



**BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:
PERSONAL DE LIMPIEZA**

PRESENTACION

Las condiciones de trabajo relativas a los puestos de limpieza, suelen conllevar una serie de riesgos comunes que pueden llegar a afectar la salud de los trabajadores si no se adoptan las medidas preventivas adecuadas.

La mayoría de los riesgos asociados a estos puestos pueden evitarse mediante un adecuado diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y la información y formación del personal.

Conocer y detectar los riesgos asociados a nuestra actividad laboral es el primer paso para evitar accidentes y enfermedades profesionales. A través de la información proporcionada en este manual podemos hacer de nuestro puesto de trabajo un lugar más seguro y confortable.

El contenido de este manual se estructura de la siguiente forma:

- > Riesgos asociados y medidas preventivas a adoptar.
- > Pautas de actuación en caso de emergencia.
- > Conceptos generales de prevención de riesgos laborales



PARA EVITAR LOS GOLPES Y CORTES

La presencia de obstáculos en las zonas donde se van a realizar las operaciones de limpieza así como la recogida de residuos, pueden ser causas de golpes o cortes.

Organización del trabajo:

- > Antes de empezar a trabajar retira los obstáculos que se encuentran en la zona a limpiar, dejándola lo más despejada posible.
- > Barre de cara al sentido de avance para poder detectar cualquier obstáculo.
- > Utiliza escaleras para limpiar superficies sobre las que no tienes visibilidad.
- > No dejes los carros de limpieza en las zonas de paso, y al finalizar el turno guárdalos en un lugar para tal fin.



Guantes: Utiliza guantes resistentes al corte para limpiar superficies con bordes afilados o con superficies irregulares cortantes.

En caso de tener que recoger cristales rotos o trozos de cerámica, utiliza recogedores o guantes adecuados

Residuos: Vacía las papeleras volcándolas en las bolsas, y no aprietes las bolsas de basura para reducir su volumen. Deposita los objetos cortantes o punzantes en recipientes rígidos



No introduces las manos en las papeleras o bolsas de basura

PARA EVITAR LAS CAÍDAS

Realizar tareas sobre suelos húmedos favorece la posibilidad de sufrir caídas, al igual que el utilizar escaleras de mano al limpiar zonas elevadas.

Recoge inmediatamente cualquier derrame de agua u otro líquido



Suelos: Organiza el trabajo para no tener que atravesar zonas recién fregadas o enceradas, progresando desde el fondo de la habitación hacia la puerta. Coloca señales de advertencia en la zona para evitar el riesgo de caídas de terceras personas.

Mantén también un adecuado nivel de iluminación en el área de trabajo.

Señaliza las zonas recién fregadas



Escaleras: Limpia las escaleras de cara a los escalones, y no coloques el cubo de fregar en un escalón inferior al que te encuentras.





Calzado: Utiliza calzado provisto de suela antideslizante y que sujete bien el pie, evitando utilizar zuecos u otro calzado abierto.

Cables: Evita que los cables de los equipos eléctricos de limpieza entorpezcan las zonas de trabajo o de paso.

Escaleras manuales: Utiliza escaleras adecuadas para limpiar las zonas elevadas:

- > Asegúrate del perfecto estado de la escalera antes de subir a ella.
- > Colócala sobre una superficie lisa, estable y seca.
- > Antes de subirte, comprueba que la suela de los zapatos y los peldaños se encuentran secos y limpios de grasa u otras sustancias.
- > Sube y baja de frente (de cara a los peldaños), con las manos libres de objetos para sujetarte a los peldaños o largueros.
- > Mantén siempre el cuerpo dentro de los largueros de la escalera, no manipules objetos muy pesados o voluminosos, ni muevas la escalera subido a la misma.
- > No trabajes por encima del tercer peldaño contando desde arriba en las escaleras simples, ni a caballo en las de tijera.
- > No deposites los útiles de limpieza sobre los peldaños.
- > En caso de colocar una escalera frente a una puerta, es recomendable trabarla y señalar la zona.

PARA EVITAR LOS CONTACTOS ELÉCTRICOS

La realización de operaciones de limpieza en presencia de electricidad puede suponer un riesgo.

Humedad:

- > Desconecta los equipos eléctricos de la red antes de limpiarlos.
- > No limpies con trapos húmedos, líquidos o sprays un equipo que no se encuentre desconectado de la corriente.
- > Evita pasar trapos mojados o fregonas sobre enchufes conectados.
- > No manipules interruptores de luz, enchufes, ni aparatos eléctricos con las manos mojadas



Equipos eléctricos de limpieza: Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico de limpieza revisa su estado, especialmente, el aislamiento de sus cables de alimentación, conexiones y carcasa.

No intentes realizar ninguna reparación provisional en los mismos, como empalmes en los cables. En caso de detectar un defecto, comunícalo a tu responsable.

Evita pasar con los equipos de limpieza por encima de los cables.



Enchufes: No tires nunca del cable para desconectar los equipos eléctricos de la toma de corriente, debes hacerlo desde la cubierta de la clavija de enchufe.

No conectes equipos o aparatos a tomas de corriente que presenten defectos y no sobrecargues los enchufes. No conectes cables desnudos directamente en las tomas de corriente

Agua: Evita que el agua entre en contacto con la electricidad. Desconecta y seca inmediatamente los equipos eléctricos si sobre ellos cae agua o algún otro líquido.

Cuidado con el agua y la electricidad

En caso de incendio de un equipo eléctrico, no intentes apagarlo con agua ya que existe riesgo de electrocución





Cuadros eléctricos: No manipules el interior de los cuadros eléctricos. Respeta la señal de advertencia de riesgo eléctrico.

PARA EVITAR RIESGOS AL MANIPULAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Los productos de limpieza contienen diferentes sustancias químicas que pueden producir intoxicaciones o eczemas en la piel, entre otros, si no se manipulan de forma adecuada.

Etiquetas: Antes de manipular cualquier producto de limpieza lee su etiqueta. En ella encontrarás información de los riesgos y medidas preventivas que se deben adoptar al manipular dicho producto. Puedes encontrar información más detallada en la Ficha de Datos de Seguridad del producto. Sigue siempre las indicaciones del fabricante

**No huelas los
productos para
identificarlos**

NOTA IMPORTANTE:

El 1 de diciembre del año 2010 entró en vigor el nuevo reglamento europeo sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas químicas peligrosas (CE:1272/2008), conocido como CLP (Classification, Labelling and Packaging).

Con el CLP se aplica una nueva clasificación toxicológica de las sustancias químicas, además de introducir cambios en la información proporcionada en las fichas de seguridad química y en las etiquetas.

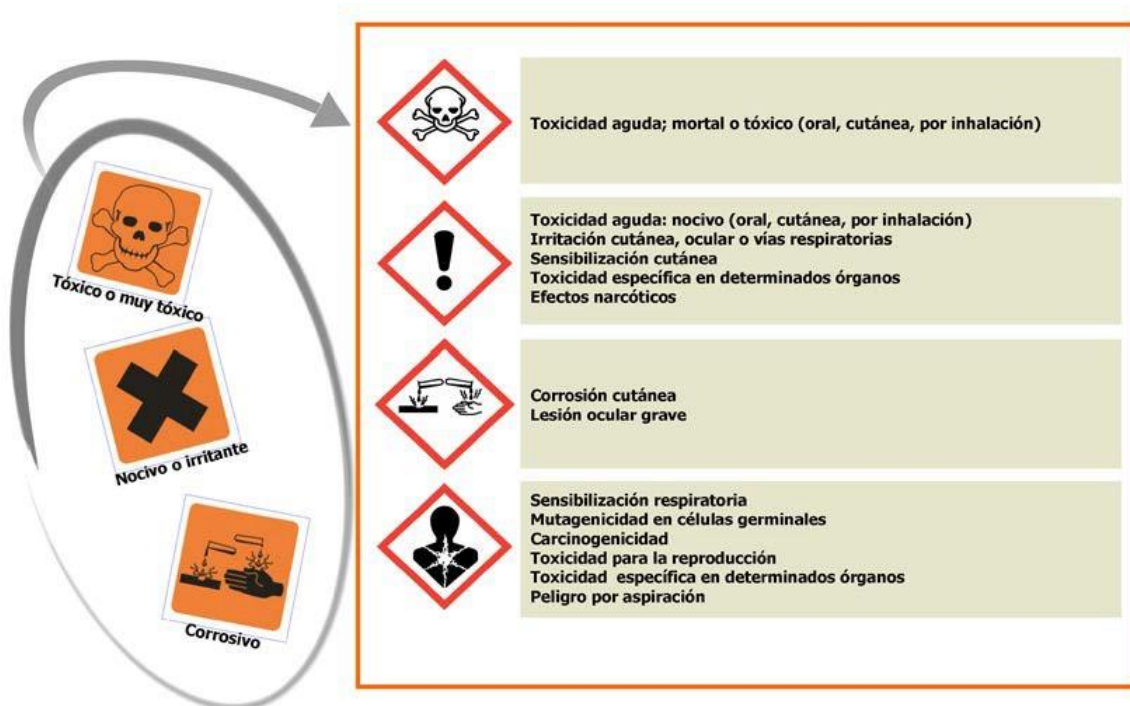
CAMBIOS EN EL ETIQUETADO







Los símbolos de peligro cuadrados (con el color naranja de fondo) son sustituidos por pictogramas en forma de rombo con el fondo blanco y con un recuadro rojo.

En los gráficos siguientes se muestra la equivalencia entre los pictogramas antiguos (a la izquierda) y nuevos (a la derecha).

PELIGROS PARA LA SALUD



PELIGROS FÍSICOS

	Explosivo Sustancias o mezclas explosivas Sustancias o mezclas que reaccionan espontáneamente Peróxidos orgánicos
	Inflamable Sustancias o mezclas inflamables (gases, aerosoles, líquidos, sólidos) Sustancias o mezclas que reaccionan espontáneamente Líquidos o sólidos pirofóricos Sustancias o mezclas que experimentan calentamiento espontáneo Sustancias o mezclas que, en contacto con el agua, desprenden gases inflamables Peróxidos orgánicos
	Comburente (gases, líquidos, sólidos)
	Gas a presión Gas comprimido, gas licuado, gas disuelto, gas licuado refrigerado
	Corrosivos para metales

PELIGROS PARA EL MEDIO AMBIENTE

	Peligroso para el medio ambiente acuático
---	--

La implantación del sistema CLP espaulatina (hasta 2017), con lo que durante algunos años pueden convivir ambos tipos de etiquetado.


Envases: Siempre que sea posible conserva los productos de limpieza en sus envases originales o en envases homologados a tal efecto, manteniéndolos siempre bien cerrados. No intentes aflojar o quitar el tapón del envase con la boca.

TRASVASES: CUANDO HAGAS TRASVASES DE PRODUCTOS:


- > Etiqueta los nuevos envases, indicando los datos de la etiqueta original.
- > Es preferible no reutilizar los envases para productos distintos a los que contenían originalmente, dado que algunos productos al mezclarse pueden reaccionar violentamente o desprender gases tóxicos. En caso contrario, asegúrate de limpiar el envase a dónde vas a realizar el trasvase para eliminar cualquier resto anterior.
- > No introduces productos de limpieza en envases de bebidas o alimentos.
- > Realiza el trasvase en lugares ventilados, de forma lenta y utilizando embudos para evitar derrames.
- > Utiliza los equipos de protección adecuados al realizar los trasvases (guantes, gafas o pantallas faciales, delantales de protección, etc.), especialmente cuando se trate de líquidos corrosivos.



SIN ETIQUETAR



**No trasvases
 productos de limpieza
 a envases de bebidas o
 alimentos**



**No mezcles los
 productos, salvo
 indicación del
 fabricante**

Mezclas: Utiliza los productos de limpieza de uno en uno y no los mezcles, salvo que el fabricante lo indique. Nunca mezcles lejía con amoníaco, ni con productos ácidos (sulfmán, productos anti cal...).

Ventilación: Abre las ventanas de las habitaciones cuando estés utilizando productos de limpieza; éstos deben manipularse en lugares bien ventilados. En caso contrario, y cuando se trate de productos etiquetados como peligrosos, deberás utilizar mascarilla.

Guantes: Utiliza guantes de goma, que dispongan de la certificación CE, para manipular productos irritantes o corrosivos.



Higiene: No bebas, comas o fumes mientras manipules productos de limpieza. Lávate las manos después de utilizar los productos, aunque hayas utilizado guantes.

Derrames: Recoge el derrame con materiales absorbentes (como arena). No emplees serrín para absorber líquidos inflamables, ni trapos o papel para recoger productos corrosivos.

Utiliza guantes para
la limpieza de los
lavabos



Residuos: Utiliza pinzas para recoger residuos como papel o algodón manchados de sangre. En su defecto, usa guantes de protección.

Agujas: En caso de encontrar agujas, cuchillas o bisturís sueltos, no los recojas; avisa al personal sanitario.







Higiene: Extrema la higiene personal. Lávate las manos antes y después de comer, beber y fumar, y al finalizar la jornada. No te toques la cara con las manos sucias.

Vacunas: En el centro de trabajo te informarán sobre las ventajas e inconvenientes de vacunarse (gripe, tétanos, hepatitis).



PARA PREVENIR LAS LESIONES MUSCULO ESQUELÉTICAS EN LAS TAREAS DE LIMPIEZA

Uno de los principales riesgos asociado al puesto de limpieza es el relacionado con los trastornos musculo esqueléticos causados, en gran medida, por las posturas forzadas adoptadas durante la limpieza de superficies, por los movimientos repetitivos que implica el uso de fregonas, escobas o bayetas, y por la manipulación de cubos de agua, bolsas de basura, etc. Para prevenir molestias y lesiones en espalda, brazos o piernas sigue estas pautas:

Posturas Forzadas	Movimientos Repetitivos	Manipulación de cargas
Limpieza de suelos y bajos de mesa	Limpieza de baños	SÍ
Limpieza de zonas altas (armarios altos, etc.)	Fregado-Barrido	Manipulación de cubos de fregar, bolsas de basura, contenedores, etc.
Etc.	Limpieza de superficies acristaladas. Etc.	NO
 	 	Manipulación de objetos de menos de 3 kg: escoba, mojadador, bayeta, productos de limpieza, etc.

EMPLLEAR ADECUADAMENTE LOS UTENSILIOS Y EQUIPOS DISPONIBLES:

Un uso adecuado de los útiles de limpieza ayudará a prevenir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

- > Siempre que sea posible, almacena los materiales más utilizados en alturas comprendidas entre la cintura y los hombros. Si se trata de objetos pesados, ten en cuenta que la altura óptima de manipulación es aquella en que las manos se encuentran a nivel de las caderas, o bien intenta reducir el esfuerzo desplazando la carga apoyándola sobre alguna superficie.



Emplea los útiles necesarios para cada tarea



- > Si es necesario manipular cargas pesadas utiliza los carros o carretillas transportadoras.
- > Al usar los útiles de limpieza mantén las muñecas en posición neutra (manos alineadas con el antebrazo), evitando desviaciones de muñeca.
- > Coge el mango de la escoba o fregona cerca del cuerpo y a una altura correcta (con las manos entre el nivel del pecho y de las caderas).
- > Cuando sea necesario usar guantes, asegúrate que son de tu talla para tener un agarre óptimo y mayor confort.
- > No utilices bayetas demasiado grandes ya que pueden dificultar la prensión.
- > Para acceder a zonas altas utiliza un alargado una escalera

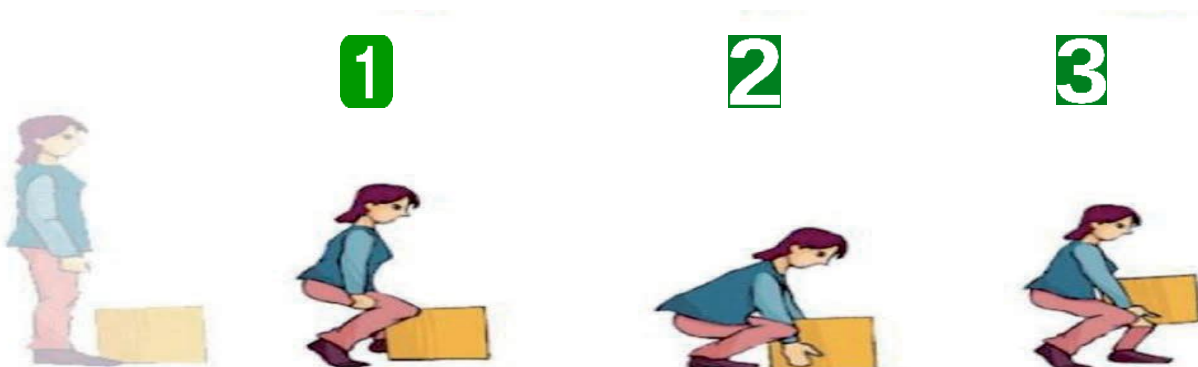
POSTURAS FORZADAS DURANTE LAS TAREAS DE BARRER, FREGAR, LIMPIAR BAÑOS, ETC.:

- > Evita las flexiones o giros de espalda durante las tareas de limpieza. En caso de tener que hacerlo, como por ejemplo durante la limpieza de baños o al coger un objeto del fondo de un contenedor, apóyate con una mano sobre una superficie estable.
- > Si debes limpiar superficies por debajo del nivel de las caderas, agáchate flexionando las piernas o apoya una rodilla en el suelo.
- > Si tienes que limpiar zonas alejadas acércate caminando, en vez de estirar los brazos o inclinar la espalda.
- > Cuando realices la limpieza de mesas o baños, procura colocar el cubo o útiles de trabajo en el carro, o bien sobre una superficie situada aproximadamente a nivel de la cintura, para minimizar las flexiones de espalda.
- > Cuando tengas que realizar tareas que requieran el uso de fuerza, ayúdate del peso del cuerpo contrayendo la musculatura de tronco y piernas.



MANIPULACIÓN DE CUBOS DE AGUA, BOLSAS DE BASURA O CONTENEDORES:

- > No llenes excesivamente las bolsas de basura (es mejor usar bolsas pequeñas) ni los cubos de agua (en su caso, no más de 5 litros).
- > Cuando cojas el cubo o la bolsa desde el suelo, agáchate flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta e inclinando ligeramente la espalda hacia delante.



Inclina ligeramente la hacia delante manteniendo la columna alineada

1-Aproxímate a la carga,separa ligeramente los pies y flexiona las rodillas.

2-Inclina ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna alineada.

3-Recoge la carga lo más cerca posible del cuerpo y vuelva la posición derecha estirando las piernas manteniendo la columna recta.

Durante las manipulaciones mantén la espalda recta



> Intenta manipular las cargas con ambas manos para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.

> Mantén el peso cerca del cuerpo y evita inclinar la espalda hacia un lado durante el transporte de la carga.

> Siempre que sea posible, ayúdate de carros o contenedores para desplazar las cargas, acércalos previamente al objeto a manipular para disminuir el esfuerzo.

> Si la carga dispone de ruedas (como cubos de agua, aspiradoras...) desplázala empujando o estirando de ella.

> Si el peso a manipular es muy elevado, pide ayuda a un/a compañero

Empuje y arrastre de carros:

- > Siempre es preferible empujar una carga que arrastrarla (tirar de ella).
- > Mueve los carros desde la empuñadura o, en su defecto, apoyando las manos sobre una superficie estable que se encuentre a una altura cómoda.
- > Colócate detrás del carro y cerca del mismo.
- > Utiliza ambos brazos para empujar o tirar del carro.
- > Si debes realizar fuerza: flexiona las rodillas un poco manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen contraídos.
- > Aprovecha el peso del cuerpo.



Otras medidas a considerar:

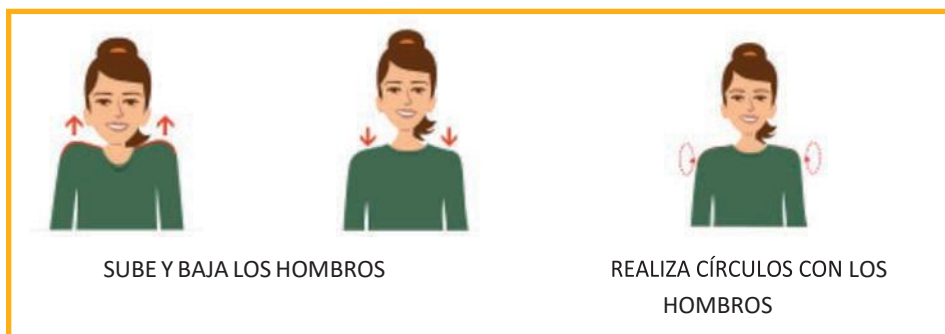
Una postura mantenida o la realización de una misma tarea repetitiva durante largo tiempo pueden ser perjudiciales para la salud. Para evitar la acumulación de fatiga y prevenir trastornos musculo esqueléticos sigue los siguientes consejos:

- > Cuando sea posible, alterna tareas donde las posturas o movimientos sean diferentes.
- > Siempre que puedas, alterna el uso del brazo derecho e izquierdo para distribuir el trabajo muscular entre ambas extremidades.
- > Realiza pequeñas pausas cada hora u hora y media, donde puedas aprovechar para realizar ejercicios de estiramiento de hombros, brazos y piernas.



Alterna tareas que impliquen un cambio postural

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO





PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

¿Cómo prevenir los incendios?

La forma más efectiva de luchar contra los incendios es, sin lugar a dudas, la prevención. La mayoría de los incendios se producen por descuidos o acciones puntuales que son necesario corregir.

- > No fumes en el lugar de trabajo, la normativa lo prohíbe.
- > No sobrecargues la instalación eléctrica conectando varios aparatos a una misma toma.
- > No deposites materiales combustibles: papeles, cartones, plásticos, u otros, cerca de posibles focos de ignición como radiadores o calefactores portátiles; y no aproximes éstos a cortinas o tejidos.
- > Mantén las vías de evacuación y salidas de emergencia libres de obstáculos; así como el acceso a los extintores, bocas de incendio y pulsadores de emergencia.



**Mantén las vías y salidas
de evacuación libres de
obstáculos**

¿Qué hacer en caso de incendio?

Para actuar de forma rápida y ordenada debes conocer las consignas de actuación que se recogen en el Plan de Emergencia de tu centro de trabajo, y que debe facilitarte tu empresa.

Si descubres un incendio:

Es importante que mantengas la calma para evitar provocar el pánico. Comunica la situación de alarma según las instrucciones del Plan de Emergencia. Para limitar la propagación del incendio cierra sin llave puertas y ventanas, si te es posible, verificando que no quede ninguna persona dentro, y desaloja la zona.

Si recibes la orden de evacuación:

- > Deja inmediatamente el trabajo que estás realizando, sin entretenerte o retroceder para recoger objetos personales.
- > Colabora en el traslado de usuarios a las áreas seguras.
- > Dirígete rápidamente, pero sin correr, al punto de reunión exterior o al espacio interior seguro más próximo (zona de confinamiento segura), por la vía de evacuación más cercana.
- > Espera allí hasta que te comuniquen que puede reiniciarse la actividad con normalidad.
- > No utilices ascensores o montacargas.
- > En cualquier caso, sigue las instrucciones del Jefe de Emergencias.
- > Si durante la evacuación debes atravesar un ambiente con humo, sitúate lo más próximo al suelo que puedas, colocándote un pañuelo húmedo sobre las vías respiratorias.



Si te quedas atrapado:

Tapa con trapos todas las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz notar tu presencia hasta que seas rescatado.

En caso de quemadura:

Aplica agua abundante en la zona quemada, cúbrelo con una gasa o paño limpio ligeramente húmedo. Y recuerda, no debes pinchar las ampollas. En caso de quemaduras por productos químicos consulta las indicaciones específicas que aparecen en la etiqueta o ficha de seguridad del producto.

Si es necesario, acude al servicio médico

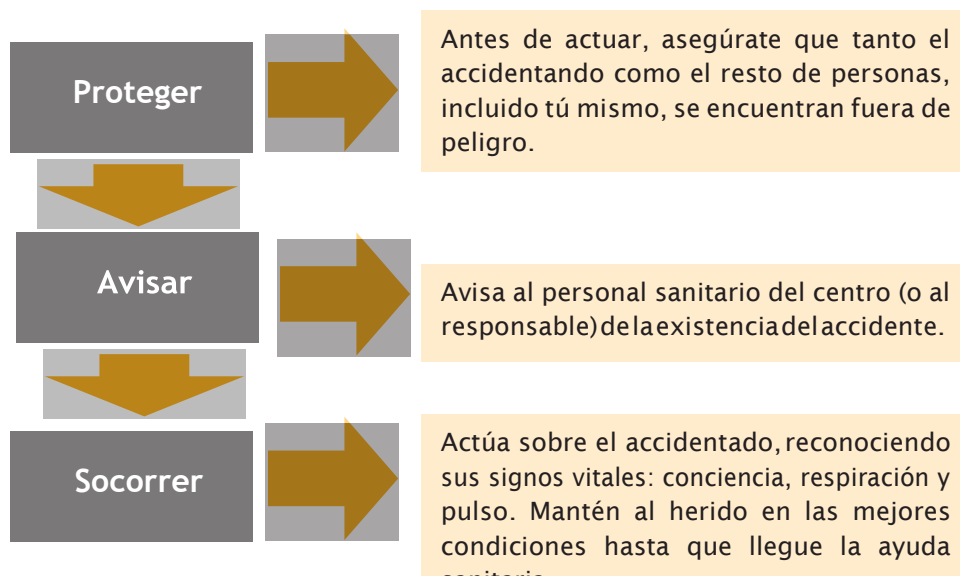


Qué hacer en caso de accidente

En los instantes inmediatamente posteriores a un accidente es importante saber reaccionar de forma adecuada.

La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca

Ante cualquier accidente debes recordar la palabra **PAS**, que está formada por las iniciales de las tres actuaciones clave para empezar a atender al accidentado:



**En caso de accidente,
conserva la calma y no
muevas al herido**

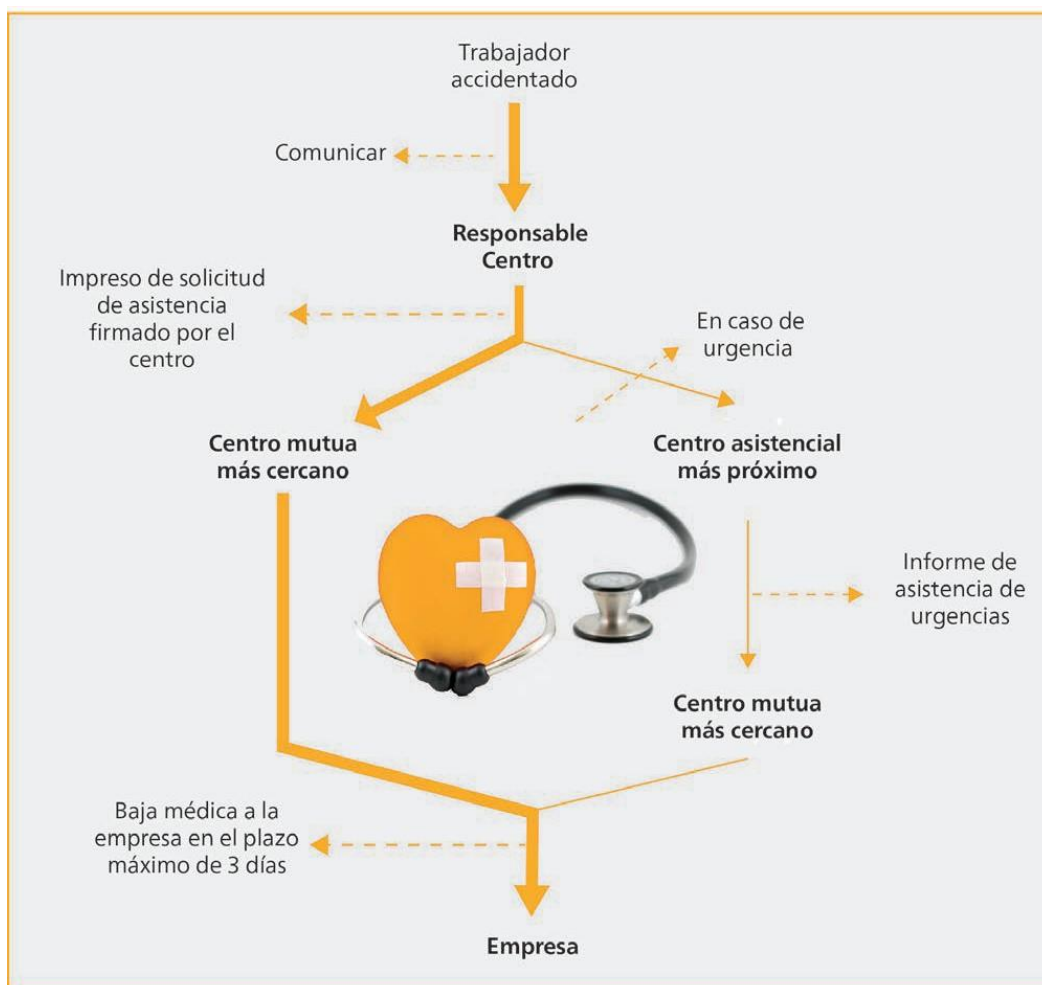
La actitud de la persona que socorre es decisiva. Recuerda:

- > Conserva la calma y evita aglomeraciones.
- > Nunca muevas al herido, puede haber sufrido una fractura.
- > Examina al herido, tranquilízalo y mantenlo caliente.
- > Nunca debes medicar al accidentado.

En caso de pinchazo o corte accidental

Lava inmediatamente la zona afectada con agua y jabón, aclara y aplica un desinfectante. Si es necesario, acude al servicio médico.

En caso de sufrir un accidente de trabajo y necesitar asistencia sanitaria debes acudir al centro de tu Mutua Colaboradora con la Seguridad Social más cercano y seguir los siguientes pasos:





Es importante que cuando sufras un accidente de trabajo lo comuniques a tu responsable. De esta forma la información llegará al servicio o persona designada en prevención de tu empresa, para que pueda adoptar las medidas necesarias que impidan que vuelva a producirse.

Comunica a tu responsable cualquier accidente laboral que sufras

Para cualquier otro problema de salud no relacionado con el trabajo debes acudir a la red pública de asistencia sanitaria.

CONCEPTOS GENERALES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

¿Qué daños puede originar el trabajo?

En el trabajo existen situaciones o condiciones que pueden suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, originando accidentes y enfermedades.

¿Qué es un accidente de trabajo?

Es toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecuta por cuenta ajena.

Los accidentes no surgen por casualidad, tienen unas causas que los producen. Por tanto, actuando sobre dichas causas se pueden llegar a evitar.

¿Qué es una enfermedad profesional?

Deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición prolongada a una situación adversa; ya sea por la presencia de contaminantes en el ambiente de trabajo o por la forma en que éste se desarrolla. La normativa española define en el Cuadro de Enfermedades Profesionales, aquellas patologías reconocidas como tal así como las actividades, elementos y sustancias que pueden causarlas.



¿Cómo evitar los daños en el trabajo?

La prevención de riesgos laborales tiene por objeto eliminar o reducir los riesgos derivados de las condiciones de trabajo. Para ello cuenta con distintas técnicas:

SEGURIDAD EN EL TRABAJO	Trata de eliminar o reducir los riesgos relacionados con los espacios de trabajo, instalaciones, máquinas, etc., para que no ocurran accidentes de trabajo.
HIGIENE INDUSTRIAL	Se centra en eliminar o reducir los riesgos originados por contaminantes químicos, agentes físicos (ruido, radiaciones, etc.) y contaminantes biológicos (bacterias, virus, etc.) para que no se produzcan enfermedades profesionales.
ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA	Actúa sobre las condiciones físicas (iluminación, ambiente térmico, posturas, esfuerzos, etc.) y los factores organizativos de la tarea (ritmo, demandas cognitivas y emocionales, tiempo de trabajo, etc.), y el entorno donde se desarrolla, para prevenir patologías relacionadas con el trabajo.
MEDICINA DEL TRABAJO	Vela por la salud de los trabajadores, llevando a cabo reconocimientos médicos, campañas de promoción de la salud, cursos, etc.

El primer paso en prevención es detectar los riesgos existentes en los puestos de trabajo, evaluando aquellos que no se puedan evitar y aplicando medidas para que éstos no repercutan negativamente en la salud física, mental o social del trabajador

Los trabajadores son la pieza clave para la detección y prevención de situaciones de riesgo, teniendo el derecho de recibir una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Pero también teniendo la obligación de velar por el cumplimiento de las medidas de prevención que les sean de aplicación.

Los trabajadores tienen el derecho a participar en la empresa en las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos laborales a través de sus representantes (Delegados de Prevención). Aquellas empresas con 50 o más trabajadores cuentan con un Comité de Seguridad y Salud, integrado por los Delegados de Prevención y el empresario o sus representantes.

Recuerda que has de disponer de información sobre los riesgos y medidas preventivas a aplicar en tu puesto; así como sobre las medidas de protección y emergencia que afectan a tu centro de trabajo.



TÉCNICA DE HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABÓN

PASOS A SEGUIR

1º	Aplica jabón líquido o en barra en las palmas.		8º	Frota de manera yemas de tu ma
2º	Aplica jabón líquido o en barra en las palmas		9º	Enjuaga tus m
3º	Frota tus manos, palma con palma		10º	Seca tus mar
4º	Frota palma derecha con dorso izquierdo y entrecruza los dedos Luego, palma izquierda con dorso derecho y entrecruza los dedos		11º	Usa la toalla
5º	Frota palma con palma con los dedos entrecruzados.		12º	Hidrata tus
6º	Frota el pulgar dentro de la palma de tu mano opuesta con movimientos rotatorios y viceversa		13º	El lavado
7º	Frota las yemas de los dedos de tu mano con las yemas de tu mano opuesta.			