OHANA-POL

LIMPIADOR/A 2026

TEMA 9: LIMPIEZA DE OFICINAS Y DESPACHOS

Oposición Limpiador/a – Ayuntamiento de Cáceres

Edición 2026 | Material exclusivo de preparación

Estructura del Módulo de Aprendizaje

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



1. Metodología de Limpieza: Organización y orden de trabajo.



2. Mobiliario y Superficies: Tratamientos específicos según material.



3. Equipos Informáticos: Protocolos de seguridad electrónica.



4. Aseos Públicos: Código de colores y desinfección.



5. Manchas y Riesgos: Soluciones técnicas y PRL.

1. Metodología: Organización y Orden de Trabajo

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



Ventilación Inicial

El primer paso obligado. Mejora la calidad del aire y elimina partículas.



Gestión de Residuos

Vaciado de papeleras + revisión de líquidos + segregación correcta (papel, envases, resto).



Orden Vertical

De arriba hacia abajo (techos/luminarias -> suelo).
Objetivo: Que el polvo decante en zonas aún sucias.



Técnica de Arrastre

De limpio a sucio / De dentro hacia fuera.
Objetivo: No recontaminar.

Tratamiento del Mobiliario (Según Material)

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Melamina y Laminados



Herramienta: Bayeta azul de microfibra + Detergente neutro.

Advertencia Crítica: Secado obligatorio para evitar que la humedad hinche los bordes.

Maderas Nobles/Barnizadas



Herramienta: Plumeros de microfibra o paños secos.

Producto: Ceras protectoras (sin agua).

Sillas de Oficina



Textiles: Aspirado de ácaros.

Mecánica: Limpieza de bases y ruedas (suciedad impide rodamiento).

2. Equipos Informáticos y Electrónica

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Seguridad Eléctrica: Equipos apagados y, si es posible, desenchufados.



Pantallas

Superficies porosas. Nunca pulverizar directo. Usar microfibra seca o con agua destilada.



Teclados y Ratones

Focos de gérmenes. Usar Alcohol Isopropílico (70%) (se evapora sin humedad interna) + Aire comprimido.



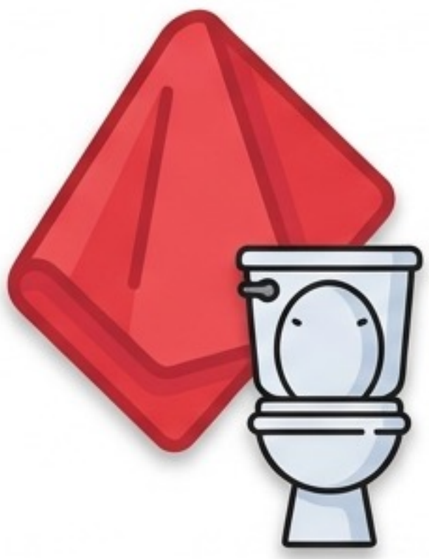
Fotocopiadoras

Limpiacristales aplicado en el paño (no en la máquina). Evitar abrasivos en rodillos.

3. Aseos Públicos: El Código de Colores

Prevención de Contaminación Cruzada (evitar traslado de bacterias de zona sucia a limpia).

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



BAYETA ROJA

ZONA DE MÁXIMO RIESGO BIOLÓGICO

Uso Exclusivo:
Interior de inodoros y urinarios.



BAYETA AMARILLA

ZONA DE RIESGO MEDIO

Uso: Resto del baño (azulejos, lavabos, grifería, espejos).

Protocolo de Ejecución en Aseos

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

1. Desincrustación



Producto ácido (antical) en interior del WC. Aplicar "Círculo de Sinner" (tiempo de acción).

2. Lavabos y Grifos



Atención a los aireadores (focos de cal y bacterias).

3. Inodoro



Limpieza total. Frotar sifón y bordes internos con escobilla.

4. Suelos (Técnica Profesional)



Sistema de Doble Cubo. Fregado con desinfectante clorado (lejía).

4. Eliminación de Manchas Especiales

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Problem	Solution
Tinta / Bolígrafo 	**Grasa / Aceite** 
Alcohol etílico o isopropílico. Técnica: Presionar sin restregar (para no extender).	Detergente alcalino suave o desengrasante.
Adhesivos (Pegamento) 	**Óxido (Metal)** 
Rascador de plástico + Alcohol.	Limpiametales o Vinagre (ácido suave). Siempre aclarar.

5. Prevención de Riesgos Laborales (PRL)

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



Riesgo Químico

¡Nunca mezclar productos! (Ej. Lejía + Amoniaco).
Ventilar tras usar desinfectantes.



Riesgo Ergonómico

Flexionar rodillas, no la espalda (al limpiar bajo mesas o inodoros).



Riesgo Eléctrico

Cuidado con líquidos cerca de regletas y parte trasera de ordenadores.

Simulacro de Examen: Metodología

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Q1: Orden de ejecución técnica más correcto.

Respuesta: De arriba hacia abajo y de dentro hacia fuera.

Q2: Bayeta para inodoros y urinarios (Código colores).

Respuesta: Bayeta de color ROJO.

Q10: Técnica de 'doble cubo'.

Respuesta: Separar agua limpia con detergente y agua de aclarado sucia.

Simulacro de Examen: Técnica y Productos

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Q3: Procedimiento para pantallas de ordenador.

Respuesta: Microfibra técnica, seca o muy ligeramente humedecida (Equipo apagado).

Q4: Producto para interior del inodoro (cal y sarro).

Respuesta: Producto de base ácida (desincrustante).

Q6: Limpieza de teclados y ratones.

Respuesta: Bayeta con alcohol isopropílico (evaporación rápida).

Simulacro de Examen: Situaciones

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Q5: Limpieza de mesa con documentos.

Respuesta: No mover ni tirar nada. Limpiar solo zonas libres (Principio de discreción).

Q7: Uso de la bayeta amarilla.

Respuesta: Lavabos, azulejos, espejos y grifería.

Q9: Riesgo principal en fotocopiadoras.

Respuesta: Filtración de líquido a circuitos internos (averías).

Claves y Justificaciones Técnicas

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026



- **Rojo = Riesgo Biológico** -> Señaliza zonas sépticas máximas.



- **Ácido** -> Reacción química necesaria para disolver el calcio de la cal.



- **Alcohol Isopropílico** -> Desinfecta y no deja humedad residual (seguridad electrónica).



- **Doble Cubo** -> Base de la higiene profesional (no limpiar con agua sucia).



- **Discreción** -> Custodia de documentos en la administración pública.

¡Mucha suerte en tu preparación!

Recuerda: La técnica, la seguridad y el orden son las claves para conseguir tu plaza.

OHANA-POL

LIMPIADOR/A 2026

Limpiador/a 2026