OHANA-POL

LIMPIADOR/A 2026

TEMA 5: LA LIMPIEZA

ESPECÍFICO PARA LA OPOSICIÓN DE LIMPIADOR/A - AYUNTAMIENTO DE CÁCERES - 2026

ACADEMIA OHANA-POL - Material exclusivo de estudio.

DEFINICIÓN

Conjunto de operaciones que permiten eliminar la suciedad visible o microscópica de una superficie sin alterar sus propiedades.

LA NECESIDAD: 4 PILARES

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



Higiénico-Sanitaria:
Controlar la carga microbiológica para evitar enfermedades.



Legal:
Cumplimiento de normativas (Salud laboral, APPCC).



Técnica:
Mantenimiento preventivo (evitar corrosión).



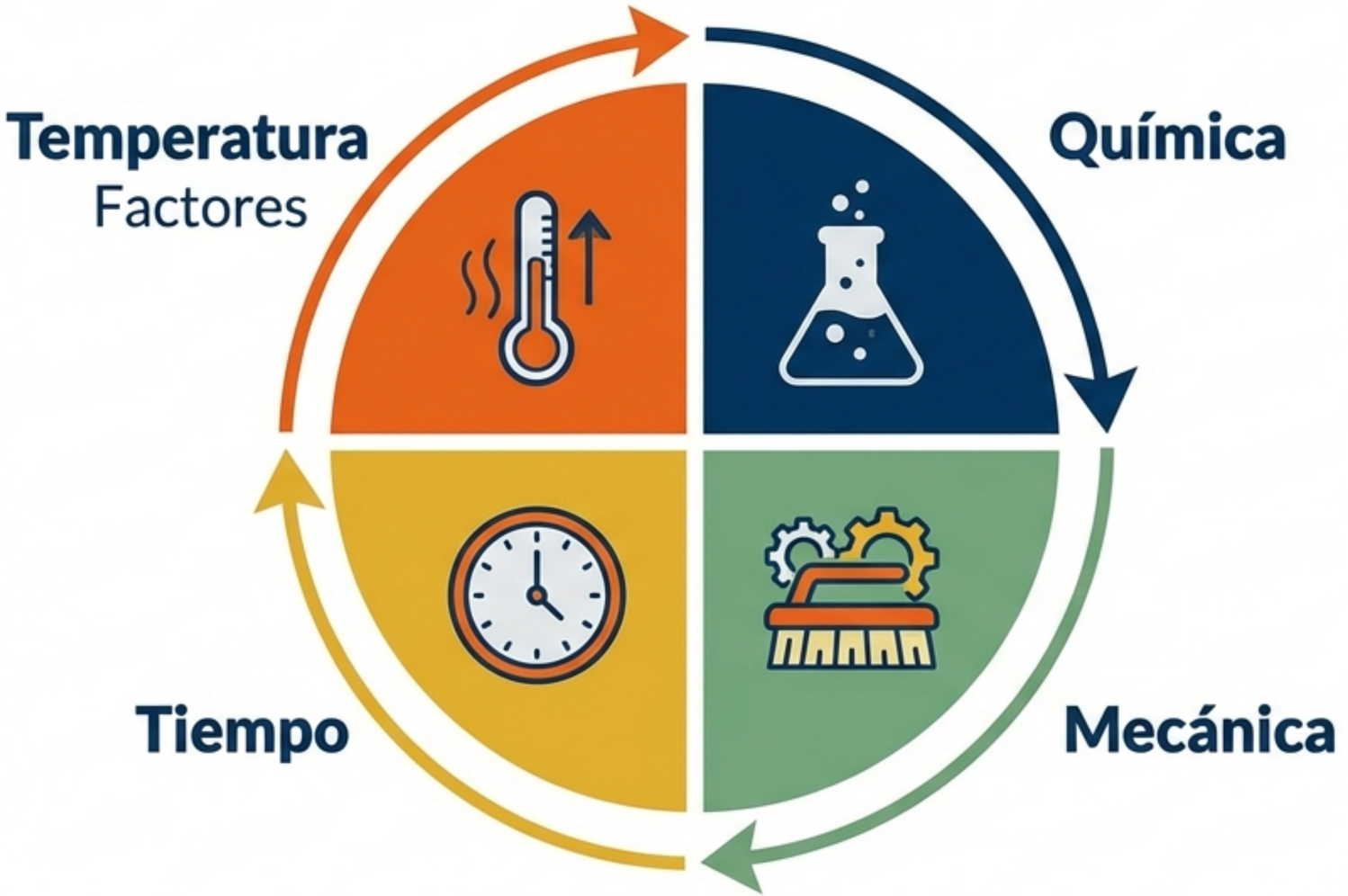
Psicológica:
Mejora el bienestar y la productividad.

En el Ayuntamiento de Cáceres, el fin último es garantizar la salubridad de los espacios públicos.

EL CÍRCULO DE SINNER

La Regla de Compensación

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



REGLA DE ORO:

Si uno de los factores baja, otro debe subir para mantener la eficacia.

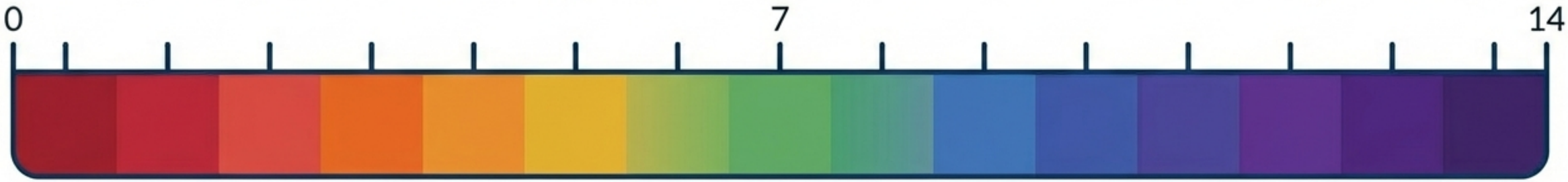
Ejemplo:
Menos temperatura = Más tiempo o más fricción.

PREGUNTA FIJA DE EXAMEN

ENEMIGOS Y ARMAS: pH Y SUCIEDAD

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

ÁCIDO (Desincrustante) **NEUTRO** **ALCALINO (Desengrasante)**



Para **suciedad inorgánica** (Cal, Sarro). Ej: Aseos.

Superficies **delicadas.**

Para **suciedad orgánica** (Grasas). Ej: Comedores.



SUCIEDAD NO ADHERIDA (Polvo)

Eliminar con **Barrido Húmedo** o **Aspiración.**

¡PROHIBIDO!

Barrido en seco en **zonas sensibles** (dispersión de ácaros).

CLASIFICACIÓN DE LAS LIMPIEZAS

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

SEGÚN TÉCNICA	SEGÚN ZONA	SEGÚN MOMENTO
• **Manual:** Bayetas, fregonas. • **Mecánica:** Fregadoras, hidrolimpiadoras.	• **Críticas (Alto Riesgo):** Quirófanos, cocinas. Exigen desinfección. • **Semicríticas:** Pasillos, vestuarios. • **No Críticas:** Oficinas, almacenes.	• **Mantenimiento:** Diaria (Aulas). • **De Choque/Fondo:** Periodos no lectivos (Verano). • **Especial:** Tras eventos.

CÓDIGO DE COLORES (NORMA INTERNACIONAL)

Objetivo: Evitar la contaminación cruzada

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

ROJO



Riesgo Máximo.
Inodoros, urinarios
(Bacterias fecales).

AMARILLO



Riesgo Medio.
Lavabos, azulejos,
espejos.

AZUL



Limpieza General.
Mobiliario, cristales,
oficinas.

VERDE



Alimentación.
Zonas de preparación
(Cocinas).

SISTEMA DE DOBLE CUBO

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



Nunca introducir la fregona sucia directamente en la solución limpia.

NIVELES DE DESCONTAMINACIÓN

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



ORGANIZACIÓN DEL CARRO DE LIMPIEZA

Regla: Lo más limpio arriba, lo más pesado abajo.

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Safety Box

SEGURIDAD

Nunca dejar el carro bloqueando salidas ni al alcance de niños.

ZONA LIMPIA / SUPERIOR

Químicos (en cubetas)
Bayetas,
Guantes,
Pulverizadores.

CONSUMIBLES

Papel higiénico,
bolsas de basura.

SUCIO / PESADO

Mopas,
Cubos,
Bolsa de basura (detrás).



OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

¡PELIGRO! INCOMPATIBILIDAD QUÍMICA

LEJÍA	+	AMONÍACO	CLORAMINA (Gas Tóxico)
LEJÍA	+	SALFUMÁN (Ácido)	GAS CLORO (Mortal)
LEJÍA	+	AGUA CALIENTE	PÉRDIDA DE EFICACIA
VINAGRE	+	BICARBONATO	SE ANULAN (CO_2)

REGLA: Si usas dos productos, aclara con agua abundante entre uno y otro.

Premium Educational Editorial

ETIQUETADO Y PICTOGRAMAS GHS

Consulta siempre la Ficha de Datos de Seguridad (FDS)

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



CORROSIVO
Quemaduras graves (Desincrustantes).



IRRITANTE
Alergias, somnolencia.



PELIGRO SALUD
Cancerígeno/Mutágeno a largo plazo.



COMBURENTE
Provoca o agrava incendios.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (PRL)

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

CAÍDAS (Riesgo Nº1)



Uso obligatorio de señalización 'Suelo Mojado'.

QUÍMICO



Quemaduras/Intoxicación. Uso de Guantes Nitrilo.

ERGONÓMICO



Postura correcta. Carga Máxima: 25 kg.

BIOLÓGICO



Baños y basuras. Vacunación.

Premium Educational Editorial

CRONOGRAMA: COLEGIO PÚBLICO (TURNO TARDE)

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026









PREPARACIÓN

Ventilación.
Revisión del carro y EPIs.

ZONA LIMPIA (Aulas)

Vaciado papeleras.
Limpieza mobiliario (Azul).
Barrido húmedo.

ZONA SUCIA (Aseos)

Desincrustante inodoro.
Lavabos (Amarillo).
Inodoros (Rojo).
Fregado hacia la salida.

CIERRE

Gestión de residuos.
Limpieza del carro.

▶ **Orden Lógico:** De arriba a abajo, de dentro a afuera, de limpio a sucio. ◀

Premium Educational Editorial

GLOSARIO Y CONSEJOS CLAVE

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

D.D.

Desratización y Desinsectación (Control de plagas).



ERGONOMÍA

Para limpiar bajo muebles: Rodillas flexionadas, espalda recta.



CONTAMINACIÓN CRUZADA

Cambiar guantes obligatoriamente al pasar del baño a la oficina.



SEGURIDAD

Jamás dejar el carro desatendido si hay niños cerca.



AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

¿Qué pH elimina la cal? ? Ácido (<7)

¿Mezcla de Lejía + Amoníaco? ? Cloramina (Tóxico)

¿Color de bayeta para inodoros? ? Rojo

¿Medida ante suelo mojado? ? Señalizar (Cartel)

¿Carga máxima recomendada? ? 25 kg

¡MUCHA SUERTE EN TU OPOSICIÓN! - ACADEMIA OHANA-POL