

Situación actual

El trabajo de las camareras de piso viene caracterizado por:

- Invisibilidad social
- Sector totalmente feminizado
- Doble presencia trabajo-hogar
- Población inmigrante
- Bajos salarios
- Bajo reconocimiento profesional
- Contratación flexible, temporal y a tiempo parcial
- Elevada intensidad de trabajo
- Etc.

Estas situaciones generan entre las camareras de piso un auténtico círculo vicioso donde...

El 95,9%

Sufre síntomas clínicos de ansiedad

El 74%

Tiene problemas de concentración y el 82% falta de energía

4 de cada 10

Presenta síntomas depresivos

El 70%

Refiere tener entre 4 y 7 zonas con dolor muscular

El 73,2%

Duerme menos de 8 horas al día, y el 9% menos de 5 horas

El 71,5%

Consumo fármacos para el dolor



Si mejoramos nuestras condiciones laborales, será más fácil abordar una prevención de riesgos laborales específica del puesto de trabajo.

Automedicarse NO es la solución

En este camino, no estás sola
¡CUENTA CON CCOO DE EXTREMADURA!

GABINETE DE SALUD LABORAL CCOO DE EXTREMADURA

Avda. de Colón, 6 - 06005 BADAJOZ
Tfno.: 924 223 248 / 689 780 598

C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2 - 10001 CÁCERES
Tfno.: 927 227 279 / 689 061 593

www.extremadura.ccoo.es

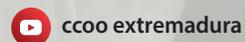
FEDERACIÓN DE SERVICIOS DE CCOO DE EXTREMADURA

BADAJOZ | Avenida Colón, 6
mbernardo@servicios.ccoo.es
924 220 880

DON BENITO | C/ Donoso Cortés, 33
frobes@servicios.ccoo.es
682 783 498

MÉRIDA | Avenida Juan Carlos I, 47
csuarez@servicios.ccoo.es
924 303 445

CÁCERES | C/ Obispo Ciriaco Benavente, 2
mtejedor@servicios.ccoo.es
629 558 026



ccoo extremadura



ccooextremadura



ccoo.extremadura



@ccoo_ext

CAMPAÑA DE SALUD LABORAL
CCOO DE EXTREMADURA



Consumo de fármacos en camareras de piso

7 de cada 10 camareras de pisos consume fármacos de manera habitual para poder seguir trabajando. Las condiciones en las que realizan su trabajo influyen directamente en este consumo.



JUNTA DE EXTREMADURA

CCOO

comisiones obreras
de extremadura

CCOO

comisiones obreras
de extremadura

Causas del consumo

CARGA DE TRABAJO Y PRESIÓN DE LOS TIEMPOS

- La ratio media de habitaciones por jornada ronda las 20-25, alargándose la jornada.
- Sistema de trabajo por crédito, que reduce los días de descanso.
- Desaparición de la figura del Valet (mozo de habitaciones).
- Ritmo constante sin posibilidad de realizar pausas.
- Sin tiempo para cumplir especificaciones de prevención y ergonomía.
- Organización del trabajo mal diseñada.

RIESGOS ERGONÓMICOS

- **Falta de evaluación de riesgos ergonómicos (posturas forzadas, fuerza realizada, movimientos repetitivos...).**
- La vigilancia de la salud no es específica para el puesto.
- Los cursos de formación no se adecúan a sus condiciones específicas.
- **Falta de medidas preventivas:**
 - El peso de los carros está muy por encima de lo que pueden empujar con facilidad y la moqueta agrava la situación.
 - Camas cada vez más grandes, con colchones pesados y sin ruedas para moverlas.
 - Exposición a productos para la limpieza nocivos para la salud sin EPIS ni formación específica.

RIESGOS PSICOSOCIALES

- **Falta de evaluación de riesgos psicosociales.**
- **Aislamiento:** trabajan solas con lo que se ha perdido la unidad entre compañeras.
- **Ambiente de trabajo tenso** por convivir trabajadoras en distintas condiciones (fijas - externalizadas).
- **Estrés** por el aumento de cargas y ritmos.

Problemas de salud

Las condiciones de trabajo inadecuadas generan situaciones de **sobrecarga física y psíquica** que provocan problemas de salud en las camareras de piso.

FÍSICOS:

- Problemas **musculoesqueléticos** (hernias, lumbalgias, ciáticas, túnel carpiano, tendinitis...)
- Problemas de **tensión**, debido al ritmo y al estrés.
- Problemas en las **vías respiratorias**, por el uso de los productos de limpieza.
- **Envejecimiento acelerado.**

Todas estas patologías, les impiden en muchos casos seguir trabajando y acaban con mucha frecuencia en baja médica laboral (al menos 1 baja al año).

PSÍQUICOS:

- **Insomnio:** problemas para conciliar el sueño, con lo que no encuentran el momento de recuperarse.
- **Ansiedad y estrés** crónico por trabajar a contrarreloj para cumplir las ratios.
- **Miedo** a sanciones y al despido.
- **Agotamiento psicológico** por la dificultad para conciliar su situación laboral con su vida personal.
- **Depresión:** la suma del estrés crónico y la ansiedad mantenida acaba desembocando en depresiones.

Tendencias de consumo: evolución

Al intentar neutralizar la fatiga física y mental, las camareras de pisos recurren al uso de fármacos, susceptibles de crear adicción, sin prescripción médica ni conocimiento sobre las posibles interacciones o efectos secundarios.



La SOLUCIÓN a tus PROBLEMAS...

... está en **ACTUAR** sobre el **ORIGEN DEL RIESGO** y la **obligación es de tu empresa.**

Tu empresa tiene la obligación de evitar **TODOS** los riesgos derivados de la actividad laboral, así como evaluar los que no puedan ser eliminados, para adoptar las medidas preventivas necesarias y garantizar así la protección de las personas trabajadoras, tal y como establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Por ello, si tu empresa no actúa y sientes que estás poniendo en riesgo tu seguridad y salud cada día cuando acudes a tu puesto de trabajo, **confía en CCOO, podemos ayudarte.**

CCOO DE EXTREMADURA dispone de los servicios de un **Gabinete de Salud Laboral y una Asesoría Jurídica** expertos en negociar soluciones y hacer valer el cumplimiento de la normativa establecida, garantizando tus derechos en materia de salud laboral.

Ponte en contacto con los delegados y delegadas de CCOO en tu empresa, ellos sabrán cómo guiarte ante cualquier situación de indefensión.

¡CUENTA CON CCOO DE EXTREMADURA!

FAIRHOTELS

CCOO participa e impulsa el sistema de certificación de **HOTELES JUSTOS** laboralmente responsables con sus trabajadores y trabajadoras.

+ info.: www.fairhotels.es

