

10 principios para hacer camas con menos esfuerzo

Un primer manual practico para equipos de housekeeping hotelero.

Levitup elimina el gesto mas duro: levantar el colchon una y otra vez.
La Academy completa el cambio: tecnica, ergonomia aplicada y
habitos sostenibles para trabajar mejor durante la jornada.

No se trata de pedir mas al equipo.
Se trata de darle mejores herramientas.

Antes de empezar

Estos principios no sustituyen una evaluación de PRL ni una formación específica del hotel. Son una guía inicial para ordenar gestos, reducir movimientos innecesarios y cuidar la energía del equipo.

1. Acerca el cuerpo antes de tirar

Trabaja cerca de la cama. Cuanto mas lejos queda la sabana o el colchon, mas carga recibe la espalda.

2. Evita girar y tirar al mismo tiempo

Primero orienta los pies y la cadera. Despues realiza el gesto. La torsion repetida castiga mas que un movimiento corto y frontal.

3. Usa movimientos pequenos y ordenados

Una secuencia clara reduce correcciones. Menos pasos inutilis significa menos fatiga acumulada.

4. Prioriza la tecnica antes que la velocidad

La velocidad aparece cuando el metodo es bueno. Forzar el ritmo sin tecnica aumenta errores y desgaste.

5. Deja que la tecnologia haga su parte

Con Levitup, el objetivo es no levantar el colchon. Usa el sistema para crear espacio de trabajo y remeter sin sobreesfuerzo.

6. Alterna lados y microtarefas cuando sea posible

Pequenos cambios de gesto ayudan a no cargar siempre las mismas articulaciones durante todo el turno.

7. Haz microestiramientos breves

Treinta segundos para hombros, cuello, muñecas o espalda pueden ayudar a recuperar movilidad entre habitaciones.

8. Hidrata antes de tener sed

En trabajo fisico, esperar a la sed suele llegar tarde. Agua cerca y pausas breves sostienen mejor la energia.

9. Evita picos de azucar como unica energia

Un desayuno o snack con algo de proteina y fruta ayuda a mantener energia mas estable que solo cafe y bolleria.

10. Habla del cansancio antes de que sea lesion

Gobernantas, PRL y equipo necesitan un lenguaje comun para detectar sobrecarga y ajustar metodo.

Idea clave: cuidar al equipo también es proteger la operación. Una habitación lista no debería construirse sobre desgaste invisible.

Como usar esta guía

1. Compartela con gobernanta, PRL y equipo antes de implantar una nueva metodología.
2. Elige dos principios para practicar durante una semana. No intentes cambiarlo todo de golpe.
3. Observa que movimientos se repiten más y donde aparece fatiga al final del turno.
4. Convierte la técnica en cultura: explicar, repetir, acompañar y corregir con respeto.

Levitup Ergonomic Academy

La tecnología de Levitup empieza en la cama. La cultura Levitup acompaña a la persona que la hace.

www.levitup.com/levitup-ergonomic-academy/