, segundo plato, postre y pan.

El emplatado se hace en la cinta de emplatado
Es una cinta transportadora que se mueve hacia adelante
y los profesionales ponen la comida en las bandejas,
las cierran y las colocan en carros.

Cada bandeja tiene una ficha con el nombre de la dieta,
el nombre de la persona y el número de la habitación
a la que hay que llevar la bandeja.

Es muy importante estar atento para no cometer errores
porque puede dañar la salud de las personas.

- Otras veces la comida se sirve en el comedor.
En este caso, la puesta a punto es muy importante.
La puesta a punto es un plan de trabajo para prepararlo todo,
por ejemplo, mesas y sillas, antes de que lleguen las personas a comer.

Tenerlo todo organizado ayuda a hacer un buen trabajo.

Las tareas de la puesta a punto son:

- **Planificación:** revisar cómo está, por ejemplo, la cocina y el comedor, para saber las tareas pendientes.
- **Limpieza:** todo debe estar limpio.
- **Repaso y colocación de material:** los utensilios, por ejemplo, los platos, los vasos y los cubiertos, tienen que estar en perfectas condiciones. No pueden estar rotos.
- **Mobiliario y maquinaria:** el comedor es un espacio donde hay muchas mesas y sillas.

Es importante preparar bien el comedor para que todas las personas estén cómodas en su sitio. Habrá personas en sillas de ruedas y otras tendrán dificultad para caminar y llevarán un andador.

En el comedor suele haber un aparador. Un aparador es un mueble para guardar los platos, los cubiertos, los vasos y las servilletas y los manteles.



Antes de colocar las mesas y las sillas tenemos que saber cuántas personas van a comer.

- **Montar las mesas:** las mesas deben estar puestas antes de que lleguen las personas.
Entre las mesas tiene que haber un espacio amplio para que pasen las personas.

Tenemos que colocar el muletón, el mantel y el cubremantel.
El muletón es un mantel con plástico, por un lado, y de algodón, por otro.
El muletón protege la mesa y se pone debajo de los otros manteles.

Después colocamos el mantel sin arrugas y el cubremantel.



Los platos, cubiertos y copas se colocan en la mesa siguiendo unas normas para que todo esté en orden.



Cuando la comida se sirve en el comedor va en carros desde la cocina hasta el comedor.

Además de las tareas de la puesta a punto, los profesionales tienen la tarea de recoger y limpiar el comedor.

Tienen que quitar los platos, vasos y cubiertos y llevarlos a lavar.

Tienen que tirar la basura y recoger los manteles y las servilletas.

El comedor tiene que quedar limpio y recogido.



¿Qué has aprendido en este tema?

- La alimentación es muy importante para todas las personas. Pero hay que cuidarla de forma especial en los hospitales, centros de día y residencias porque hay personas mayores o enfermas.
- En algunos centros públicos la cocina es centralizada, eso quiere decir que las comidas se preparan, cocinan y sirven en el centro. Los profesionales cocinan cada día.
- En otros centros públicos una empresa está encargada de llevar la comida. La comida la guardan y la sirven más tarde.
- El comedor es el lugar donde comen las personas. El comedor debe ser un lugar limpio, iluminado y agradable. El desayuno, la comida y la cena son momentos importantes del día para las personas.
- Los profesionales que trabajan en el comedor hacen tareas diferentes para que el comedor esté bien, por ejemplo, preparan el comedor, ponen y quitan la mesa, sirven la comida y limpian el comedor.
- Dependiendo del tipo de centro público, si es una residencia, un hospital o un centro de día y de las necesidades de las personas la comida se sirve en la cocina o en el comedor.

TEMA 6

Retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos.

Manejo de productos peligrosos, químicos y tóxicos.

Higiene postural.

Riesgos de caída.

Índice del tema

1. Retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos.....	144
2. Manejo de productos peligrosos, químicos y tóxicos.....	148
3. Higiene personal.....	151
4. Riesgo de caída.....	154



Algunas palabras que debes conocer

Equipos de protección individual: ropa, mascarillas, gafas, gorros, botas y todo lo necesario para que el trabajador haga su trabajo de forma segura.

Ficha de Datos de Seguridad: documento con información sobre un producto peligroso. En esta ficha, hay mucha información, por ejemplo, identifica el producto, cuáles son los peligros, qué medidas hay que tomar para manejarlo y primeros auxilios. Además, tienen que tener pegado el pictograma correspondiente, por ejemplo, citotóxico o biopeligroso.

Higiene postural: conjunto de normas para mantener la postura correcta de nuestro cuerpo cuando estamos sentados, de pie o acostados.

Residuo: sustancia u objeto que deja de servir porque ya está usado.

Residuos biosanitarios: desechos que generan en los centros de salud y en los hospitales, por ejemplo, bisturís, escayolas o sondas. Son residuos que pueden estar contaminados porque han estado en contacto con personas que pueden tener enfermedades contagiosas, por ejemplo, tuberculosis, hepatitis B o cólera.

Residuos citotóxicos: desechos de medicamentos contra el cáncer y todo el material que haya estado en contacto con ellos. Son un riesgo para la salud porque pueden provocar malformaciones en los fetos, cáncer y otros problemas graves de salud.

1. RETIRADA Y TRASLADO DE RESIDUOS BIOSANITARIOS Y CITOTÓXICOS

En los centros de salud, hospitales y clínicas veterinarias los profesionales utilizan muchos materiales que solo sirven una vez, por ejemplo, los guantes, las gasas y las agujas.



Una vez que los han utilizado, los materiales y las cajas donde estaban guardados, pasan a ser residuos sanitarios porque ya no se pueden volver a utilizar.



Hay distintos tipos de residuos,
pero vamos a estudiar los residuos biosanitarios y citotóxicos.

Los residuos biosanitarios son los desechos
que generan en los centros de salud y en los hospitales,
por ejemplo, bisturís, escayolas o sondas.
Son residuos que pueden estar contaminados
porque han estado en contacto con personas
que pueden tener enfermedades contagiosas,
por ejemplo, tuberculosis, hepatitis B o cólera.

Los residuos citotóxicos son los desechos
de medicamentos contra el cáncer
y todo el material que haya estado en contacto con ellos.
Son un riesgo para la salud
porque pueden provocar malformaciones en los fetos,
cáncer y otros problemas graves de salud.

ATENCIÓN



Los residuos biosanitarios y citotóxicos son peligrosos.

Los profesionales sanitarios guardan los residuos en unos envases especiales.

Estos envases son rígidos o no rígidos dependiendo del tipo de residuo.
Por ejemplo, los residuos que pinchan o cortan
deben guardarse en envases rígidos
para que nadie se haga daño.

Algunas características de los envases rígidos
para residuos biosanitarios son:

- Opacos: impiden que pase la luz.
- Impermeables: impiden que pasen el agua y la humedad.
- Resistentes a las roturas y perforaciones.
- El cierre tiene que ser **hermético**.
- Tienen que tener el pictograma de biopeligroso.

Hermético: se refiere al objeto que se cierra y no deja pasar el aire ni los líquidos.



Algunas características de los envases no rígidos para residuos biosanitarios:

- Opacos: impiden el paso de la luz.
- Impermeables: impide el paso del agua o la humedad.
- Tienen que ser de color rojo.



Los residuos citotóxicos deben guardarse en envases rígidos. Algunas características de los envases rígidos para residuos citotóxicos:

- Opacos: impiden el paso de la luz.
- Impermeables: impide el paso del agua o la humedad.
- Resistentes a las roturas y perforaciones.
- El cierre tiene que ser hermético.
- Tienen que tener el pictograma de citotóxico.

- Tienen que ser de color azul.



Los envases de residuos biosanitarios y citotóxicos son de un solo uso, cuando el profesional los cierra no pueden volver a abrirse. Si un envase está roto o tiene fugas hay que meter los residuos en otro envase.

La retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos lo hace un transportista especializado en residuos peligrosos.

La Comunidad de Madrid tiene una lista de empresas de transportistas especializados en residuos peligrosos.

La administración tiene que saber cuándo un transportista va a retirar y transportar los residuos, por ejemplo, desde un hospital hasta la instalación especial correspondiente.

Los transportes que trasladan estos residuos tienen unas condiciones especiales:

- Solo pueden transportar residuos.
- Tienen que llevar el pictograma de residuos biosanitarios y citotóxicos.



- La zona de carga donde llevan los contenedores con los residuos tiene que tener un cierre de seguridad. Debe ser un espacio fácil de limpiar y con las medidas de seguridad necesarias para evitar accidentes, por ejemplo, derrames o fugas.

Para transportar los envases que no son rígidos, hay que meterlos en contenedores rígidos cerrados, seguros y con el pictograma correspondiente.

2. MANEJO DE PRODUCTOS PELIGROSOS, QUÍMICOS Y TÓXICOS

Las personas solemos estar en contacto con productos químicos en nuestro trabajo.

De forma directa, por ejemplo, porque trabajamos en un laboratorio, o de forma indirecta, porque la persona que limpia nuestra oficina los utiliza.

Los productos peligrosos, químicos o tóxicos se almacenan en instalaciones especiales con medidas de seguridad muy precisas.

Características de las instalaciones:

- Solo pueden entrar las personas que van a trabajar.
- Está prohibido fumar.
- Cada producto peligroso tiene una Ficha de Datos de Seguridad. En esta ficha, hay mucha información, por ejemplo, identifica el producto, cuales son los peligros, qué medidas hay que tomar para manejarlo y primeros auxilios. Además tienen que tener pegado el pictograma correspondiente, por ejemplo, citotóxico o biopeligroso.
- Los responsables de la instalación tienen que saber las cantidades y los tipos de productos químicos almacenados en todo momento.
- Los productos iguales se almacenan juntos.
- Los envases no pueden estar al sol.

- Las salidas normales y las de emergencia no pueden tener obstáculos que impidan la salida.
- La instalación eléctrica tiene que ser segura para evitar chispas e incendios.
- Está prohibido utilizar radiadores u otras fuentes de calor si no están autorizadas por la persona responsable.
- Las medidas de detección y control de incendios y las alarmas por contaminación tienen que funcionar siempre bien.
- La instalación tiene sistemas de descontaminación, por ejemplo, duchas de seguridad y fuentes lavaojos, por si un trabajador tiene un accidente.



Fuente lavaojos



Ducha de seguridad

Los trabajadores que manejan los productos peligrosos, químicos y tóxicos y los que hacen tareas de mantenimiento son fundamentales para mantener la seguridad en las instalaciones.

Para evitar accidentes de trabajo los trabajadores:

- Tienen una formación especial sobre productos peligrosos, cómo almacenarlos y los riesgos de derrames y fugas.
- Tienen un **procedimiento** para cada actividad.
La empresa tiene que dar los procedimientos por escrito al trabajador.
- Tienen equipos de protección individual.
Los equipos de protección individual son:
la ropa, mascarillas, gafas, gorros, botas y todo lo necesario para que el trabajador haga su trabajo de forma segura.
Es muy importante que los trabajadores utilicen los equipos.



- Tienen las herramientas adecuadas para trasladar los productos y evitar golpes y caídas.
- Tienen que hacer la carga y descarga de los productos en terreno llano, lejos del tráfico, en un lugar accesible y bien iluminado.
- Tienen que saber qué productos van a manipular.
- No pueden arrastrar los recipientes por el suelo.
Si es necesario mover un recipiente y no puede hacerlo un trabajador solo, lo harán entre varios.
- Tienen que tener un permiso especial para hacer cualquier reparación u operación de mantenimiento.
Este permiso lo rellena y lo firma el responsable.

Procedimiento: forma de hacer un trabajo o una labor.

- Si hay que reparar o mover un recipiente roto tienen que vaciarlo y lavarlo con productos adecuados. También tienen que asegurarse de que el aire no está contaminado.
- Tienen que vigilar al compañero que está haciendo tareas de mantenimiento por si hay una emergencia.
- No utilizarán serrín para limpiar el almacén.

3. HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es el conjunto de normas para mantener la postura correcta de nuestro cuerpo cuando estamos sentados, de pie, acostados, agachados o al coger peso.

Las malas posturas y los esfuerzos hacen que nos duelan, por ejemplo, la espalda, el cuello y los brazos. Pasar mucho tiempo en la misma postura es malo para nuestro cuerpo, por eso, tenemos que movernos cada poco tiempo.

Normas para tener una espalda sana:

1. Evita estar sentado todo el día.
2. Haz ejercicio, por ejemplo, natación o pilates.
3. Haz calentamientos antes de una actividad.
4. Haz estiramientos después de una actividad.
5. No fumes.
6. Si tienes que estar sentado mantén el respaldo de la silla recto, los brazos apoyados y cambia de postura cada poco tiempo.
7. Si usas el ordenador coloca la pantalla a la altura de tu cabeza.
8. La mejor postura para dormir es de lado.

En el puesto de trabajo una mala postura, los movimientos repetidos y cargar con pesos son un riesgo para la salud de los trabajadores.

Las lesiones de espalda son las más habituales y para curarlas el proceso de rehabilitación es largo.

Para evitar hacernos daño debemos ajustar nuestro puesto de trabajo a nuestras características, hacer estiramientos y corregir malas posturas.

ATENCIÓN



Observa y corrige tu postura.

La mejor manera de prevenir las lesiones es cuidar el cuerpo.

Recomendaciones generales para cuidar la higiene postural en el trabajo:

- Haz pausas y estírate.
- Evita esfuerzos inútiles.
- Organiza bien el espacio de trabajo y ten ordenados los útiles de trabajo.
- Pide ayuda si la necesitas.
- Utiliza ropa de trabajo adecuada y segura.
- No corras.
- Ten cuidado si el suelo está mojado.
- No subas ni bajas las escaleras corriendo.

Recomendaciones de higiene postural en algunos puestos de trabajo, por ejemplo:

- **Lavandería**
 - Utiliza ayudas mecánicas, por ejemplo, carros.
 - No sobrecargues los carros.
Es mejor hacer más viajes.
 - Empuja los carros, no tires de ellos.
 - Coloca los carros al lado de la carga, de esta forma evitas hacer giros con la espalda.

- **Jardinería**

- Haz calentamientos antes de empezar.
- Haz estiramientos en los descansos y al terminar el trabajo.
- Utiliza ayudas mecánicas, por ejemplo, carretillas.
- Cambia de postura cada poco tiempo sin forzar los músculos ni las articulaciones.
- Pon los pies en el suelo separados para mantener el equilibrio y evita hacer giros con la espalda.
- Dobla las rodillas para agacharte y mantén la espalda recta.
- Si hace calor bebe agua y si hace frío bebe bebidas templadas.

- **Limpieza:**

- Utiliza calzado cerrado con suela de goma.
- Utiliza una escalera para llegar a los lugares altos, no utilices sillas o muebles.
- Lleva las manos libres para subir a la escalera.
- Dobla las rodillas para agacharte y mantén la espalda recta.
- Cambia de postura.
No mantengas durante mucho tiempo posturas forzadas, por ejemplo, estar de rodillas o en cuclillas.

- **Traslado de personas:**

- Utiliza ayudas mecánicas, por ejemplo, grúas o sillas de ruedas.
- Para evitar hacer giros con la espalda mueve los pies y cambia de posición.
- Pon los pies en el suelo separados para mantener el equilibrio.
- Dobla las rodillas.
- Mueve a las personas poco a poco.
- No des tirones ni te muevas de forma rápida.

- **Hostelería:**

- Utiliza ayudas mecánicas, por ejemplo, carros y elevadores.
- Pon los pies en el suelo separados para mantener el equilibrio y evita hacer giros con la espalda.
- Dobra las rodillas para agacharte y mantén la espalda recta.
- Pide ayuda cuando la carga pesa mucho.
- Levanta los pesos poco a poco.
- La carga debe estar cerca del cuerpo.

4. RIESGOS DE CAÍDA

Los resbalones, tropiezos, caídas y golpes son las principales causas de accidentes laborales.

Los factores de riesgo que pueden provocar caídas son:

- La organización del espacio de trabajo.
Por ejemplo, en un almacén hay vías de circulación para la maquinaria y otras para las personas.
Si no está bien ordenado el espacio un trabajador podría chocarse con una de las máquinas.
- El estado del suelo.
Es muy peligroso que haya en el suelo líquidos derramados, grasas, restos de alimentos, aceites, nieve o hielo.

Las personas encargadas de la limpieza tienen que tener precaución y señalar cuando el suelo está mojado o resbala.

Si el suelo es desigual, hay baldosas sueltas o zonas estropeadas la empresa tiene que arreglarlas.

- Entorno.

Es muy peligroso el desorden.
Dejar piezas, herramientas, cables, cuerdas,
cajas o cualquier otro elemento
en los lugares por donde pasan los trabajadores
puede provocar un accidente.

Una buena iluminación y señalización
reducen los riesgos de caídas.

- Gestión y organización.

Hay otros factores que pueden provocar caídas y accidentes,
por ejemplo, errores, descuidos, cansancio,
problemas de visión, de estado de ánimo o relacionados con la edad.

Medidas para evitar caídas:

- Mantener el espacio de trabajo limpio y ordenado.
- Buena iluminación.
- El suelo del lugar de trabajo debe ser fijo, estable y no resbaladizo, sin irregularidades ni inclinaciones peligrosas. Si el suelo está estropeado hay que arreglarlo.
- Señalizar los cambios de nivel en el suelo.
- Las escaleras tienen que tener pasamanos y materiales antideslizantes.
- Los cables tienen que estar bien colocados para que no dificulten el paso ni sean un riesgo.
- Mantener separadas las vías de circulación de la maquinaria y la de las personas.
- Utilizar señales para indicar dónde estamos, por ejemplo, almacén, oficinas o baños.
- Utilizar distintos materiales para las distintas zonas del lugar de trabajo.
- Las barandillas son útiles para evitar caídas.
- Los tabiques y puertas de cristal deben estar señalizados para evitar que las personas choquen.
- Las ventanas tienen que ser accesibles y seguras.

- Las salidas de emergencia no pueden tener obstáculos que impidan la salida de los trabajadores. Tienen que estar bien señalizadas.
- Evitar las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Los residuos biosanitarios son los desechos que generan en los centros de salud y en los hospitales, por ejemplo, bisturís, escayolas o sondas. Son residuos que pueden estar contaminados porque han estado en contacto con personas que pueden tener enfermedades contagiosas, por ejemplo, tuberculosis, hepatitis B o cólera.
- Los residuos citotóxicos son los desechos de medicamentos contra el cáncer y todo el material que haya estado en contacto con ellos. Son un riesgo para la salud porque pueden provocar malformaciones en los fetos, cáncer y otros problemas graves de salud.
- Los residuos biosanitarios y citotóxicos son peligrosos.
- Los profesionales sanitarios guardan los residuos en unos envases especiales. Estos envases son rígidos o no rígidos dependiendo del tipo de residuo y solo se pueden utilizar una vez.
- La retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos los hace un transportista especializado en residuos peligrosos.
- Los productos peligrosos, químicos o tóxicos se almacenan en instalaciones especiales con medidas de seguridad muy precisas.
- Los trabajadores que manejan los productos peligrosos, químicos y tóxicos y los trabajadores que hacen tareas de mantenimiento son fundamentales para mantener la seguridad en las instalaciones.
- La higiene postural es el conjunto de normas para mantener la postura correcta de nuestro cuerpo cuando estamos sentados, de pie, acostados, agachados o al coger peso.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Para evitar hacernos daño debemos ajustar nuestro puesto de trabajo a nuestras características, hacer estiramientos y corregir malas posturas.
- Los resbalones, tropiezos, caídas y golpes son las principales causas de accidentes laborales.

TEMA 7



Traslado de usuarios dentro de centros públicos socio-sanitarios



Índice del tema

1. Traslado de usuarios dentro de centros públicos socio-sanitarios	162
1.1. Movilización de pacientes con dificultad de movilidad	163
1.2. Traslados de personas	168



Algunas palabras que debes conocer

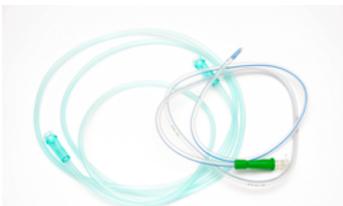
Antebrazo: parte del brazo que va desde el codo hasta la muñeca.

Extremidades: son las partes del cuerpo que van unidas al tronco y sirven para moverse o manipular objetos. En el caso de los humanos son los brazos y las piernas.

Gotero: instrumento médico que sirve para pasar pequeñas cantidades de líquido gota a gota a un paciente. Por ejemplo, suero o un medicamento.

Isquemia: zonas del cuerpo donde no llega bien la sangre y las células de esa zona se dañan.

Sonda: instrumento médico largo, estrecho y con forma de tubo que sirve para explorar o agrandar conductos del cuerpo humano, como venas o arterias. También sirve para introducir o sacar sustancias del cuerpo humano, como, por ejemplo, la orina.



Tronco: parte del cuerpo que queda sin la cabeza y las extremidades.

Úlceras por presión: lesiones de la piel producidas en zonas donde hay un peso continuo cuando una persona está tumbada o sentada durante mucho tiempo.

1. TRASLADO DE USUARIOS DENTRO DE CENTROS PÚBLICOS SOCIO-SANITARIOS.

Existen 2 funciones muy importantes en los centros socio-sanitarios que son:

- El traslado de los enfermos en camilla o en silla de ruedas, a los distintos lugares del edificio.
- La movilización de los pacientes o usuarios. Por ejemplo, de la cama a la silla.

La movilización de pacientes es mover y acomodar al paciente en la cama para que se sienta cómodo y descansado.

Antes de describir las 2 funciones tenemos que aprender algunos conocimientos importantes.

El tronco es la parte del cuerpo que queda sin la cabeza y las extremidades.

El tronco tiene 2 partes:

- **La cavidad torácica:** donde están los pulmones, el corazón, entre otros.
- **La cavidad abdominal:** donde está el estómago y los intestinos.

Reglas básicas

Las reglas básicas que tenemos que seguir para realizar movilizaciones y transporte de personas son:

1. Coloca los pies sobre una superficie grande de apoyo, separa los pies y pon uno delante de otro para repartir el peso del cuerpo.
2. Sostén a la persona lo más cerca posible de su cuerpo.

3. Protégete la espalda:
 - No dobles la espalda de manera incorrecta.
 - Usa los músculos de las piernas para moverte y levantarte.
4. Contrae o aprieta los músculos del abdomen y glúteos antes de mover a la persona.
Suelta aire en el momento que hagas fuerza.
5. Intenta que la persona a la que mueves apoye con la superficie donde está siendo movida.
Así hará falta menos fuerza.
6. Pide ayuda o utiliza una máquina para realizar movilizaciones si la persona pesa mucho o la movilización es complicada.
7. Cuando vayas a hacer un giro, coloca el pie en dirección donde vas a hacer el giro.
8. Ayúdate de puntos de apoyo si es necesario como por ejemplo una barandilla.
9. Siempre es mejor empujar o deslizar que tirar, por ejemplo, una silla de ruedas.
10. Trabaja a una altura adecuada.
11. Antes de mover a un enfermo tenemos que saber que enfermedad tiene, si podemos moverlo y de donde podemos cogerlo.
12. Explica a la persona lo que vamos a hacer y pide su colaboración.

1.1 Movilización de pacientes con dificultades de movilidad

Antes de iniciar cualquier movilización explica al paciente que vamos a hacer y como lo vamos a hacer.
Pide la colaboración del paciente.

Antes de movilizar al paciente hay que hacer las siguientes tareas:

- Prepara el material que vamos a utilizar.

- Pon los frenos de la cama.
- Lávate las manos.
- Infórmate sobre el paciente.
- Observa al paciente despacio y fíjate en todos los elementos que tiene conectado a su cuerpo como sondas, bolsas de orina, goteros, entre otros.
- Háblale al paciente, explícale lo que vamos a hacer. Averigua como está de ánimo, que partes del cuerpo mueve con facilidad y cuáles no, donde le duele.
- Utiliza ayudas mecánicas como la grúa si es posible.

Movilización de personas que no pueden moverse por sí mismas en cama

Es importante saber primero si la persona va a colaborar o no cuando la movilizemos.

- Cuando el paciente no puede ayudar a moverse:
 - Hay que hacer el cambio de postura entre 2 personas.
 - Un auxiliar estará colocado en el lado derecho y otro en el lado izquierdo de la cama o camilla.
 - Los pies de los auxiliares deben de estar un poco separados y las rodillas un poco dobladas.
 - Quita la almohada del paciente.
 - Cada auxiliar introduce un brazo por debajo del hombro del paciente y el otro por debajo del muslo. Sujetamos al paciente y vamos levantando al paciente a la vez, despacio y con cuidado, hasta colocar al paciente en el lugar deseado.
- Cuando el paciente ayuda a moverse:
 - Puede hacerlo un auxiliar solo.
 - Colócate al lado de la cama del enfermo, a la altura de su cintura.
 - Indica al enfermo que agarre el cabecero de la cama y doble sus rodillas, colocando la planta de los pies sobre la cama.
 - Coloca tus brazos por debajo de la cintura del paciente.

- Pide al paciente que haga fuerza con sus pies y brazos intentando subir hacia el cabecero de la cama.
- A la vez que hace fuerza el paciente, ayuda empujando con los brazos para ayudarlo a subir.

Movilización del paciente con ayuda de una sábana

- Hay que hacer el cambio postural entre 2 personas.
- Dobla la sabana a lo ancho, es decir por el lado corto, a la mitad.
- Después dobla la sabana a lo largo también a la mitad.
- Coloca la sabana por debajo del paciente de forma que llegue desde los hombros hasta los muslos.
- Cada auxiliar estará a un lado de la cama.
- Cada auxiliar en su lado enrollará la sabana por los lados, sujetándola con las manos fuerte, moviendo al paciente hacia el lado deseado de la cama.

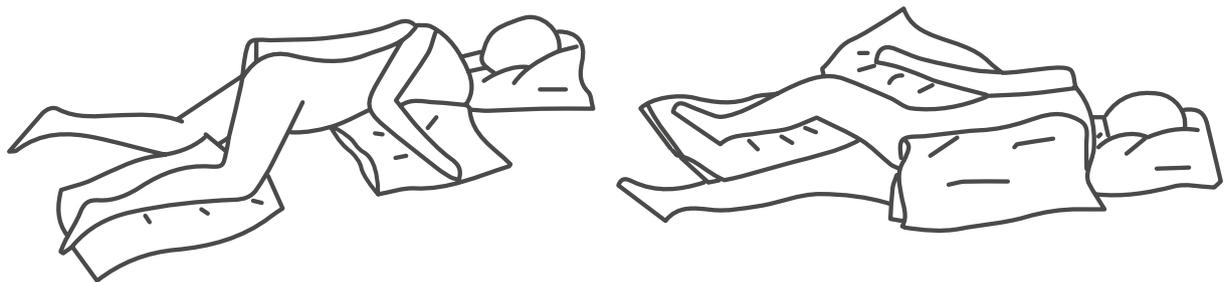
Movilización del paciente hacia el borde de la cama

- Colócate en el lado de la cama hacia donde moveremos al paciente.
- Quita todas sabanas menos una que quedará cubriendo al paciente.
- Coloca el brazo del paciente más cercano a nosotros por encima de su pecho.
- Coloca un pie delante de otro y dobla un poco las rodillas.
- Coloca un brazo por debajo del hombro más alejado del paciente, de forma que la cabeza descansa sobre tu antebrazo y manteniendo el codo un poco doblado.
- Poner el otro brazo en la espalda del paciente, un poco más arriba de la cintura.
- Tensa los músculos de tu glúteo y de tu abdomen para hacer fuerza con ellos.
- Tira a la vez de la cabeza, hombros y pecho del paciente hacia el lado que lo quieras mover, poniendo el peso en tu pie de atrás.

- Para mover la zona de los glúteos del paciente coloca un brazo debajo de la cintura y otro debajo de los muslos.
- Tensa los músculos de tu glúteo y de tu abdomen para hacer fuerza con ellos.
- Tira a la vez de cintura y muslos del paciente hacia el lado que lo quieras mover, poniendo el peso en tu pie de atrás.
- Para mover las piernas del paciente pon un brazo debajo de los muslos y otro debajo de los gemelos.
- Tensa los músculos de tu glúteo y de tu abdomen para hacer fuerza con ellos.
- Tira a la vez de los muslos y los gemelos del paciente hacia el lado que lo quieras mover, poniendo el peso en tu pie de atrás.

Movilización de un paciente en la posición de decúbito lateral

En la posición decúbito lateral el paciente esta acostado de lado como en la imagen.
Es de las posiciones más usadas.



Los pasos para colocar a la persona en esta posición son:

- Comprueba que el paciente no está cerca del borde de la cama. Si lo está hay que moverle hacia el centro de la cama.
- Colócate en el lado de la cama hacia donde queremos girar al enfermo.
- Coloca un pie delante de otro.

- Coloca el brazo del paciente más cercano a ti lo más cerca de ti que puedas y separado de su cuerpo.
- Coloca el otro brazo del paciente sobre su pecho y coloca la pierna más alejada a ti encima de la más cercana.
- Tensa tus músculos de glúteos y abdominales y dobla un poco tus rodillas.
- Coloca una mano sobre el hombro más alejado del paciente y otra sobre la cadera más alejada.
- Gira al paciente hacia ti, echándote hacia atrás y poniendo el peso sobre tu pierna de atrás.
- Coloca de forma adecuada al paciente.

Ayudar al paciente a ponerse de pie

- Incorpora al paciente al borde de la cama dejándolo sentado.
- Coloca un pie tuyo delante de los pies del paciente y otro a un lado de uno de los pies del paciente.
- Colocamos nuestra mano más cercana al paciente debajo de la axila más cercana al paciente.
- Con nuestra mano más alejada cogemos la mano más cercana al paciente.
- Pediremos al paciente que con la mano que le queda libre la apoye sobre nuestro hombro.
- Doblaremos un poco nuestras rodillas y le llevaremos de forma suave hacia delante.

Cuando el paciente está sentado

- Colócate frente al paciente.
- Introduce tus brazos por debajo de los suyos.
- Pide al paciente que sitúe sus brazos alrededor de nuestra cintura.
- Doblamos un poco las rodillas, manteniendo la espalda lo más recta posible.
- Levantamos al paciente de forma suave pero firme.

1.2 Traslados de personas

Los traslados son el desplazamiento de los pacientes o usuarios de un lugar a otro dentro de un centro como un hospital o una residencia.

Hay 2 medios para realizar traslados, la silla de ruedas y la camilla. Debemos cumplir las siguientes normas cuando hacemos un traslado:

- Cuando un auxiliar vaya a recoger a una persona para trasladarla tiene que avisar a la persona supervisora.
- Explica al paciente para que le trasladamos.
- Desde que comienza el traslado, el auxiliar es responsable de la persona trasladada.
- El traslado se hará de forma segura y sin prisas, con la excepción de los traslados urgentes, que se harán con más rapidez.
- Cuando llegues al destino debes dejar a la persona con el responsable que se haga cargo de ella.

Traslado de la cama a la silla de ruedas

Podemos encontrarnos 2 situaciones, cuando colabora la persona y cuando no colabora la persona.

- Cuando colabora la persona
 - Podrá hacerlo un solo auxiliar.
 - Coloca la silla de ruedas en paralelo a la cama, es decir, con el lado de las ruedas pegado a la cama. Frena la silla.
 - Ayuda a la persona a sentarse en la cama hacia el lado donde está la silla.
 - Pon la bata y las zapatillas a la persona.
 - Pide al paciente que coloque un brazo por encima de tus hombros, a la vez pasa el brazo por debajo de las axilas de la persona, rodeando su cintura.

- Sujeta a la persona y ponle de pie.
 - Indica a la persona que gire poco a poco hasta que esté de espaldas a la silla.
 - Pide a la persona que coloque sus manos en los apoyabrazos de la silla.
 - Sienta a la persona despacio.
 - Cubre a la persona con una manta.
- Cuando no colabora porque no puede moverse.
 - Hay que hacer el traslado entre 2 auxiliares.
 - Colocarán la silla como en el apartado anterior.
 - Ayuda a sentar al paciente en la cama.
 - Un auxiliar estará a un lado de la persona y otro al otro lado.
 - Cada auxiliar pasará un brazo por debajo de la axila de la persona y otro brazo por debajo del muslo. Uniendo sus manos entre ellos.
 - Cuando estéis de acuerdo levantar a la persona hasta colocarlo en la silla.
 - Cubre a la persona con una manta.

Traslado de la silla de ruedas a la cama

- Cuando colabora la persona
 - Podrá hacerlo un solo auxiliar.
 - Coloca la silla de ruedas en paralelo a la cama, es decir, con el lado de las ruedas pegado a la cama. Pon los frenos a la silla.
 - Quita la manta que lleve la persona sobre las piernas.
 - Pide al paciente que coloque un brazo por encima de tus hombros, a la vez pasa el brazo por debajo de las axilas de la persona, rodeando su cintura.
 - Sujeta a la persona y ponla de pie.
 - Indica a la persona que gire poco a poco hasta que esté de espaldas a la cama y apoye su glúteo en ella.
 - Pide a la persona que coloque sus manos en la cama.

- Sienta a la persona despacio.
 - Quita la bata y las zapatillas a la persona.
 - Ayuda a tumbar a la persona en la cama.
- Cuando no colabora porque no puede moverse.
 - Hay que hacer el traslado entre 2 auxiliares.
 - Colocarán la silla como en el apartado anterior.
 - Quita la manta que lleve la persona sobre las piernas.
 - Un auxiliar estará a un lado de la persona y otro al otro lado.
 - Cada auxiliar pasará un brazo por debajo de la axila de la persona y otro brazo por debajo del muslo. Uniendo sus manos entre ellos.
 - Cuando estéis de acuerdo levantar a la persona hasta colocarlo en la cama.
 - Quita la bata y las zapatillas a la persona.
 - Ayuda a tumbar a la persona en la cama.

Forma de transporte a una persona en una silla de ruedas

- Siempre empujaremos por detrás menos cuando salimos o entramos de un ascensor.
- Para salir o entrar de un ascensor volveremos la silla de ruedas y entraremos y saldremos siempre primero.
- También lo haremos cuando crucemos una puerta que abre solo empujando.
- Cuando acompañemos a una persona en silla a un coche pondremos la silla en paralelo al coche, es decir, el coche quedará al lado de una de las ruedas de la silla. Frenaremos la silla y levantaremos los reposapiés.

Si la persona está en el suelo porque ha sufrido un desmayo, la levantaremos de las axilas, llevándola hacia atrás hasta sentarla.

Traslado de la cama a la camilla

Colocaremos la camilla al lado de la cama, pegada a ella, en el mismo sentido.

Frena la camilla y la cama.

Quita las sábanas de encima del paciente.

Según como sea el paciente el traslado lo harán 2 o 3 auxiliares.

La forma de hacerlo es la siguiente:

- Uno de los auxiliares colocará uno de los brazos debajo de los hombros de la persona y otro brazo debajo de la espalda.
- El otro auxiliar colocará uno de los brazos debajo de los glúteos y otro debajo de las rodillas.
- Si hiciera falta otra persona estaría encargada de sujetarle los pies.
- Los 3 levantarán a la vez a la persona y la llevarán a la camilla.
- Taparemos a la persona con una sábana.
- Si la persona llevara una sonda o gotero el tercer auxiliar es el encargado de mantenerlo, mientras los otros 2 auxiliares hacen el traslado.

Forma de trasladar a una persona en camilla

El auxiliar irá siempre empujando de la cabecera de la camilla.

La persona irá de cara al sentido de la marcha.

Los pies de la persona van por delante.

Al entrar en un ascensor primero pasa la cabecera de la persona y para salir primero salen los pies de esta persona.

El auxiliar camina hacia atrás para entrar en el ascensor.

Para subir una rampa el auxiliar empujará de los pies de la camilla.

Para bajar una rampa el auxiliar estará delante de la camilla.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Existen 2 funciones muy importantes en los centros socio-sanitarios que son:
 - El traslado de los enfermos en camilla o en silla de ruedas, a los distintos lugares del edificio.
 - La movilización de los pacientes o usuarios. Por ejemplo, de la cama a la silla.
- La movilización de pacientes consiste en mover y acomodar al paciente en la cama para que se sienta cómodo y descansado.
- Las posiciones básicas del paciente o usuario en cama son las que el paciente o usuario puede tener en la cama y evitan lesiones o enfermedades que pueden surgir por tener una misma postura durante mucho tiempo seguido.
- Las reglas básicas que tenemos que seguir para realizar cambios de postura y transporte de personas son:
 - Apoya los pies sobre una superficie grande de apoyo, separa los pies y pon uno delante de otro para repartir el peso.
 - Sostén a la persona lo más cerca posible de su cuerpo.
 - Protégete la espalda, no dobles la espalda de manera incorrecta y usa los músculos de las piernas para moverte y levantarte.
 - Contrae o aprieta los músculos del abdomen y glúteos antes de mover a la persona. Suelta aire en el momento que hagas fuerza.
 - Intenta que la persona a la que mueves apoye con la superficie donde está siendo movida. Así necesitaremos menos fuerza.
 - Pide ayuda o utiliza una máquina para realizar movilizaciones si la persona pesa mucho o la movilización es complicada.



¿Qué has aprendido en este tema?

- Cuando vayas a hacer un giro, coloca el pie en dirección donde vas a hacer el giro.
 - Ayúdate de puntos de apoyo si es necesario.
 - Siempre es mejor empujar o deslizar que tirar, por ejemplo, una silla de ruedas.
 - Trabaja a una altura adecuada.
 - Antes de mover a un enfermo tenemos que saber que enfermedad tiene, si podemos moverlo y de donde podemos cogerlo.
 - Explica a la persona lo que vamos a hacer y pide su colaboración.
-
- Existen diferentes tipos de movilizaciones de personas. Es importante que sigas los pasos de forma correcta y sin saltarte ninguno.
 - Los traslados son los desplazamientos de los pacientes o usuarios de un lugar a otro dentro de un centro como un hospital o una residencia. Hay 2 medios para realizar traslados, la silla de ruedas y la camilla.
 - Existen diferentes tipos de traslados. Es importante que sigas los pasos de forma correcta sin saltarte ninguno.

Adaptado a lectura fácil
y validado por

adapta 

 **Plena**
inclusión
Madrid



**Comunidad
de Madrid**