

ANA GONZÁLEZ MENÉNDEZ. TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Espacios que cuidan: higiene y descanso para un trabajo saludable



EL ANEXO V del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, establece los requisitos mínimos que deben cumplir los servicios higiénicos, vestuarios, duchas, lavabos y locales de descanso, asegurando que estas instalaciones sean suficientes, accesibles y adecuadas al tipo de trabajo y al número de empleados.

Cumplir con estas disposiciones permite que los trabajadores puedan cambiarse de ropa, asearse, descansar y utilizar los servicios de manera cómoda y segura, reduciendo la exposición a riesgos y mejorando su bienestar durante la jornada laboral.

Estos espacios influyen directamente en la seguridad y la salud laboral, demostrando que la prevención no depende solo de las tareas diarias, sino también de las condiciones en que se desarrollan.

Higiene y prevención en el ámbito sanitario

En sanidad, el cuidado de la higiene personal y el descanso protege a los trabajadores y al resto de usuarios, como pacientes, residentes y familiares.

En los centros sanitarios, las normas de vestuario, aseo y descanso son muy importantes para reducir la propagación de infecciones nosocomiales y garantizar la calidad asistencial, debido a la exposición constante a agentes biológicos y químicos.

Suministro de agua potable

En los lugares de trabajo debe haber agua potable suficiente y de fácil acceso para los trabajadores. Además, se deben evitar situaciones que puedan contaminarla.

Si existiera alguna duda al respecto, las fuentes deberán indicar claramente si el agua es potable o no.

Vestuarios

Si los trabajadores deben usar ropa especial para rea-

lizar su trabajo, como por ejemplo uniformes, y no es adecuado que se cambien en otros espacios por motivos de salud o intimidad, la empresa debe disponer de vestuarios.

Los vestuarios deben contar con asientos y con armarios o taquillas individuales con llave, con espacio suficiente para guardar la ropa y el calzado de forma organizada.

Cuando sea necesario, la ropa de trabajo y la de calle deben guardarse por separado, especialmente si la ropa de trabajo puede estar contaminada, sucia o húmeda, como ocurre en actividades con riesgo biológico, donde existe posibilidad de contacto con fluidos o agentes infecciosos.

En entornos sanitarios, esta obligación se refuerza con el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. Este decreto establece en su artículo 7 que:

- Al salir de la zona de trabajo, los trabajadores deben quitarse la ropa de trabajo y los equipos de protección y guardarlos en lugares separados de otras prendas.

- La empresa es responsable del lavado, desinfección y, si es necesario, destrucción de la ropa de trabajo y equipos de protección, quedando prohibido que los trabajadores los lleven a casa.
- Si la limpieza la realiza una empresa externa, la ropa y equipos deben transportarse en recipientes cerrados y etiquetados.

Cuando no sea necesario disponer de vestuarios completos, los trabajadores deben contar al menos con colgadores o armarios para colocar su ropa de calle de forma ordenada y segura.

Aseos y duchas

Los lugares de trabajo deben contar, cerca de los puestos de trabajo y de los vestuarios, con locales de aseo que incluyan:

- Espejos y lavabos con agua corriente (caliente si es necesario).
- Jabón y toallas individuales u otros sistemas de secado que garanticen la higiene.

Además, se deberá disponer de duchas con agua caliente y fría cuando los trabajos sean sucios, contaminantes o generen mucha sudoración, y la empresa debe proporcionar los medios de limpieza necesarios.

Si los vestuarios y los locales de aseo están en espacios separados, la comunicación entre ambos debe ser fácil y directa, evitando pérdidas de tiempo y facilitando el acceso seguro.

Los lugares de trabajo deben disponer de retretes con lavabos, situados cerca de los puestos de trabajo, vestuarios, locales de descanso o aseos, cuando estos no estén integrados en los propios vestuarios o locales de aseo.

Lavabos y retretes

Los retretes deben contar con:

- Descarga automática de agua y suministro de papel higiénico.
- Recipientes especiales y cerrados para desechos en los retretes destinados a mujeres.
- Cabinas con puerta que cierre desde el interior y con percha para colgar ropa o pertenencias.

Dimensiones, accesibilidad y uso

Las dimensiones de los vestuarios y de los locales de aseo, así como la dotación de asientos, armarios o taquillas, colgadores, lavabos, duchas e inodoros, deben ser suficientes para permitir su uso sin dificultades ni molestias, teniendo en cuenta el número de trabajadores que los vayan a utilizar al mismo tiempo.

Los locales, instalaciones y equipos mencionados anteriormente deben ser de fácil acceso, adecuados a su uso y construidos de manera que faciliten su limpieza y mantenimiento higiénico.

Los vestuarios, locales de aseo y retretes deben estar separados para hombres y mujeres, o debe garantizarse un uso independiente y alternativo de los mismos.

Estas instalaciones deben destinarse únicamente a su uso previsto, asegurando higiene y comodidad.

Locales de descanso

Cuando la seguridad o la salud de los trabajadores lo requiera, especialmente por el tipo de actividad o número de personas, deben contar con un local de descanso de fácil acceso.

Esta obligación no aplica cuando el personal trabaje en despachos o lugares de trabajo similares que ya ofrecen espacios adecuados para descansar durante las pausas.

Dimensiones y dotación

Las dimensiones de los locales de descanso, así como la dotación de mesas y asientos con respaldos, deben ser suficientes para que todos los trabajadores que los utilicen al mismo tiempo puedan hacerlo con comodidad.

El local de descanso debe ofrecer ventilación adecuada y luz suficiente para favorecer un verdadero reposo.

Descanso para embarazadas y lactantes

Las trabajadoras embarazadas y las madres lactantes deben disponer de la posibilidad de descansar en posición tumbada, en condiciones adecuadas de comodidad e higiene.

Espacios durante pausas laborales

En los lugares de trabajo donde no existan locales de descanso, pero el trabajo se interrumpa de forma regular y frecuente, debe disponerse de espacios donde los trabajadores puedan permanecer durante estas pausas, siempre que permanecer en la zona de trabajo suponga un riesgo para su seguridad, salud o la de terceros.

Protección frente al humo del tabaco

Tanto en los locales de descanso como en los espacios mencionados en el apartado anterior, deben adoptarse medidas adecuadas para proteger a los no fumadores de las molestias o riesgos provocados por el humo del tabaco.

Dormitorios en el trabajo

Cuando el lugar de trabajo cuente con dormitorios, estos deben cumplir las condiciones de seguridad y salud exigidas para cualquier espacio laboral, según el Real Decreto 486/1997, y permitir que los trabajadores descansen en condiciones adecuadas de comodidad e higiene.

Locales provisionales y trabajos al aire libre

En trabajos al aire libre, cuando la seguridad o la salud de los trabajadores lo exija, especialmente por el tipo de actividad o el número de personas, deben contar con un local de descanso de fácil acceso.

Cuando el centro de trabajo esté alejado del lugar de residencia de los trabajadores y no puedan regresar a casa cada día, deben disponer de locales adecuados destinados a dormitorios y comedores.

Estos locales deben cumplir las condiciones necesarias de seguridad y salud, permitiendo descanso y alimentación adecuados.

Espacios que trascienden la norma

Mantener espacios limpios, cómodos y bien equipados no solo se trata de cumplir con la normativa, sino que también promueve la salud física y mental de quienes desarrollan su labor diaria: facilitan la concentración, reducen la fatiga, previenen errores que afectan a terceros y reducen riesgos laborales.

La correcta dotación y uso de estos espacios mejora directamente la seguridad de los pacientes y la calidad de la atención, al permitir que el personal desempeñe sus tareas con mayor concentración y eficiencia.

La higiene y el descanso en los lugares de trabajo no son opcionales. Son elementos esenciales para proteger a los trabajadores y, al mismo tiempo, garantizan la seguridad de los usuarios de los servicios sanitarios.

Valorar la importancia de estos espacios implica reconocer que no son simples complementos, sino herramientas estratégicas para la prevención de riesgos laborales y la mejora del bienestar. En definitiva, la higiene y el descanso son pilares que sostienen un entorno laboral seguro, eficiente y humano.

No se trata únicamente de prevenir los riesgos asociados a las tareas diarias. Las condiciones de estos locales influyen directamente en la seguridad y la salud laboral. Un vestuario, un lavabo o un local de descanso en mal estado o insuficientemente dotado puede aumentar los riesgos y afectar tanto al trabajador como al entorno, por lo que cuidar estos espacios es tan importante como gestionar los riesgos del trabajo en sí.