

# AMUNT AUTÓNOM@S

## Riesgos y medidas preventivas

### Sector servicios personales

Cuida de tu salud y la de tu clientela,  
aporta belleza y bienestar



📞 635094513

🌐 [www.uptapv.org](http://www.uptapv.org)

✉ [proyectos@uptapv.org](mailto:proyectos@uptapv.org)

✂ @Upta\_PV

f UPTA País Valencià

📷 @upta\_pv

🦋 [uptapv.bsky.social](https://uptapv.bsky.social)



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria de Educació, Cultura,  
Universitats y Empleo



UPTA-PV



## Profesionales de peluquería, barbería, estética, masajes, manicura y afines

### Principales Riesgos Laborales

- **Ergonómicos:** posturas forzadas, trabajo de pie
- **Químicos:** productos cosméticos, tintes, disolventes y otros
- **Biológicos:** contacto con fluidos corporales, contagio de enfermedades.
- **Psicosociales:** estrés, jornadas extensas, atención al público
- **Eléctrico y por uso de herramientas:** secadores, planchas, bisturí cosmético, etc.
- **Caídas o resbalones:** suelos mojados, objetos fuera de lugar

## Medidas preventivas recomendadas



### Ergonomía y organización

- Ajusta la altura de sillas y lavacabezas.
- Realiza pausas activas cada 2 horas.
- Alterna tareas para evitar sobrecarga muscular.



### Manipulación de productos

- Lee siempre las etiquetas y fichas de seguridad.
- Usa guantes de nitrilo o vinilo resistentes.
- Mantén los productos en envases cerrados y ventilación adecuada.



### Higiene y bioseguridad

- Lava manos antes y después de cada servicio.
- Desinfecta herramientas y superficies con frecuencia.
- Usa mascarilla si existe riesgo de salpicaduras.



### Salud mental y bienestar

- Organiza bien los turnos para evitar sobrecargas.
- Comunica los conflictos de forma asertiva.
- Favorece un ambiente laboral respetuoso.



### Orden y limpieza

- Señaliza suelos húmedos.
- Guarda cables y herramientas correctamente.
- Ventila el local a diario.