

# Boletín informativo de seguridad de limpiadores



Primavera 2025

## Anuncios: ¡Buscamos a participantes para un estudio con trapeadores!

Estamos buscando a limpiadores experimentados que estén dispuestos a acudir al laboratorio de investigación de SHARP en Tumwater, WA para probar tres tipos distintos de mangos de trapeador. El estudio tomará aproximadamente 4 horas. Los participantes recibirán una tarjeta de regalo con \$100. Para unirse al estudio, o para recibir más información, comuníquese al: [Christina.Garbuz@lni.wa.gov](mailto:Christina.Garbuz@lni.wa.gov)

## Comprensión del estrés laboral de los conserjes

Los conserjes son esenciales para mantener la limpieza y seguridad de nuestras comunidades. Sin embargo, su trabajo puede ser peligroso. Los conserjes pueden trabajar con sustancias químicas fuertes, lastimarse o sentir temor o estrés. La mayoría de los conserjes trabajan solos, y eso, combinado con los peligros del trabajo, puede hacer que se sientan tristes o preocupados, lo que daña su salud y bienestar en general. Es importante entender cómo afecta el estrés a la salud mental de los conserjes y cómo ayudarles a sentirse seguros en el trabajo.

De acuerdo con la Asociación Psicológica Estadounidense, el estrés laboral se presenta cuando un trabajo hace que alguien se sienta constantemente preocupado, cansado o molesto. Los factores que influyen sobre el estrés laboral *incluyen el exceso de trabajo, la sensación de inseguridad, la incapacidad para tomar decisiones y las malas relaciones con otras personas en el trabajo*. Los estudios demuestran que, cuando las personas sienten estrés crónico y no reciben ayuda para controlarlo, pueden sufrir enfermedades físicas y emocionales. Estas pueden incluir una sensación de cansancio la mayor parte del tiempo (fatiga), sentimientos intensos de tristeza o depresión, sensación de nerviosismo o ansiedad y problemas físicos como presión arterial elevada, dolor muscular crónico, dolor en las articulaciones y lesiones más frecuentes en el trabajo.

## Peligro Destacado: Estrés laboral

Gracias a nuestro trabajo con los conserjes de WA, sabemos que muchos conserjes informan sobre problemas médicos que pueden relacionarse con el estrés. Por ejemplo, [en nuestra encuesta estatal de conserjes de 2019-2020](#), muchos conserjes informaron que su **salud era regular o mala** (19.4%), el 43.5% de ellos informaron que **dormían mal** y el 19.1% de ellos tuvieron una calificación **elevada en síntomas de depresión**. Además, [en grupos de enfoque realizados en 2019](#), les preguntamos a los conserjes cuáles eran los factores de estrés que afectaban a su bienestar y a su lugar de trabajo. Entre las fuentes de estrés más comunes, los conserjes mencionaron las siguientes: Sentirse constantemente cansados



- Tener demasiado trabajo por hacer
- Tener que trabajar demasiado rápido y sentir mucha presión
- Ser tratados de manera injusta o grosera por los supervisores
- No recibir instrucción sobre cómo mantenerse seguros
- No tener las herramientas correctas o el equipo de seguridad apropiado

**Nota: lea nuestra guía de consejos de primavera para ver estrategias y recursos para controlar el estrés laboral.**

### **Detecte los signos de estrés laboral**

Identificar el estrés lo antes posible puede ayudarle a prevenir problemas más graves en el futuro. Si siente con frecuencia algunas de las siguientes cosas, quizá significan que su trabajo lo hace sentir demasiado estrés.

#### **Emocionales**

- Irritabilidad o cambios repentinos del estado de ánimo
- Falta de motivación, compromiso y confianza
- Sentimientos de desesperanza
- Aumento de las reacciones emocionales (por ejemplo, más tendencia a llorar o estar sensible o agresivo)



#### **Físicos**

- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Problemas estomacales y digestivos
- Dolor muscular
- Aumento de la presión arterial
- Sistema inmunitario debilitado (por ejemplo, enfermarse con frecuencia)



#### **Conductuales**

- Aumento de las ausencias de trabajo
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para quedarse dormido o para seguir durmiendo
- Hábitos alimenticios poco saludables
- Consumo de cigarrillos
- Abuso de las drogas y el alcohol
- Problemas para hacer su trabajo

### **¿Siente estrés en el trabajo?**

Si siente que su trabajo lo abruma, no está solo y hay maneras de sentirse mejor. Consulte [nuestra nueva guía de consejos: Estrés laboral](#) que contiene ideas prácticas para controlar el estrés en el trabajo.

En la guía de consejos encontrará:

- Maneras de cuidar de su bienestar mental, en el trabajo y fuera de él
- Enlaces a recursos y apoyos útiles

¡Queremos escucharlo! Pronto tendremos oportunidades para que participe en conversaciones en las que podrá exponer sus experiencias e ideas. Siga conectado, ¡su voz es importante!