

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN PELUQUERÍA

© DE LA PRESENTE EDICION
Asociación de Peluquerías de Navarra, 2007

© DEL TEXTO
Sernapre

© DE FOTOGRAFÍA
Asociación de fotógrafos de Navarra

DISEÑO Y MAQUETACION
Astrain Diseño

PRIMERA EDICION
Noviembre 2007

IMPRESION
Gráficas Ulzama

PROMOCIONA Y DISTRIBUYE
Asociación de Peluquerías de Navarra
Avda. Zaragoza 27, entreplanta izda.
31005 Pamplona
Tel.: 948 249 419
Fax: 948 152 050
www.peluqueriasdenavarra.com

TRABAJO REALIZADO CON EL APOYO
DEL GOBIERNO DE NAVARRA Y LA
COLABORACIÓN FINANCIERA DEL
INSTITUTO NAVARRO DE SALUD LABORAL

INDICE



PAGS. 02-03
ORDEN Y
LIMPIEZA



PAGS. 04-05
CONTACTO ELEC-
TRICO Y TERMICO



PAGS. 06-07
INCENDIO



PAGS. 08-09
HERRAMIENTAS
MANUALES



PAGS. 10-11
PRODUCTOS DE
PELUQUERIA



PAGS. 12-13
RIESGOS
BIOLÓGICOS



PAGS. 14-15
CARGA FISICA



PAGS. 16-17
CARGA MENTAL



PAGS. 18-19
EMBARAZADAS

01



La falta de orden y limpieza en la peluquería o centro de belleza puede definirse como la mala organización y el poco esmero a la hora de realizar nuestra actividad.

El desorden del material y la falta de limpieza producen una serie de problemas que causan un riesgo para el empresario, sus trabajadores, y una menor productividad.

ORDEN Y LIMPIEZA



LAS CAUSAS MAS HABITUALES SON

- Los suelos resbaladizos por derrames de aguas o lacas.
- Los restos de cabello sin recoger.
- Las herramientas tiradas en los carros sin orden alguno.
- Los envases vacíos, sin retirar o tirados en el suelo pendiente de desecharlos.

TODO ELLO PRODUCE UNA MALA IMAGEN A LA CLIENTELA, Y MÁS AUN EN UN GREMIO DEDICADO A LA "BELLEZA E IMAGEN"

COMO ME REPERCUTE

- El tiempo en que estamos buscando material, hace que perdamos tiempo.
- La falta de limpieza, produce mayor riesgo de golpes o contusiones con objetos dejados en cualquier parte, caídas por estar los suelos sucios y resbaladizos...
- Cortes y pinchazos por no haber una diferenciación de materiales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener los lugares de trabajo limpios y ordenados supone aprovechar mejor el espacio, mejorar la eficacia y seguridad del trabajo y, en general, disponer de un entorno más cómodo y agradable.
- Limpia enseguida cualquier derrame de producto, vertido de agua, etc.
- Barre el suelo regularmente para eliminar el cabello cortado y otros residuos.
- Clasifica los útiles, colocando carritos con material, para que esté accesible, dispón tanto cepillos y pinzas como otros elementos de trabajo a diferentes alturas y a distancia accesible.
- Acondiciona los espacios y cajones para guardar y localizar el material fácilmente.
- Inculca a los trabajadores buenas prácticas de trabajo.
- Dispón lugares de almacén para los equipos de trabajo y productos que no se estén empleando.
- Colocar el material en su debido lugar, donde no dificulte el paso ni el trabajo de los demás profesionales.
- Tira los envases vacíos o envoltorios inútiles de manera que no se acumulen y entorpezcan el trabajo.

02



Los contactos térmicos se traducen en quemaduras, al entrar en contacto alguna parte del cuerpo con cualquier objeto, aparato o producto que esté tanto a altas como a bajas temperaturas.

El riesgo por descarga eléctrica se da al entrar en contacto directo con la tensión o con algún elemento sometido a tensión (contacto indirecto). Estos riesgos coexistirán siempre que se realicen trabajos con equipos eléctricos, secadores, tenacillas, cepillos térmicos, aparatos para depilación e higiene facial, tornos para manicura y pedicura, láser, etc.

CONTACTO ELECTRICO Y TERMICO



LOS CONTACTOS SE PRODUCEN POR

- La utilización de enchufes en mal estado.
- El uso de ladrones y superposición de equipos.
- La instalación de enchufes sin toma de tierra.
- El uso de material eléctrico con cables en mal estado.
- El contacto del material eléctrico con fluidos derramados.
- La manipulación de herramientas calientes sin protecciones adecuadas.
- Derrames o salpicaduras de productos calientes.

EFFECTO SOBRE LA SALUD Y EL CENTRO DE TRABAJO

SALUD

- Quemaduras de primer, segundo y tercer grado.
- Convulsión muscular.
- Parada respiratoria.
- Lesión producida por traumatismo...
- Parada cardíaca y muerte.

CENTRO DE TRABAJO

- Incendio.
- Sobrecarga y posible cortocircuito del sistema eléctrico.
- Rotura del material conectado a la red.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No se deben conectar varios aparatos juntos a la misma tomacorriente utilizando triples, pues la sobrecarga puede producir cortocircuitos.
- No utilizar prolongadores o alargues, en caso necesario deberán tener las mismas características, en cuanto a sección, que el que alimenta el equipo.
- Protégete siempre con ropa de trabajo adecuada y equipos de protección individual, como delantales y manoplas, cuando estés trabajando con sustancias a altas temperaturas.
- Una vez utilizados, coloca los equipos de trabajo y los productos calientes en lugares aislados hasta que se enfríen, evitando el contacto accidental.
- Antes de empezar a trabajar, evalúa visualmente el estado general de la instalación y de los aparatos eléctricos.
- La instalación debe contar con tomas de tierra y aislamiento de las partes activas.
- Nunca deben llevarse a cabo instalaciones caseras. La instalación eléctrica debe realizarla personal cualificado y deberá someterse a revisiones periódicas.
- Una vez utilizados, coloca los equipos de trabajo y los productos calientes en lugares aislados hasta que se enfríen, evitando así que un compañero pueda quemarse.
- Desecha aquellos utensilios y equipos de trabajo que no se encuentren en buen estado.



INCENDIO

Padecemos un riesgo de incendio puesto que las circunstancias propias del trabajo en peluquería y estética hacen posible su aparición y posterior propagación.

LOS CONTACTOS SE PRODUCEN POR TRABAJAR CON

- Instalación y aparatos eléctricos; su combustión puede producirse por un cortocircuito o una sobrecarga.
- Instalación de gas, por la proximidad de materiales combustibles a calentadores, calderas, etc.
- Manipulación inadecuada de productos inflamables, tales como acetonas, aerosoles, lacas fijadoras, etc.

EFECTO SOBRE LA SALUD Y EL CENTRO DE TRABAJO

SALUD

- Quemaduras de primer, segundo y tercer grado.
- Intoxicación por humo, combustión de tóxicos.
- Ahogamiento por falta de oxígeno.
- Muerte.

CENTRO DE TRABAJO

- Daños materiales en el local.
- Daños en el material.
- Pérdida de local.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Disponer de los extintores necesarios y llevar a cabo su revisión y mantenimiento.
- Señalizar las salidas de emergencia.
- Utiliza aparatos y herramientas eléctricas con marcado CE.
- No sobrecargues las herramientas eléctricas, adecua la potencia.
- No coloques material combustible (papel, tela, plástico, etc.) sobre superficies calientes y/o aparatos eléctricos.
- Mantén alejadas las fuentes de ignición (chispas, bombillas, placas...) de productos químicos inflamables y combustibles.
- Conocimiento del manejo del extintor
- El orden y la limpieza minimizan la propagación del fuego.
- Realizar mantenimiento de las instalaciones de gas y electricidad para detectar y reparar posibles averías.



El riesgo radica en la manipulación incorrecta o inadecuada de herramientas puntiagudas, cortantes o punzantes.

Este riesgo está presente en todos aquellos puestos de trabajo en los que se utilizan utensilios con estas características como son las tijeras con hojas rectas o curvas, tijeras con hojas dentadas, navajas, peine de cuchilla, etc.

HERRAMIENTAS MANUALES



LAS LESIONES MAS HABITUALES SE PRODUCIRAN POR

- Manejar de forma incorrecta las tijeras o la navaja a la hora de cortar y rasurar.
- Utilizar herramientas con los mangos deteriorados o en mal estado.
- Utilizar utensilios mal afilados.
- Dar a las herramientas un uso para el que no han sido diseñadas.
- Dejar las herramientas punzantes y de corte en cualquier sitio y no en el lugar que les corresponde.

EFFECTO SOBRE LA SALUD

- Producirán cortes y pinchazos.
- Heridas y abrasiones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los utensilios punzantes y de corte (tijeras, navaja, peine de cuchilla, cortaúñas, alicates cortacutículas, empujadores de cutícula, cuchillas para callosidades, etc.) deben tener marcado CE.
- Informaremos a nuestros trabajadores de la utilización, la limpieza y el mantenimiento del material según las indicaciones del fabricante.
- Protege adecuadamente las partes cortantes y punzantes de los utensilios, guardándolos en sus fundas después de su uso. Cuando no los estés utilizando, vuelve a ponerlos en su lugar de almacenamiento.
- Usa tijeras, navajas y demás herramientas cortantes con mangos antideslizantes. Manténlas bien afiladas, no emplees las herramientas defectuosas o deterioradas.
- Ante la caída de recipientes o rotura de cristal, recoger los restos con escoba, nunca con las manos desnudas.
- No señales o indiques con las herramientas.
- No trabajes con el material cortante en los bolsillos de uniformes o batas.
- En la limpieza de material, utiliza guantes y seca el material por los laterales y no por el filo.



El contacto durante el trabajo con productos que contienen sustancias o preparados químicos peligrosos supone un riesgo importante puesto que son capaces de producir lesiones o afecciones por inhalación, contacto con la piel o ingestión accidental, así como enfermedades profesionales.

El 30% de los productos utilizados en peluquería y cosmética están clasificados como tóxicos (NIOSH) y la lesión más frecuente se produce por contacto con la piel. Además de tóxicos, muchos de los productos, preparados y mezclas empleados en teñido, decoloración, rizado, alisado, tratamientos faciales, etc., son sustancias nocivas, irritantes, sensibilizantes, inflamables, corrosivas y peligrosas para el medio ambiente.

PRODUCTOS DE PELUQUERIA



INSTRUIR A NUESTROS EMPLEADOS

- Saber manejar adecuadamente los productos, eligiendo que sean los más apropiados a cada tarea.
- Almacenar con las precauciones debidas y mantener unas adecuadas condiciones ambientales en el centro de trabajo, procurando que la temperatura y la humedad ambientales no sean excesivas.
- Conocer las propiedades, los riesgos y las normas de empleo de los productos que se están manejando.

EFFECTO SOBRE LA SALUD

- Sensibilidad por contacto de piel y mucosas.
- Reacciones alérgicas.
- Irritación de ojos, garganta y fosas nasales.
- Asma.
- Dermatitis.
- Lesión ocular.
- Tumoración.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Sustituye los productos peligrosos y tóxicos por otros que no lo sean (de origen vegetal).
- Utiliza productos en envases diseñados para evitar contactos accidentales (dosificador, etiquetado), mantén los envases cerrados cuando no los estés utilizando.
- Reduce, siempre que sea posible, la duración, la frecuencia de exposición, la concentración de la sustancia y el número de trabajadores expuestos.
- Solicita a los proveedores las fichas de seguridad y mantenlas actualizadas y accesibles a todo el personal.
- Habilite una ventilación adecuada para minimizar las afecciones del producto.
- Prohibir comer y beber durante el trabajo con productos químicos.
- Emplear los EPIS adecuados: guantes de protección, mascarillas, delantales.



El contacto con los clientes puede ser fuente de enfermedades e infecciones, que se transmiten por contacto con ellos o por contacto directo con la sangre. Entre las enfermedades infectocontagiosas que podemos encontrar están la pitiriasis rosada (erupción de la piel que se cree causada por un virus), pediculosis o piojos (parásito), escabiosis o sarna (parásito), tiña (hongo), hepatitis C y otras infecciones de transmisión por contacto directo con la sangre.

RIESGOS BIOLÓGICOS



EL MEDIO/MECANISMO DE CONTAGIO

- Al pincharse o cortarse con tijeras, cuchillas de afeitar, navajas, equipo de manicura (corta cutículas, limas de uñas y lijas, cortaúñas, cuchillas),
- Los aparatos de depilación como las pinzas y el equipo de electrólisis, o cualquier exposición accidental a la sangre en el lugar de trabajo.
- Por contacto con los clientes que portan diferentes tipos de parásitos, como los piojos...
- Por el contacto directo con clientes que padecen enfermedades contagiosas como sarna, tiña, herpes, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utiliza artículos desechables, eliminando los objetos punzantes en un contenedor rígido.
- Para cosméticos, usa dosificadores que permitan emplear una pequeña dosis del producto sin contaminarlo.
- Cuando emplees utensilios no desechables, límpialos desinfectándolo o esterilizándolo y protégelos correctamente. Así quedarán separados equipos "contaminados", de limpios.
- Para desinfectar, emplea productos comerciales (cloro o alcohol). Sumerge los utensilios 10 minutos como mínimo, o hasta nuevo uso. Cambia la solución cuando esté sucia o al menos una vez a la semana.
- Limpia regularmente el mobiliario con solución desinfectante.
- Guarda las prendas textiles usadas en recipiente cubierto y lávalas en agua caliente con detergente.
- Lávate las manos con agua y jabón antes y después de atender a un cliente.
- Usa guantes desechables si es posible. Retira anillos y pulseras para no romperlos y cubre las heridas con apósitos resistentes al agua.



CARGA FISICA

La carga estática postural es el conjunto de requerimientos físicos a los que se ve sometido el profesional a lo largo de su jornada de trabajo.

Se producen al adoptar unas determinadas posturas, realizar un esfuerzo muscular en posición inadecuada y/o mantenerlo durante un largo periodo de tiempo.

Los profesionales del sector padecerán este riesgo por:

- Los movimientos repetitivos de miembro superior en procesos habituales, tales como lavado, corte,...
- La bipedestación prolongada. (Estatismo postural)
- La curvatura forzada de la columna dorsal, desplazando así el eje normal de la columna vertebral.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

- Dolor y cansancio de columna vertebral.
- Parestesias y dolor en articulaciones de miembro superior.
- Varices e insuficiencias venosas crónicas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar permanecer de pie mucho rato y debería alternar sentándose en un taburete.
- El asiento de los clientes será graduable en altura, de forma que el plano de trabajo se ajuste a la estatura del trabajador.
- Utilizaremos medias de descanso como profilaxis venosa.
- El equipo de lavado de cabeza será adaptable.
- Almacenamiento de los materiales y útiles de trabajo en lugares de fácil acceso. Carros auxiliares al alcance de la mano.
- Las herramientas y útiles de trabajo tendrán los mangos flexibles, redondeados y adaptables a la mano.
- Programación de las tareas permitiendo así la variación, y las pausas y descansos durante el trabajo.
- Realizar asiduamente ejercicios de estiramiento y/o de relajación muscular.



CARGA MENTAL

Es el estrés causado por las exigencias que se hace la persona a cumplir en un lapso de tiempo determinado. En peluquería se ve aumentado e influido por el cumplimiento de horarios, tareas y la sobrecarga de trabajo donde lo que se exige es mayor que la capacidad de la persona.

Esto se traduce en que, lejos de mejorar el rendimiento de nuestros trabajadores, lo empeora.

LOS FACTORES DESENCADENANTES

- Relaciones interpersonales.
- Estrés laboral.
- Ritmo de trabajo, ya sea por escasez o excesivo trabajo.
- Repetitividad de tareas, monotonía y rutina.
- Ambigüedad de funciones y falta de planificación del trabajo.
- Atención al público.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

- Dolor de cabeza, alteraciones del sueño, malhumor.
- Ansiedad o depresión.
- Trastornos somáticos como alteraciones cardíacas, gastrointestinales o musculares.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No prolongues en exceso la jornada de trabajo habitual y, en caso de que sea necesario hacerlo, compénsala con descanso adicional.
- Fomenta la participación de los trabajadores en las distintas áreas que integran la actividad laboral, desde la propia organización, distribución y planificación de las tareas a realizar diariamente, hasta aspectos como pueden ser la distribución del espacio o del mobiliario.
- Evita la supervisión y control excesivos. La supervisión adecuada debe estar orientada a ayudar al trabajador de forma que potencie su crecimiento en el trabajo, desarrolle sus capacidades y, por el contrario, no sea vivida como una intrusión y control excesivos.
- Planifica y coordina los trabajos teniendo en cuenta la aparición de imprevistos como, por ejemplo, la atención a clientes llegados a última hora.
- Informa a los trabajadores sobre sus responsabilidades.
- Planifica adecuadamente tu trabajo: marca prioridades en las tareas, evitando solapamientos e interferencias entre los compañeros.
- Presta especial atención y sensibilidad a problemáticas personales. Es importante escuchar siempre lo que nos dice el trabajador.
- Facilita la comunicación de todos los trabajadores con su responsable y evita tratos de favor de unos trabajadores frente a otros. Todos somos iguales.
- Favorece el contacto entre trabajadores atendiendo a la organización de los espacios y lugares de trabajo.
- El buen funcionamiento de nuestro centro de trabajo es tarea de todos.



EMBARAZADAS

Cualquier trabajador desarrolla su trabajo en unas determinadas condiciones, de las que se derivan una serie de riesgos, tanto generales como específicos del puesto, que le afectarán en mayor medida en determinadas circunstancias.

Una de estas circunstancias es el estado de embarazo y lactancia.

RIESGOS QUE INCIDIRAN CUANDO SE ESTA EN ESTA SITUACION

- Estatismo postural, consecuencia de permanecer de pie buena parte de la jornada, produce en la mujer trabajadora fatiga muscular. En la embarazada, el aumento de peso conllevará más dolor de espalda varices y edemas. Los recién nacidos pesarán menos y aumentará la probabilidad de sufrir abortos espontáneos y partos prematuros.
- La tripa le hará adoptar posturas inadecuadas para alcanzar las herramientas, limitará su movilidad y hará que trabaje alejada de su plano de trabajo. Ello producirá sobrecarga en la columna y tensión en brazos, muñecas y manos. El cambio de su centro de gravedad, conllevará inestabilidad y desequilibrio, pudiendo caerse más fácilmente.
- Contacto con sustancias químicas peligrosas puede producirle a la embarazada reacciones alérgicas, irritación de los ojos, garganta y nariz, afecciones respiratorias, dermatitis por contacto, dermatosis alérgica ocupacional, lesiones oculares y cáncer.

MEDIDAS PREVENTIVAS

A medida que avance el embarazo, la mujer tendrá mayor dificultad para realizar ciertas tareas y necesitará más tiempo de descanso, puesto que el gasto cardíaco, las pulsaciones y el consumo de oxígeno serán mayores.

Trabajar durante el embarazo no tiene por qué ser un riesgo, siempre y cuando las condiciones de trabajo sean las adecuadas. Lo más adecuado es seguir una política preventiva basada en el diseño del puesto, la organización del trabajo y la educación de las trabajadoras:

- Usa calzado cómodo y de tacón bajo.
- Aumenta el número de pausas durante la jornada laboral, durante la cual puedes descansar si existe un lugar habilitado.
- Adopta una postura correcta y evita posturas forzadas o extremas al realizar las tareas.
- Es aconsejable cambiar de posición con cierta frecuencia.
- No te expongas a la radiación.
- Limita la exposición a agente químicos.
- Protégete adecuadamente para evitar posibles contagios.
- Come sano y de forma equilibrada, procurando no excederte en el peso; practica algún tipo de ejercicio o deporte, o al menos camina.
- No permanezcas demasiado tiempo de pie, para facilitar la circulación y evitar las varices.

EL EMBARAZO ES UN ESTADO NATURAL, SERA TRATADO COMO TAL Y NO COMO ENFERMEDAD

