OHANA-POL

LIMPIADOR/A 2026

ACADEMIA OHANA-POL | OPOSICIONES LIMPIADOR/A 2026

TEMA 10: Cuidado y Mantenimiento de Plantas y Gestión de Residuos

Material Específico para el Ayuntamiento de Cáceres

© 2026 Academia Ohana-Pol. Todos los derechos reservados.

Mapa del Tema: Tu Ruta de Estudio



Mantenimiento de Plantas

Riego, limpieza de hojas y ubicación.



Mobiliario y Decoración

Tratamiento de cuadros, metales y materiales porosos.



Limpieza Ecológica

Sostenibilidad, dosificación y uso de microfibra.



Gestión de Residuos

¡Bloque de alta importancia en examen! Clasificación y seguridad.

1. Cuidado Básico de Plantas: Riego y Limpieza

En dependencias municipales, las plantas mejoran la calidad del aire. Tu función es el mantenimiento básico, no la jardinería.



Riego

- Debe ser regular.
- **¡Cuidado!** Evitar el encharcamiento (pudre las raíces).
- Horario ideal: Primera hora de la mañana o última de la tarde.



Limpieza de Hojas

El polvo bloquea la fotosíntesis.



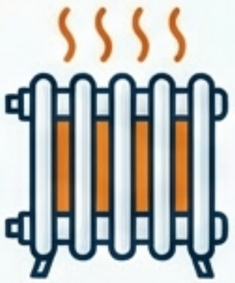
Hojas Grandes: Usar **paño húmedo** (solo agua).



Hojas Pequeñas: Usar **pulverizador**.

Mantenimiento: Retirar hojas secas/flores marchitas para evitar plagas.

1. Ubicación y Salud de la Planta



Temperatura

Mantener alejadas de fuentes directas de calor.



Luz

Asegurar luz adecuada según la especie.





Corrientes

Evitar corrientes de aire directo.



OJO AL DATO

El encharcamiento es la causa principal de pudrición de raíces.

El exceso de químicos en la limpieza de hojas las daña; usar solo agua para que la planta respire.

2. Limpieza de Elementos Decorativos e Históricos

Protocolos para evitar daños en patrimonio.

	**Cuadros y Marcos**	Limpieza en seco (plumero microfibra). ⊗ **PROHIBIDO:** Pulverizar productos directamente sobre el marco o cristal (el líquido penetra y daña la obra).
	**Metales (Bronce/Latón)**	Paños secos. Si hay oxidación, usar producto específico sin manchar superficies colindantes colindantes.
	**Esculturas (Piedra/Escayola)**	Materiales porosos. Usar aspirador o plumero. ⊗ **PROHIBIDO:** Usar agua (penetra y mancha).

3. Limpieza Ecológica y Sostenible

La limpieza moderna protege el medio ambiente de Cáceres.



Dosificación

Más químico ≠ Más limpieza. El exceso solo contamina el agua.



Biodegradable

Priorizar productos con etiqueta Ecolabel (se descomponen fácilmente).



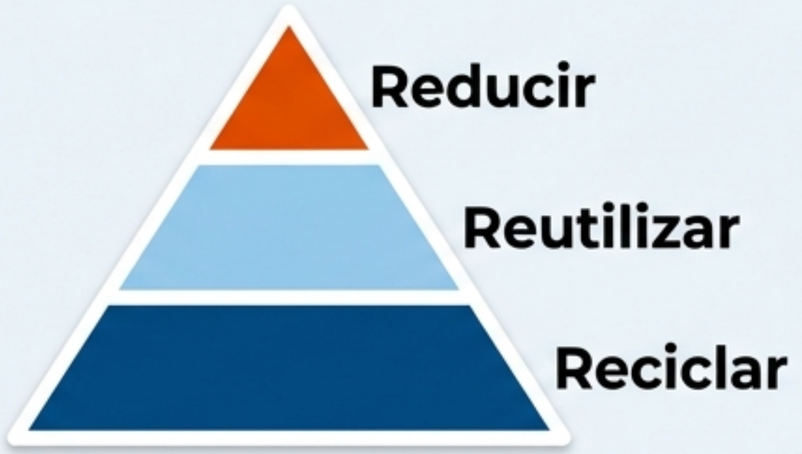
La Microfibra

Herramienta clave. Su estructura atrapa la suciedad físicamente, reduciendo la necesidad de químicos.

💡 **Tip:** Ahorro de agua y energía (apagar luces/grifos al terminar cada estancia).

Este es el bloque más preguntado en los exámenes

4. Gestión de Residuos (Bloque Crítico)



Concepto Clave: Segregación en Origen

Definición:
Separar los distintos tipos de basura en el mismo momento y lugar donde se generan (oficinas/despachos).

Objetivo:
Facilitar el reciclaje y evitar la Contaminación Cruzada.

Guía de Contenedores: Clasificación

AZUL



Papel, cartón, folletos.

Excepción: Sobres con ventanilla de plástico (quitar el plástico antes).

AMARILLO



Envases de plástico, latas, briks.

VERDE (Iglú)



Vidrio (botellas, botes).

¡Importante! NO cristal.

MARRÓN / GRIS



Orgánico y Resto.

Restos de comida, residuos no reciclables.

¿Dónde lo tiro? (Preguntas Trampa de Examen)



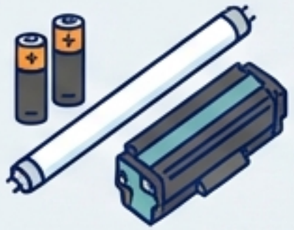
Vaso de Cristal Roto → Contenedor **GRIS**
(No es vidrio de envase)



Caja de Pizza (Grasa) → Contenedor **GRIS/MARRÓN**
(El papel manchado no se recicla en el azul)



Sobre con Ventanilla → **GRIS**
(Si no se separa el plástico)



Fluorescentes/Pilas/ Tóner → **PUNTO LIMPIO** o **Contenedor Naranja**



Botes de Limpieza con restos → **PUNTO LIMPIO**
(Seguir Ficha de Datos de Seguridad)

Seguridad y Manipulación de Bolsas

Protección del Limpiador/a

1



EPIs

Uso obligatorio de guantes resistentes (riesgo biológico o cortes).

2



Compresión

NUNCA presionar las bolsas con manos o pies. Riesgo: Objetos cortantes ocultos ocultos (cristales, grapas).

3



Transporte

No arrastrar bolsas por el suelo (roturas/derrames). Usar siempre el carro de limpieza.

Logística: Almacenamiento temporal en cuartos ventilados hasta el traslado a contenedores municipales.

Definiciones Clave de la Normativa

RSU (Residuo Sólido Urbano)



Basura generada en domicilios y oficinas que no es peligrosa.

Contaminación Cruzada



Mezclar basura orgánica con reciclables, impidiendo su aprovechamiento posterior.

Punto Limpio



Instalación municipal para residuos que no caben en contenedores de calle (Muebles, aparatos eléctricos, químicos, escombros).

Simulacro de Examen (Parte 1)

Intenta responder antes de ver las soluciones.

- [ ] **Limpieza polvo hojas planta interior.**
(Opción correcta: Paño húmedo solo agua).
- [ ] **Contenido exclusivo contenedor AZUL.**
(Opción correcta: Papel, cartón, sin ventanilla).
- [ ] **Prevención riesgos manipulación basuras.**
(Opción correcta: Guantes y no presionar bolsa).
- [ ] **Envases vacíos con pictograma peligro.**
(Opción correcta: Punto Limpio/Normativa peligrosa).
- [ ] **Ventaja ecológica microfibra.**
(Opción correcta: Limpia con menos químicos).

Simulacro de Examen (Parte 2)

Intenta responder antes de ver las soluciones.

- [ ] **6. Reciclaje de vidrio (color).**
(Opción correcta: Verde/Iglú).
- [ ] **7. Planta con raíces encharcadas/mal olor.**
(Opción correcta: Espaciar riegos/drenaje).
- [ ] **8. Precaución limpieza cuadros/marcos.**
(Opción correcta: En seco/nunca pulverizar directo).
- [ ] **9. Residuo para contenedor AMARILLO.**
(Opción correcta: Latas y botellas plástico).
- [ ] **10. Definición 'Segregación en origen'.**
(Opción correcta: Separar al momento de generar).

Soluciones y Justificación Didáctica

Pregunta	Respuesta	Justificación
1	C	Agua limpia permite respirar.
2	B	Estándar celulosa.
3	C	Presión manual = accidentes.
4	C	Restos químicos = no doméstico.
5	B	Atrapa suciedad físicamente.
6	A	Verde = Vidrio; Gris = Cristal.
7	B	Exceso agua = falta oxígeno.
8	C	Humedad daña obra de arte.
9	B	Envases ligeros.
10	B	Base del reciclaje eficiente.

¡Enhorabuena por completar el Tema 10!

La constancia es la clave de tu plaza
en el Ayuntamiento de Cáceres.

OHANA-POL
LIMPIADOR/A 2026

Academia Ohana-Pol | Material actualizado 2026 | Todos los derechos reservados