

**RESUMEN**

**AUXILIAR**

**SERVICIOS**

**MADRID**

**PDF**



**FORO OPOSITORES**

**PROGRAMA CORRESPONDIENTE A LAS PRUEBAS SELECTIVAS  
PARA EL ACCESO, POR EL SISTEMA GENERAL DE ACCESO LIBRE,  
A PLAZAS DE CARÁCTER LABORAL DE LA CATEGORÍA PROFESIONAL  
DE PERSONAL AUXILIAR DE SERVICIOS (GRUPO V, NIVEL 1, ÁREA B),  
DE LA COMUNIDAD DE MADRID**

(B.O.C.M. Núm. 108 MIÉRCOLES 7 DE MAYO DE 2025 Pág. 35)

Tema 1. Prevención de riesgos laborales y salud laboral en el desarrollo de las funciones propias de la categoría. Especial referencia a: Retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos, químicos y tóxicos. Higiene postural. Riesgos de caídas.

Tema 2. La limpieza y desinfección en centros públicos de la Comunidad de Madrid y tareas de limpieza de patios, jardines, viales, maquinaria, vehículos y cubos de basura. Conocimientos básicos sobre la utilización de productos y utensilios.

Tema 3. Traslado de usuarios dentro de centros públicos. Conocimientos básicos del manejo de utensilios y accesorios para el traslado de los mismos.

Tema 4. Carga, descarga, transporte, empaquetado y ordenación de materiales: elementos mecánicos simples y manuales.

Tema 5. Servicio de lavandería. Selección de ropa sucia: clasificación de los diferentes tipos de ropa, previa al proceso de lavado. Simbología del etiquetado de las prendas. Métodos y técnicas de lavado. Conocimiento y uso de productos específicos para el lavado, desinfección y cuidado de la ropa. Operaciones de secado de la ropa. Selección de ropa limpia. Marcaje de ropa. Planchado: temperatura para los distintos tejidos. Planchado manual. El doblaje de la ropa.

Tema 6. Higiene, tratamiento y manipulación de alimentos. Prevención de las enfermedades alimentarias. Lavado y pelado de los alimentos.

Tema 7. El local de cocina: Distribución, maquinaria, limpieza y conservación. El utillaje de cocina: descripción, utilización, limpieza, conservación, materiales de fabricación y propiedades de herramientas, utensilios y batería de cocina.

Tema 8. Montaje y servicios básicos de comedores en centros públicos. Distribución de alimentos en la cinta de emplatado.

Tema 9. El principio de igualdad entre mujeres y hombres. La tutela contra la discriminación. El marco normativo de la igualdad de género, la protección integral contra la violencia de género y no discriminación de las personas LGTBI. Especial referencia a la Comunidad de Madrid.

Foro Opositores

Tema 1. Prevención de riesgos laborales y salud laboral en el desarrollo de las funciones propias de la categoría. Especial referencia a: Retirada y traslado de residuos biosanitarios y citotóxicos, químicos y tóxicos. Higiene postural. Riesgos de caídas.

Este tema es fundamental para el **Personal Auxiliar de Servicios**, ya que vuestro trabajo implica contacto directo con agentes potencialmente peligrosos y un esfuerzo físico constante.

---

## 1. Gestión de Residuos Biosanitarios y Citotóxicos

La normativa de la Comunidad de Madrid clasifica los residuos para garantizar que no supongan un riesgo para el personal ni para el medio ambiente.

### Clasificación de los Residuos

- **Clase I (Generales):** Papel, cartón, restos de oficina. Se depositan en bolsas negras.
- **Clase II (Biosanitarios no específicos):** Material de cura, guantes o mascarillas que no provengan de pacientes infecciosos. Se depositan en **bolsas verdes**.
- **Clase III (Biosanitarios especiales):** Residuos con riesgo de infección (sangre, agujas, fluidos). Requieren contenedores rígidos o bolsas de galga especial (mínimo 200) de **color rojo**.
- **Clase IV (Citotóxicos):** Restos de medicamentos contra el cáncer y material que haya estado en contacto con ellos. Son cancerígenos y teratogénicos. Se depositan siempre en **contenedores rígidos de color azul**.

### Procedimiento de Retirada y Traslado

1. **Envasado:** No se deben llenar las bolsas o contenedores más del **80% de su capacidad**.
2. **Cierre:** El cierre debe ser hermético. Nunca se deben comprimir las bolsas con las manos.
3. **Transporte:** Se realiza en carros específicos, distintos de los de la ropa limpia o comida. El transporte debe ser ascendente (limpio) y descendente (sucio) de forma separada si es posible.

---

## 2. Higiene Postural

El Personal Auxiliar de Servicios realiza tareas de carga de pesos (bolsas de basura, cajas de detergente) y movimientos repetitivos (fregado).

## Principios Básicos de Manipulación de Cargas

- **Planificación:** Comprobar si hay obstáculos y si el peso es excesivo (no superar los 25 kg en condiciones ideales).
- **Posición de los pies:** Separarlos a la anchura de los hombros para una base estable.
- **Flexión de rodillas: Nunca doblar la espalda.** Se deben doblar las rodillas manteniendo la espalda recta.
- **Agarre:** Sujetar la carga firmemente con ambas manos, pegándola al cuerpo.
- **Giro:** No girar el tronco; se deben mover los pies para orientar todo el cuerpo.

---

## 3. Riesgos de Caídas y Seguridad en el Entorno

Es uno de los accidentes más comunes en esta categoría profesional debido al uso de agua y productos deslizantes.

### Medidas Preventivas

- **Caídas al mismo nivel:** \* Mantener las zonas de paso libres de obstáculos (cables, cajas).
  - Señalizar siempre con el cartel de "**Suelo mojado**" durante la limpieza.
  - Uso de calzado con suela antideslizante (EPI obligatorio).
- **Caídas a distinto nivel:** \* Uso de escaleras de mano homologadas (prohibido usar sillas o cajas para alcanzar alturas).
  - Asegurar que la escalera esté totalmente abierta y los apoyos sean estables.

---

## 4. Riesgos Químicos y Tóxicos

El uso de desinfectantes (lejía, amoníaco) y desengrasantes conlleva riesgos por inhalación o contacto dérmico.

- **Fichas de Seguridad:** El trabajador debe conocer la Ficha de Datos de Seguridad (FDS) de cada producto.
- **Regla de oro: NUNCA mezclar productos químicos** (especialmente lejía con amoníaco o sulfumán), ya que liberan gases altamente tóxicos como la cloramina.
- **Protección:** Uso obligatorio de guantes de nitrilo o goma y, si hay riesgo de salpicaduras, gafas de protección.

**Resumen para el examen:**

<b>Residuo</b>	<b>Color Contenedor/Bolsa</b>	<b>Riesgo Principal</b>
<b>Biosanitarios (III)</b>	Rojo	Infección
<b>Citotóxicos (IV)</b>	Azul	Toxicidad química/Cáncer
<b>Químicos/Tóxicos</b>	Según producto	Quemaduras/Inhalación

Foro Opositores

Tema 2. La limpieza y desinfección en centros públicos de la Comunidad de Madrid y tareas de limpieza de patios, jardines, viales, maquinaria, vehículos y cubos de basura. Conocimientos básicos sobre la utilización de productos y utensilios.

Este tema abarca las funciones más operativas del **Personal Auxiliar de Servicios**, centradas en el mantenimiento de la higiene tanto en el interior como en el exterior de los edificios públicos. En los exámenes de la Comunidad de Madrid, suelen preguntar mucho sobre la **periodicidad**, los **productos específicos** y el **orden de ejecución**.

---

## 1. Limpieza y Desinfección: Conceptos Clave

No es lo mismo limpiar que desinfectar, y para un Auxiliar de Servicios esta distinción es vital:

- **Limpieza:** Eliminación de la suciedad visible mediante agua y detergentes.
- **Desinfección:** Eliminación de microorganismos (bacterias, virus) mediante productos químicos (**desinfectantes**) o calor.
- **Orden lógico:** Se limpia siempre de **arriba hacia abajo** (del techo al suelo) y de **dentro hacia afuera** (del fondo de la estancia hacia la puerta).

---

## 2. Limpieza de Exteriores (Patios, Jardines y Viales)

Estas tareas buscan mantener la salubridad y la seguridad en los accesos al centro.

- **Barrido manual y mecánico:** Uso de escobones de mijo o fibras duras. En viales amplios se pueden usar sopladoras (con protección acústica).
- **Recogida de residuos:** Vaciado de papeleras exteriores y retirada de hojas secas (especialmente importante en otoño para evitar atascos en imbornales y resbalones).
- **Control de plagas:** El personal auxiliar debe notificar la presencia de focos de insectos o roedores en zonas ajardinadas.
- **Baldeo:** Limpieza con agua a presión de viales y patios para eliminar manchas persistentes o polvareda.

---

## 3. Maquinaria de Limpieza

El uso de maquinaria optimiza el tiempo y el esfuerzo. Las más comunes son:

- **Fregadoras automáticas:** Para grandes superficies (pasillos, polideportivos). Pueden ser de conductor sentado o a pie.
- **Aspiradoras/Hidrolimpiadoras:** Para limpiezas en profundidad de fachadas o pavimentos porosos.
- **Mantenimiento básico:** Es función del trabajador limpiar los filtros, vaciar los depósitos de agua sucia y cargar las baterías después de cada uso.

## 4. Limpieza de Vehículos

Si el centro dispone de flota (ej. furgonetas de reparto de comida o lavandería):

- **Exterior:** Lavado con manguera a presión y detergentes neutros.
- **Interior:** Aspirado de tapicerías y desinfección de superficies de contacto (volante, palanca de cambios, tiradores).
- **Especial atención:** En vehículos de transporte de alimentos (comida sobre ruedas), la desinfección debe ser diaria y exhaustiva.

## 5. Gestión y Limpieza de Cubos de Basura

Es una de las tareas más críticas por el riesgo de olores e infecciones.

1. **Vaciado:** Se realiza diariamente. Nunca se debe arrastrar la bolsa por el suelo (riesgo de rotura).
2. **Lavado del contenedor:** Se deben lavar periódicamente (o tras un vertido accidental) con agua caliente y desinfectante (normalmente derivados clorados como la lejía).
3. **Secado:** Los cubos deben estar totalmente secos antes de colocar la bolsa nueva para evitar la proliferación de hongos.
4. **Ubicación:** Los cubos deben permanecer cerrados y en áreas ventiladas o cuartos de basuras específicos.

## 6. Productos Químicos habituales

Producto	Uso principal	Observación
<b>Detergentes neutros</b>	Suelos comunes y superficies	No dañan los materiales.
<b>Desengrasantes</b>	Cocinas y maquinaria	Suelen ser alcalinos.
<b>Lejía (Hipoclorito)</b>	Desinfección de baños y cubos	Usar siempre con agua fría (el agua caliente evapora el cloro).
<b>Desincrustantes</b>	Eliminación de cal en grifos y baños	Suelen ser ácidos.

# Conocimientos básicos sobre la utilización de productos y utensilios.

Para un **Auxiliar de Servicios (Grupo V)** de la Comunidad de Madrid, este bloque es el "corazón" del oficio. No basta con saber limpiar, hay que conocer la **química** (productos) y la **mecánica** (utensilios) para no dañar las superficies ni poner en riesgo la salud.

---

## 1. Los Productos Químicos: El pH es la clave

El pH mide el grado de acidez o alcalinidad de un producto. En las oposiciones suelen preguntar qué producto usar según la suciedad:

- **Productos Ácidos (pH 0-6):** Ideales para eliminar la **cal**, el óxido y restos de obra (cemento). Se usan en sanitarios y grifería. *Ejemplo: Desincrustantes.*
- **Productos Neutros (pH 7):** Para superficies delicadas o limpieza diaria de mantenimiento. No dañan el brillo. *Ejemplo: Limpiahogar multiusos, fregasuelos neutro.*
- **Productos Alcalinos / Básicos (pH 8-14):** Excelentes desengrasantes. Disuelven grasas orgánicas, aceites y ceras. *Ejemplo: Amoníaco, desengrasantes de cocina, decapantes.*

### Los Desinfectantes Estrella

- **Hipoclorito Sódico (Lejía):** El más común. Recuerda: se usa siempre con **agua fría** (el calor desactiva el cloro) y sobre superficies previamente limpias.
- **Alcohol de 70°:** Para desinfectar superficies de contacto frecuente (pomos, teclados).

[!WARNING] **Prohibido mezclar:** Nunca mezcles Lejía + Amoníaco o Lejía + Ácidos. Produce gases tóxicos (cloramina/cloro) que pueden ser mortales por inhalación.

---

## 2. Los Utensilios de Limpieza

Se dividen en función de su uso y el material:

### Materiales de limpieza (Bayetas y Mopas)

- **Microfibra:** Es el material rey. Absorbe más suciedad y requiere menos producto químico.
- **Código de Colores (Crucial para el examen):** Para evitar la **contaminación cruzada**, se usa un color para cada zona:

- **Rojo:** Zonas de alto riesgo biológico (Inodoros, urinarios).
- **Amarillo:** Resto del baño (lavabos, azulejos).
- **Azul:** Mobiliario y superficies generales (mesas, estanterías).
- **Verde:** Zonas de alimentación (cocinas, comedores).

## Herramientas Manuales

- **Mopa de secado:** Para captar polvo en seco mediante electricidad estática.
- **Fregona (Mopa húmeda):** Para limpieza con agua y producto.
- **Haragán:** Utensilio con banda de goma para arrastrar agua en grandes superficies o cristales.
- **Estropajos:** \* *Verde:* Uso general (abrasivo medio).
  - *Blanco:* Para superficies delicadas (no raya).
  - *Nanax (Alambre):* Solo para suciedad muy incrustada (ollas, nunca en acero inoxidable pulido).

## 3. Maquinaria Básica

Como Auxiliar de Servicios, manejarás:

1. **Aspiradora:** Filtros HEPA son los mejores para entornos de salud.
2. **Rotativa (Brilladora):** Para abrillantar o decapar suelos mediante discos de diferentes colores (el negro es el más abrasivo, el blanco el más suave).
3. **Carro de limpieza:** Debe estar organizado para evitar desplazamientos innecesarios. Suele llevar el **sistema de doble cubo** (agua limpia con producto en uno, agua de aclarado en otro).

## 4. Etiquetado de los productos (SGA)

Debes reconocer los pictogramas de peligro que aparecen en los envases:

- **Llama:** Inflamable.
- **Calavera:** Tóxico.
- **Signo de exclamación:** Irritante (piel/ojos).
- **Producto vertido sobre mano/barra:** Corrosivo (quema la piel o metales).

### Tip para el examen:

Si te preguntan cómo limpiar una **mancha de cal** en un grifo, busca la respuesta que mencione un **producto ácido**. Si te preguntan por la **campana extractora** de una cocina, busca un **producto alcalino**.

## Tema 3. Traslado de usuarios dentro de centros públicos. Conocimientos básicos del manejo de utensilios y accesorios para el traslado de los mismos.

Este tema es vital para el **Personal Auxiliar de Servicios**, especialmente en centros como residencias de mayores (AMAS), centros de día o centros de personas con discapacidad. El objetivo es realizar el traslado garantizando la **seguridad del usuario** y la **salud del trabajador** (higiene postural).

---

### 1. Principios Básicos de Movilización

Antes de mover a cualquier persona, el auxiliar debe tener en cuenta:

- **Valoración:** Conocer el grado de dependencia del usuario (¿puede colaborar o es carga total?).
  - **Información:** Explicar al usuario qué vamos a hacer para reducir su ansiedad y fomentar su colaboración.
  - **Preparación:** Frenar la silla de ruedas o la cama antes de iniciar cualquier maniobra.
  - **Protección:** Uso de calzado cerrado y antideslizante para evitar resbalones durante el esfuerzo.
- 

### 2. Técnicas de Traslado según el Medio

#### A. Traslado en Silla de Ruedas

Es la forma más común de desplazamiento interno.

- **En llano:** Empujar la silla desde atrás. Si hay obstáculos pequeños, inclinar la silla hacia atrás para elevar las ruedas delanteras.
- **Entrada en ascensores:** Entrar **de espaldas** (el auxiliar entra primero) para que las ruedas pequeñas no se traben en el hueco y el usuario salga mirando a la puerta.
- **Rampas:** \* **Bajada:** Se baja **de espaldas**, caminando el auxiliar hacia atrás y controlando el peso de la silla con su cuerpo.
  - **Subida:** Se sube de frente, inclinando ligeramente el cuerpo hacia adelante para empujar.

#### B. Traslado en Cama o Camilla

- Se debe empujar desde la cabecera (para ver el camino) o con ayuda de otro compañero.
  - **Ascensores:** La cabecera del usuario debe entrar primero para que, al salir, lo primero que vea sea el exterior.
  - **Seguridad:** Comprobar que las barandillas están subidas y que no hay sondas o sueros enganchados.
- 

### 3. Ayudas Mecánicas (Grúas)

Para usuarios con dependencia total, se debe usar la **grúa de traslado** para evitar lesiones de espalda en el trabajador.

1. **Colocación del arnés:** Se coloca con el usuario sentado o tumbado (mediante giros laterales). Debe quedar sin arrugas.
  2. **Enganche:** Asegurar que los anclajes están bien sujetos a la percha de la grúa.
  3. **Elevación:** Elevar lo justo para que el usuario no toque la superficie. Nunca dejar al usuario solo mientras cuelga de la grúa.
  4. **Desplazamiento:** Mover la grúa con las patas abiertas (si el modelo lo permite) para mayor estabilidad.
- 

### 4. Transferencias Comunes

La transferencia es el paso de un lugar a otro (ej. de cama a silla).

- **De cama a silla:**
    1. Colocar la silla paralela a la cama y frenarla.
    2. Sentar al usuario al borde de la cama (sedestación).
    3. El auxiliar coloca sus rodillas bloqueando las del usuario.
    4. El usuario apoya sus manos en los hombros del auxiliar (nunca en el cuello).
    5. Se realiza un movimiento de pivote (giro) hacia la silla.
- 

### 5. Ergonomía para el Auxiliar (Recordatorio)

Para evitar lesiones (lumbalgias):

- **Pies separados:** Aumenta la base de sustentación.
- **Centro de gravedad:** Mantener al usuario lo más cerca posible de nuestro cuerpo.

- **Espalda recta:** La fuerza se hace con las **piernas**, nunca con la espalda.
- **No girar el tronco:** Mover los pies para acompañar el giro de todo el cuerpo.

---

### Resumen para el examen (Reglas de Oro):

Situación	Dirección Correcta
<b>Bajar Rampa (Silla)</b>	De espaldas (el auxiliar baja primero).
<b>Entrar en Ascensor (Silla)</b>	De espaldas (el auxiliar entra primero).
<b>Salir de Ascensor (Silla)</b>	De frente.
<b>Entrar en Ascensor (Cama)</b>	La cabecera entra primero.

[!TIP] En los exámenes de la Comunidad de Madrid suelen preguntar mucho por el manejo en **ascensores y rampas**. Recuerda que la prioridad es que el usuario no sufra tirones y que el auxiliar tenga siempre el control del peso.

## Conocimientos básicos del manejo de utensilios y accesorios para el traslado de los mismos

Este punto del programa se centra en las "herramientas de movilidad". Como **Auxiliar de Servicios**, no solo debes saber mover al usuario, sino también cómo utilizar, mantener y transportar los dispositivos que facilitan esa tarea.

---

## 1. Clasificación de los Utensilios de Traslado

Podemos dividir los accesorios en tres categorías según su función:

### A. Material de Deslizamiento (Manejo en cama)

- **Sábana entremetida:** Es una sábana doblada a la mitad que se coloca bajo el usuario (desde los hombros hasta los muslos). Permite mover al usuario hacia arriba en la cama o girarlo sin friccionar su piel.
- **Transfer o Tabla de transferencia:** Tabla rígida y pulida que sirve de "puente" entre la cama y la camilla para deslizar al usuario.
- **Discos de giro:** Se colocan en el suelo para que el usuario, al apoyar los pies, pueda rotar suavemente sin que el auxiliar tenga que forzar su propia columna.

## **B. Elementos de Deambulación (Para caminar)**

- **Andadores:** Pueden ser simples o con ruedas. El auxiliar debe verificar que las conteras (gomas de las patas) no estén desgastadas.
- **Bastones y Muletas:** Ayudan al equilibrio.
- **Cinturones de traslado:** Se colocan alrededor de la cintura del usuario para que el auxiliar tenga un punto de agarre firme y seguro en caso de pérdida de equilibrio.

## **C. Elementos de Transporte Pesado**

- **Sillas de ruedas:** El accesorio más común.
- **Grúas:** (De percha o de bipedestación).
- **Camillas:** Fi

## Tema 4. Carga, descarga, transporte, empaquetado y ordenación de materiales: elementos mecánicos simples y manuales.

Este tema es clave para la eficiencia y la seguridad en los centros públicos de la Comunidad de Madrid. El **Personal Auxiliar de Servicios** debe manejar desde suministros de oficina y productos de limpieza hasta mobiliario y alimentos.

---

### 1. Carga y Descarga de Materiales

La carga y descarga son los momentos de mayor riesgo para la espalda y las articulaciones.

- **Inspección previa:** Antes de cargar, hay que evaluar el peso, el volumen y si el material es frágil o peligroso (químicos).
- **Zona de descarga:** Debe estar libre de obstáculos, bien iluminada y, si es posible, a la misma altura que el vehículo de transporte para evitar desniveles.
- **Técnica de levantamiento:** \* Pies separados para ganar equilibrio.
  - Doblar rodillas, **nunca la espalda**.
  - Carga pegada al cuerpo.
  - Solicitar ayuda si el objeto es voluminoso o pesa más de **25 kg** (límite recomendado para hombres en condiciones ideales, siendo 15 kg para mujeres, jóvenes o mayores).

---

### 2. Empaquetado y Ordenación

Una buena ordenación previene accidentes y facilita el control de inventario.

#### Empaquetado

- **Protección:** Uso de cajas de cartón, plástico de burbujas o film estirable para evitar roturas.
- **Etiquetado:** Todo paquete debe estar identificado. Si contiene productos químicos, debe llevar el pictograma de peligro correspondiente.
- **Distribución del peso:** Los objetos más pesados deben ir en la base de la caja o del paquete para mantener la estabilidad.

#### Ordenación (Almacenamiento)

- **Regla de oro:** Lo más pesado en los estantes intermedios (a la altura de la cadera/pecho) para facilitar su manipulación. Lo más ligero, arriba.

- **Accesibilidad:** Dejar pasillos amplios (mínimo 80-100 cm) para que quepan los elementos mecánicos de transporte.
- **Criterio FIFO (First In, First Out):** Lo primero que entra es lo primero que sale. Es vital en el almacenamiento de alimentos o productos de limpieza con fecha de caducidad.

---

### 3. Elementos Manuales y Mecánicos Simples

El uso de estas herramientas es obligatorio para reducir la carga física.

#### Elementos Manuales (Tracción humana)

- **Carretilla de dos ruedas (tipo "L"):** Ideal para cajas apiladas. Se debe cargar de forma que el centro de gravedad quede bajo.
- **Transpaleta manual:** Se usa para mover palés. Es fundamental verificar que el freno funciona y que la carga está centrada antes de elevarla.
- **Carros de transporte:** Con 4 ruedas. Es preferible **empujar** el carro con el peso del cuerpo que tirar de él, ya que tirar sobrecarga la musculatura de la espalda.

#### Elementos Mecánicos Simples

- **Montacargas y ascensores:** Deben usarse respetando siempre el **límite de carga máxima**.
- **Plataformas elevadoras:** Facilitan el paso de la zona de descarga al almacén cuando hay desniveles.
- **Cintas transportadoras:** En grandes centros de logística o lavanderías industriales para mover materiales de forma continua.

---

### 4. Medidas de Seguridad en el Transporte

1. **Visibilidad:** Nunca apilar material tan alto que impida ver por dónde se camina o se conduce el carro.
2. **Estabilidad:** Asegurar la carga con cinchas o film si se van a recorrer distancias largas o suelos irregulares.
3. **Uso de EPIs:** En tareas de carga y descarga es obligatorio el uso de **calzado de seguridad** (con puntera reforzada) y **guantes de protección** para evitar cortes o atrapamientos.
4. **Mantenimiento:** Las ruedas de los carros deben estar libres de hilos, pelos o suciedad que bloqueen el rodamiento, lo que obligaría a hacer un esfuerzo extra.

---

#### Resumen para el repaso:

Actividad	Norma Principal
Carga manual	Espalda recta, rodillas dobladas.

<b>Actividad</b>	<b>Norma Principal</b>
<b>Transporte con carro</b>	Mejor empujar que tirar.
<b>Orden en estantería</b>	Pesado abajo/medio, ligero arriba.
<b>Palés</b>	Carga centrada y equilibrada.

Foro Opositores

Tema 5. Servicio de lavandería. Selección de ropa sucia: clasificación de los diferentes tipos de ropa, previa al proceso de lavado. Simbología del etiquetado de las prendas. Métodos y técnicas de lavado. Conocimiento y uso de productos específicos para el lavado, desinfección y cuidado de la ropa. Operaciones de secado de la ropa. Selección de ropa limpia. Marcaje de ropa. Planchado: temperatura para los distintos tejidos. Planchado manual. El doblaje de la ropa

## Clasificación de la Ropa Sucia

La clasificación no se hace solo por estética, sino para proteger las fibras y asegurar una desinfección adecuada. Se realiza siempre **antes del proceso de lavado**.

### A. Criterios de Clasificación

1. **Por el Grado de Suciedad:**
  - **Ropa de Grado 1 (Limpia/Poco sucia):** Ropa de usuarios o lencería con poco uso.
  - **Ropa de Grado 2 (Sucia):** Manchas comunes de comida o uso diario.
  - **Ropa de Grado 3 (Muy sucia o infectada):** Ropa con sangre, fluidos o parásitos (ej. sarna). Esta ropa suele ir en **bolsas hidrosolubles** que se meten directamente en la lavadora sin manipular su interior.
2. **Por el Tipo de Fibra (Composición):**
  - **Naturales:** Algodón (aguanta altas temperaturas), lana (encoge), seda.
  - **Sintéticas:** Poliéster, nailon, lycra.
3. **Por el Color:**
  - **Blancos:** Admiten lejías y altas temperaturas.
  - **Colores sólidos:** Colores oscuros que no destiñen.
  - **Colores delicados/Pasteles:** Requieren detergentes menos agresivos.

### B. Normas de Seguridad en la Clasificación

- **Uso de EPIs:** Guantes, mascarilla y delantal plástico son obligatorios para evitar contacto con microorganismos.
- **Vaciado de bolsillos:** Fundamental para evitar averías en las máquinas (monedas, clips) o accidentes (mecheros).
- **No sacudir la ropa:** Al clasificar, nunca se debe sacudir la ropa sucia para evitar que las bacterias y el polvo se dispersen por el aire.

## 2. Simbología del Etiquetado (Norma Internacional)

Las etiquetas utilizan 5 símbolos básicos que siempre aparecen en el mismo orden. Aprender estos dibujos es esencial para el examen:

### 1. Lavado (El balde con agua)

- **Número dentro:** Temperatura máxima (ej. 30°, 60°, 90°).
- **Mano dentro:** Lavar solo a mano.
- **Línea debajo:** Lavado delicado (agitación reducida).
- **Cruz (X):** No lavar.

### 2. Uso de Lejía/Blanqueadores (El triángulo)

- **Triángulo vacío:** Se puede usar cualquier blanqueador (cloro o oxígeno).
- **Triángulo con rayas diagonales:** Solo blanqueadores de oxígeno (sin lejía).
- **Triángulo negro con cruz (X):** Prohibido usar lejía o blanqueadores.

### 3. Secado (El cuadrado)

- **Círculo dentro del cuadrado:** Se puede usar secadora.
- **Puntos dentro del círculo:** Un punto (baja temperatura), dos puntos (temperatura normal).
- **Cuadrado con línea horizontal:** Secar en horizontal (para lana).
- **Cuadrado con cruz (X):** No usar secadora.

### 4. Planchado (La plancha)

- **1 punto:** Temperatura baja (110°C) - Sintéticos (acrílicos, nailon).
- **2 puntos:** Temperatura media (150°C) - Lana, poliéster.
- **3 puntos:** Temperatura alta (200°C) - Algodón, lino.
- **Cruz (X):** No planchar.

### 5. Lavado en Seco / Profesional (El círculo)

- *Nota: Esto suele hacerlo una empresa externa o tintorería.*
- **Letras (A, P, F):** Indican el tipo de disolvente.
- **Cruz (X):** No lavar en seco.

---

## 3. El Circuito de la Ropa

Para evitar la **contaminación cruzada**, las lavanderías de los centros públicos deben tener una separación clara:

1. **Zona Sucia:** Donde se recibe, clasifica y carga la ropa en las lavadoras.

2. **Barrera Sanitaria:** La lavadora suele tener dos puertas (se carga por la zona sucia y se descarga por la zona limpia).
  3. **Zona Limpia:** Donde se seca, plancha, dobla y almacena la ropa. **Nunca** debe retroceder ropa limpia a la zona sucia.
- 

### Ejemplo de pregunta de examen:

¿Qué indica un triángulo con una cruz (X) encima en la etiqueta de una prenda?

- A) Que la prenda no se puede lavar a más de 40 grados.
- B) Que no se puede utilizar lejía ni ningún otro blanqueador.
- C) Que la prenda debe lavarse en seco obligatoriamente.
- D) Que la prenda no admite planchado.

(La respuesta correcta es la **B**).

## Métodos y técnicas de lavado.

Este apartado se centra en el proceso físico y químico que ocurre dentro de la maquinaria de lavandería. Para el Personal Auxiliar de Servicios, es fundamental entender cómo interactúan los elementos del lavado para garantizar que la ropa quede limpia sin estropearse.

---

### 1. El Círculo de Sinner: Los 4 factores del lavado

Para que cualquier proceso de limpieza sea eficaz (ya sea manual o automático), deben combinarse cuatro factores. Si uno de ellos disminuye, los otros deben aumentar para compensar.

1. **Acción Mecánica:** Es el movimiento de la ropa dentro del bombo de la lavadora (frotado). La caída de la ropa y el choque entre las prendas desprenden la suciedad.
  2. **Acción Química:** Es el uso de productos (detergentes, suavizantes, blanqueadores). Estos rompen la tensión del agua y disuelven las manchas.
  3. **Temperatura:** Facilita la disolución de la grasa y ayuda a la desinfección. Cada tejido tiene su límite (algodón aguanta 90°C, sintéticos 30-40°C).
  4. **Tiempo:** El periodo necesario para que los otros tres factores actúen.
-

## 2. Métodos de Lavado

### A. Lavado Mecánico (Lavadoras Industriales)

Es el método principal en los centros de la Comunidad de Madrid. Las fases de un programa estándar son:

1. **Prelavado:** Eliminación de la suciedad más gruesa con agua fría o templada.
2. **Lavado principal:** Aplicación de detergente y temperatura según el tipo de ropa.
3. **Aclarados:** Eliminación de los restos de detergente y suciedad suspendida. Suelen ser varios ciclos con agua fría.
4. **Centrifugado:** Extracción del exceso de agua por fuerza centrífuga para facilitar el secado.

### B. Lavado Manual

Se reserva para prendas extremadamente delicadas (lana virgen, seda) o para el **pre-tratamiento de manchas** difíciles (sangre, grasa, tinta) antes de meterlas en la máquina.

- Se debe usar agua tibia (máx. 30°C).
- No se debe retorcer la prenda para escurrirla, sino presionarla suavemente.

---

## 3. Técnicas Específicas según el tipo de ropa

Tipo de Ropa	Técnica Recomendada	Temperatura
<b>Ropa de cama (Blanca)</b>	Lavado intenso con blanqueadores.	60°C - 90°C
<b>Ropa de color (Algodón)</b>	Detergentes sin lejía para mantener el color.	40°C - 60°C
<b>Fibras sintéticas</b>	Lavado corto, poco centrifugado (evita arrugas).	30°C - 40°C
<b>Ropa contaminada</b>	Lavado con desinfectantes químicos o térmicos.	Mínimo 60°C

---

#### 4. Los Productos Químicos en el Lavado

- **Detergentes:** Pueden ser líquidos o en polvo. Los de polvo suelen ser más eficaces en ropa blanca y altas temperaturas.
  - **Humectantes:** Ayudan a que el agua penetre mejor en las fibras.
  - **Blanqueadores (Oxigenados o Clorados):** Para eliminar manchas cromógenas (vino, café) y desinfectar.
  - **Suavizantes:** Se añaden en el último aclarado. Reducen la electricidad estática, facilitan el planchado y aportan olor. **Ojo:** No usar en bayetas de microfibra, ya que anulan su capacidad de absorción.
  - **Neutralizantes:** Sirven para eliminar restos de cloro o ajustar el pH de la ropa para que no irrite la piel del usuario.
- 

#### 5. Simbología de Lavado (Repaso visual)

Es vital identificar estos símbolos en las etiquetas antes de elegir el método:

- **Puntos dentro del cubo:** Un punto (30°), dos puntos (40°), tres puntos (50°), etc.
  - **Rayas debajo del cubo:** Indican que la acción mecánica debe ser reducida (programa delicado).
- 

#### Consejo para el examen:

Si te preguntan por el lavado de **ropa muy sucia con fluidos biológicos**, la técnica correcta siempre implica el uso de **barrera sanitaria** (lavadoras de doble puerta) y un ciclo de **desinfección térmica** (alta temperatura) o química (biocidas autorizados).

### Conocimiento y uso de productos específicos para el lavado, desinfección y cuidado de la ropa.

Para dominar este punto del programa, es fundamental conocer no solo el nombre de los productos, sino su **composición química**, el **momento del ciclo** en el que se aplican y su **función específica**. En los centros de la Comunidad de Madrid, el uso correcto de estos productos garantiza la durabilidad de la lencería y, lo más importante, la eliminación de patógenos.

---

## 1. Detergentes (Agentes Tensioactivos)

Su función principal es romper la tensión superficial del agua para que esta penetre en las fibras y desprenda la suciedad.

- **Detergentes Alcalinos:** Contienen sales (carbonatos, fosfatos) que ayudan a eliminar grasas y aceites. Son los más usados en lavandería industrial.
  - **Detergentes Neutros:** Se utilizan para fibras delicadas (lana, seda) para evitar que las fibras se hinchen o se rompan.
  - **Presentaciones:**
    - **Polvo:** Suele ser más eficaz para ropa blanca y ciclos de alta temperatura (60-90°C).
    - **Líquido:** Se disuelve mejor en agua fría y es menos agresivo para los colores.
- 

## 2. Coadyuvantes y Reforzantes

Se añaden para potenciar la acción del detergente según el tipo de mancha o la dureza del agua.

- **Secuestrantes de cal:** Si el agua es "dura" (muchas cal), el detergente pierde eficacia. Estos productos ablandan el agua.
  - **Desengrasantes específicos:** Se añaden en el prelavado o lavado para manchas orgánicas potentes (aceites de cocina, cremas corporales).
  - **Agentes alcalinos:** Elevan el pH para ayudar a abrir la fibra y que la suciedad salga más fácilmente.
- 

## 3. Agentes Blanqueadores y Desinfectantes

Son productos químicos destinados a eliminar manchas de color (té, vino, sangre) y a higienizar la ropa.

- **Clorados (Lejía/Hipoclorito):**
  - **Uso:** Solo en ropa blanca o colores muy resistentes.
  - **Limitación:** Se deben usar siempre con **agua fría o tibia** (máx. 40°C). A altas temperaturas, el cloro daña el tejido y pierde poder desinfectante de forma controlada.
- **Oxigenados (Peróxido de Hidrógeno / Perboratos):**
  - **Uso:** Se conocen como "lejía de color". Son más respetuosos con las fibras.
  - **Funcionamiento:** Actúan por oxidación. Son muy eficaces a partir de los **60°C**.

---

## 4. Productos de Acabado y Cuidado

- **Suavizantes:** Se añaden en el **último aclarado**.
  - **Función:** Lubrican las fibras para que la ropa sea más agradable al tacto, reducen la electricidad estática y facilitan el planchado.
  - **Nota importante:** No deben usarse en exceso, ya que pueden impermeabilizar la ropa (evitar en toallas si queremos que absorban bien).
- **Neutralizantes de pH:** Sirven para eliminar los restos de detergente o cloro que hayan podido quedar en la prenda. Esto evita irritaciones en la piel de los usuarios (especialmente importante en residencias de ancianos).
- **Aprestos:** Se usan sobre todo en mantelería o camisas para darles "cuerpo" y rigidez, facilitando que la prenda mantenga su forma tras el planchado.

---

## 5. El Almacenamiento y Dosificación

Para el examen, recuerda siempre las normas de seguridad:

1. **Etiquetado:** Nunca trasvasar productos a botellas de agua o envases sin etiqueta.
2. **Incompatibilidades:** No mezclar nunca blanqueadores clorados con ácidos, ya que liberan gases tóxicos.
3. **Dosificación:** El exceso de producto no limpia mejor; puede estropear la máquina, dejar restos en la ropa y contaminar el medio ambiente.

---

### Resumen de aplicación por tipo de tejido:

Producto	Algodón Blanco	Sintéticos Color	Lana / Delicados
<b>Detergente</b>	Polvo Alcalino	Líquido Neutro	Líquido Específico
<b>Desinfectante</b>	Clorado o Oxigenado	Oxigenado	No usar (generalmente)
<b>Suavizante</b>	Sí	Sí	Con moderación

# Operaciones de secado de la ropa. Selección de ropa limpia. Marcaje de ropa.

Este bloque cierra el ciclo de la lavandería profesional. Una vez que la ropa está limpia y desinfectada, es crucial un correcto secado para evitar la proliferación de hongos y un marcaje preciso para que cada prenda vuelva a su dueño o unidad correspondiente.

---

## 1. Operaciones de Secado

El secado no es solo "quitar la humedad"; es un proceso controlado para evitar que la ropa encoja o se deteriore.

### A. Secado Mecánico (Secadoras Industriales)

Es el método más utilizado por rapidez e higiene.

- **Carga:** No se debe sobrecargar la secadora (máximo **80% de su capacidad**) para que el aire caliente circule libremente.
- **Fase de enfriamiento (Cool-down):** Es la fase final del ciclo (unos 5-10 minutos) donde la máquina introduce aire frío. Es vital para:
  - Evitar que las fibras se fijen y aparezcan arrugas difíciles de quitar.
  - Prevenir riesgos de quemaduras al manipular la ropa.
  - Evitar la combustión espontánea en acumulaciones de ropa muy caliente.
- **Mantenimiento:** El Auxiliar de Servicios debe **limpiar el filtro de pelusas** después de cada ciclo para mantener la eficiencia y evitar incendios.

### B. Secado Natural

Se utiliza para prendas que no admiten secadora (según etiqueta).

- **Tendido horizontal:** Para prendas de lana o punto (evita que se deformen por el peso del agua).
  - **Tendido vertical:** En perchas o cuerdas para prendas que no se deforman.
- 

## 2. Selección de Ropa Limpia

Una vez seca, la ropa se somete a un control de calidad antes de su distribución:

1. **Inspección visual:** Comprobar que no queden manchas ni restos de detergente.
2. **Repasado:** Detectar roturas, falta de botones o costuras descosidas. Si se detectan, la ropa pasa al área de **Costura**.

3. **Clasificación por destino:** Separar la ropa de lencería común (sábanas, toallas) de la ropa personal de los usuarios.
  4. **Doblado:** Debe realizarse inmediatamente después del secado para aprovechar el calor residual y minimizar las arrugas, facilitando el planchado posterior.
- 

### 3. Marcaje de Ropa

En centros públicos con muchos residentes (como las residencias del AMAS), el marcaje es obligatorio para evitar extravíos.

#### Métodos de Marcaje

- **Etiquetas termoadhesivas:** Se fijan mediante calor con una prensa o plancha. Son las más comunes por su resistencia a los lavados industriales.
- **Marcaje directo:** Con rotuladores de tinta indeleble directamente sobre la prenda (menos estético, usado para ropa interior).
- **Etiquetas cosidas:** Para prendas delicadas o de lana donde el calor de la prensa podría dañar el tejido.
- **Sistemas de Radiofrecuencia (RFID):** Chips diminutos cosidos a la prenda que permiten su lectura automática mediante escáneres.

#### ¿Dónde marcar?

Se suele marcar en lugares poco visibles pero estandarizados (cuello, cinturilla, costuras interiores) para facilitar la identificación rápida por parte del personal de lavandería.

---

### 4. Almacenamiento y Distribución

- **Zona limpia:** La ropa debe almacenarse en estanterías limpias, secas y alejadas de la zona de ropa sucia.
  - **Transporte:** Se utilizan carros específicos de "ropa limpia", que suelen ir cubiertos para evitar que el polvo o la humedad del ambiente contaminen la ropa durante el traslado a las habitaciones o unidades.
-

## Resumen para el examen:

Proceso                      Clave de seguridad / Técnica

---

**Secadora**                      Limpiar filtros de pelusas siempre.

---

**Cool-down**                      Fase de enfriamiento para evitar arrugas y quemaduras.

---

**Marcaje**                      Imprescindible en ropa personal para evitar pérdidas.

---

**Inspección**                      La ropa con manchas debe volver a la zona de lavado.

---

- litar el apilamiento en las estanterías.
- **Simetría:** Doblar siempre hacia el centro de la prenda para que los bordes queden protegidos y no se deshilachen.

## B. Técnicas por tipo de prenda

- **Sábanas y Toallas:** Se suelen doblar en rectángulos. Las sábanas requieren habitualmente la ayuda de otro compañero para un estirado perfecto antes del primer dobléz.
  - **Camisetas y Jerséis:** Doblar las mangas hacia la espalda y luego hacer uno o dos dobleces horizontales.
  - **Ropa interior:** Se dobla de forma compacta para facilitar su almacenamiento en los cajones personales de los usuarios.
- 

## 4. Ergonomía en el Planchado

Como Auxiliar de Servicios, pasarás mucho tiempo en esta tarea. Para evitar lesiones:

- **Altura de la mesa:** Debe estar a la altura del ombligo o ligeramente por encima para no inclinar la espalda.
  - **Posición de los pies:** Se recomienda usar un pequeño taburete o reposapiés para alternar el peso de un pie a otro.
  - **Brazo libre:** No te apoyes con el brazo que no plancha sobre la mesa; mantén los hombros relajados.
-

### **Resumen para el examen:**

- **Algodón:** Temperatura máxima (3 puntos).
- **Nailon/Sintéticos:** Temperatura mínima (1 punto).
- **Vapor:** Ayuda a relajar las fibras rebeldes (algodón/lino).
- **Doblado:** Siempre inmediato para evitar nuevas arrugas.

Foro Opositores

# Tema 6. Higiene, tratamiento y manipulación de alimentos.

Este tema es de vital importancia, ya que el **Personal Auxiliar de Servicios** participa activamente en el emplatado, distribución y apoyo en comedores. Un error en la manipulación puede provocar un brote de intoxicación alimentaria en colectivos vulnerables (ancianos o niños).

---

## 1. Higiene del Manipulador de Alimentos

El eslabón más importante en la cadena de seguridad es la persona.

- **Higiene Personal:** Ducha diaria y cabello recogido (uso de gorro o redecilla).
  - **Lavado de Manos:** Es la medida más eficaz. Debe hacerse con agua caliente y jabón bactericida, usando cepillo de uñas y secado con papel de un solo uso.
    - *¿Cuándo?* Al empezar, tras usar el baño, tocar basura, fumar, toser o manipular alimentos crudos.
  - **Ropa de Trabajo:** Debe ser exclusiva para la tarea, de color claro y estar siempre limpia.
  - **Heridas y Enfermedades:** Las heridas deben cubrirse con apósitos impermeables de colores llamativos (normalmente azules para detectarlos si se caen). Si se tiene una enfermedad de transmisión alimentaria (gastroenteritis), se debe informar inmediatamente al superior.
  - **Prohibiciones:** No se puede comer, fumar, mascar chicle, llevar joyas (relojes, anillos) o usar esmalte de uñas mientras se manipulan alimentos.
- 

## 2. Contaminación de los Alimentos

Se produce cuando un agente extraño llega al alimento.

- **Física:** Objetos como cristales, huesos, plásticos, pelos o joyas.
- **Química:** Restos de productos de limpieza, abrillantadores o pesticidas.
- **Biológica:** Bacterias, virus, parásitos o mohos. Es la más peligrosa porque no siempre se ve ni se huele.

### La Contaminación Cruzada

Es el paso de contaminantes de un alimento "sucio" (crudo) a uno "limpio" (cocinado) o a través de superficies/utensilios.

- *Ejemplo:* Cortar pollo crudo y luego usar el mismo cuchillo, sin lavar, para cortar lechuga.

---

### 3. Factores que favorecen el crecimiento bacteriano

Las bacterias necesitan condiciones específicas para multiplicarse rápidamente:

1. **Temperatura:** La **Zona de Peligro** está entre los **5°C y los 65°C**.
  2. **Humedad:** Los alimentos con mucha agua (leche, carne) son más peligrosos.
  3. **Tiempo:** A temperatura ambiente, el número de bacterias puede duplicarse cada 20 minutos.
  4. **Nutrientes:** Proteínas y azúcares.
- 

### 4. Tratamiento y Conservación

**Temperaturas de Seguridad (Crucial para el examen):**

- **Refrigeración:** Entre **0°C y 5°C**.
- **Congelación:** Igual o inferior a **-18°C**.
- **Cocinado:** El centro del alimento debe alcanzar al menos los **70°C**.
- **Mantenimiento en caliente:** Siempre por encima de **65°C**.
- **Mantenimiento en frío:** Siempre por debajo de **4°C**.

**Descongelación Correcta:**

Nunca a temperatura ambiente. Se debe hacer en el estante inferior del frigorífico (para que no gotee sobre otros alimentos) o en el microondas si se va a cocinar inmediatamente.

---

### 5. El Sistema APPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico)

Es el sistema de autocontrol obligatorio en los centros de la Comunidad de Madrid. Su objetivo es prevenir riesgos antes de que ocurran.

- **Registros:** El auxiliar puede ser responsable de anotar las temperaturas de las neveras o de los platos al salir de cocina en las hojas de control.
- 

### 6. Almacenamiento de Alimentos

- **Ordenación:** Aplicar siempre el sistema **PEPS / FIFO** (Primero en Entrar, Primero en Salir).
  - **Separación:** Alimentos crudos abajo, alimentos cocinados arriba (para evitar que los jugos de lo crudo contaminen lo cocinado).
  - **Elevación:** Los alimentos nunca deben estar en contacto directo con el suelo (mínimo a 10 cm).
- 

### Resumen rápido para el repaso:

Concepto	Dato Clave
<b>Zona de peligro</b>	5°C a 65°C
<b>Lavado de manos</b>	Agua caliente + jabón + papel de un solo uso
<b>Higiene de la vajilla</b>	Lavavajillas a alta temperatura (>80°C para aclarado)
<b>Cuchillo para carne</b>	Rojo (Código de colores común en cocinas)

## Prevención de las enfermedades alimentarias.

La prevención de las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) es la piedra angular del trabajo en las cocinas y comedores de la Comunidad de Madrid. Una ETA ocurre cuando consumimos alimentos o agua que contienen agentes contaminantes en cantidades suficientes para afectar la salud.

Para el examen, es vital distinguir entre **infección** (causada por microbios vivos), **intoxicación** (causada por toxinas producidas por microbios) y **toxiinfección** (una mezcla de ambas).

---

### 1. Principales Agentes Patógenos

Debes conocer los "villanos" más comunes en los centros públicos:

- **Salmonella:** Asociada a huevos crudos, aves y mayonesas. Se previene cocinando bien el alimento (>70°C) y refrigerando.

- **Listeria:** Muy peligrosa en embarazadas y ancianos. Puede crecer incluso en el frigorífico (resiste el frío). Se encuentra en quesos frescos y embutidos.
  - **Staphylococcus aureus:** Se encuentra en la nariz, garganta y heridas de los manipuladores. Se transmite al toser o tocar la comida sin guantes.
  - **Clostridium botulinum (Botulismo):** Asociado a conservas caseras mal esterilizadas o latas golpeadas/abombadas.
  - **Anisakis:** Parásito del pescado. Se previene congelando el pescado que se va a consumir crudo o poco hecho durante al menos 5 días a -20°C.
- 

## 2. La Regla de las "5 Claves" de la OMS

La Organización Mundial de la Salud establece cinco principios para prevenir enfermedades:

1. **Mantener la limpieza:** Lavarse las manos, desinfectar superficies y proteger la cocina de insectos y mascotas.
  2. **Separar crudos de cocinados:** Usar diferentes tablas y cuchillos para evitar la **contaminación cruzada**.
  3. **Cocinar completamente:** Especialmente carnes rojas, pollos y huevos. El jugo debe ser claro, no rosado.
  4. **Mantener los alimentos a temperaturas seguras:** No dejar comida cocinada a temperatura ambiente más de 2 horas.
  5. **Usar agua y materias primas seguras:** Beber agua potable y no consumir alimentos más allá de su fecha de caducidad.
- 

## 3. Prevención en la Recepción y Almacenamiento

La prevención empieza antes de cocinar:

- **Rechazo de mercancía:** No aceptar latas oxidadas, golpeadas o hinchadas; envases de leche abiertos o productos congelados con escarcha (indica que se rompió la cadena de frío).
  - **Etiquetado:** Todo alimento almacenado fuera de su envase original debe estar etiquetado con el nombre del producto y la **fecha de apertura o elaboración**.
  - **Higiene de huevos:** Nunca lavar los huevos antes de meterlos en la nevera (la cáscara es porosa y la humedad mete las bacterias dentro). Se lavan justo antes de usarlos.
- 

## 4. El Papel de las Temperaturas (Resumen de Examen)

Para prevenir enfermedades, el Auxiliar de Servicios debe vigilar estos rangos:

- **Dstrucción de bacterias:** Cocción a más de 75°C.
  - **Zona de peligro (Multiplicación rápida):** Entre 5°C y 65°C.
  - **Frenado de crecimiento (Frío):** Refrigeración entre 0°C y 5°C.
  - **Paralización de crecimiento (Congelación):** Por debajo de -18°C (Ojo: el frío no mata las bacterias, solo las "duerme").
- 

## 5. Muestras Testigo

En los comedores colectivos de la Comunidad de Madrid, es obligatorio recoger **muestras testigo** de los platos servidos cada día.

- Se guardan unos 100g de cada plato elaborado.
  - Se mantienen refrigeradas durante un mínimo de **7 días**.
  - Sirven para que, en caso de brote de intoxicación, Sanidad pueda analizar qué alimento causó el problema.
- 

**Ejemplo de pregunta de examen:**

**¿Cuál es la medida más eficaz para prevenir la transmisión de *Staphylococcus aureus* a los alimentos?**

- A) Lavar la carne antes de cocinarla.
- B) No usar nunca productos lácteos.
- C) Una correcta higiene personal, uso de gorro y no tocarse la nariz o boca.
- D) Congelar los alimentos a -20°C.

*(La respuesta correcta es la C, ya que esta bacteria vive en las mucosas del ser humano).*

## Lavado y pelado de los alimentos.

Este es un punto muy práctico y específico del temario de **Personal Auxiliar de Servicios**. El lavado y pelado no son solo tareas de preparación, sino los primeros pasos de la **seguridad alimentaria** para eliminar contaminantes físicos (tierra), químicos (pesticidas) y biológicos (bacterias).

---

## 1. Lavado de Alimentos

El objetivo es eliminar suciedad, insectos y restos de productos fitosanitarios.

### A. Frutas y Verduras

Es la categoría más crítica, especialmente si se van a consumir en crudo (ensaladas).

- **Agua corriente:** Se deben lavar bajo el chorro de agua fría, frotando la superficie. No es recomendable dejarlas en remojo prolongado porque pueden perder vitaminas hidrosolubles.
- **Desinfección (Lejía alimentaria):** Para verduras de consumo en crudo (lechuga, acelgas, frutas con piel comestible), es obligatorio sumergirlas en una solución de agua con unas gotas de **lejía apta para la desinfección de agua de bebida** (normalmente 1,5 ml por litro de agua) durante unos **5-10 minutos**, y realizar un **aclarado abundante** posterior.
- **Cepillado:** Para tubérculos (patatas, zanahorias) o frutas de piel dura (melón), se recomienda el uso de un cepillo limpio para eliminar la tierra incrustada antes de pelar.

### B. Legumbres

Se lavan para eliminar impurezas (piedras, restos de vaina) y para hidratarlas (remojo). El agua del remojo debe desecharse antes de la cocción.

### C. Carnes y Pescados

- **Carne:** **NO se debe lavar** bajo el grifo. El agua salpica y extiende las bacterias (como la *Campylobacter*) por toda la cocina (contaminación cruzada). La cocción a más de **70°C** es lo que elimina las bacterias.
- **Pescado:** Se lava bajo el chorro para eliminar escamas sueltas y restos de vísceras tras el eviscerado.

---

## 2. Pelado de los Alimentos

El pelado debe ser eficiente: eliminar la parte no comestible desperdiciando la menor cantidad de alimento posible.

### A. Técnicas y Utensilios

- **Pelador manual (tipo "castaña" o "Y"):** Es el más seguro y rápido. Permite un pelado fino, conservando las vitaminas que suelen estar justo debajo de la piel de las hortalizas.
- **Cuchillo puntilla:** Para pelados que requieren precisión (quitar "ojos" a las patatas o pelar frutas pequeñas).

- **Peladoras mecánicas:** En grandes centros, se usan máquinas centrífugas para patatas. El Auxiliar debe vigilar que el tiempo sea el justo para no "desgastar" el producto.

## B. Normas de Higiene en el Pelado

1. **Lavar antes de pelar:** Nunca pelar una hortaliza con tierra, ya que el cuchillo arrastrará la suciedad del exterior al interior del alimento.
2. **Superficies:** Usar tablas de corte de polietileno (plástico), nunca de madera.
  - **Código de colores de las tablas:**
    - **Verde:** Frutas y verduras.
    - **Marrón:** Verduras cocinadas.
    - **Amarillo:** Carne blanca (pollo).
    - **Rojo:** Carne roja.
    - **Azul:** Pescados.

## 3. Conservación Post-Tratamiento

Una vez que un alimento ha sido lavado y pelado, su deterioro es mucho más rápido porque ha perdido su protección natural.

- **Uso inmediato:** Lo ideal es cocinarlo o servirlo en el momento.
- **Protección:** Si hay que esperar, se deben guardar en recipientes cerrados (tápers o fuentes con film) y siempre en **refrigeración (0-5°C)**.
- **Oxidación:** Para evitar que alimentos como manzanas, alcachofas o patatas se oxiden (se pongan negros), se pueden sumergir en agua con un chorro de limón (antioxidante) o cocinar inmediatamente.

### Resumen para el repaso:

Alimento	¿Se lava?	¿Cómo?
<b>Lechuga (Cruda)</b>	<b>Sí</b>	Agua + Lejía alimentaria + Aclarado.
<b>Patata</b>	<b>Sí</b>	Cepillado antes de pelar.
<b>Pollo</b>	<b>NO</b>	Directo al fuego (la cocción mata bacterias).

Alimento

¿Se lava? ¿Cómo?

---

**Huevos**

**NO**

Solo justo antes de abrirlos, nunca antes de guardar.

---

Foro Opositores

## Tema 7. El local de cocina: Distribución, maquinaria, limpieza y conservación. El utillaje de cocina: descripción, utilización, limpieza, conservación, materiales de fabricación y propiedades de herramientas, utensilios y batería de cocina.

Este tema es crucial para entender el funcionamiento interno de los centros residenciales y comedores de la Comunidad de Madrid. La cocina no es solo un lugar donde se prepara comida, sino un **área de alta seguridad higiénica** que debe seguir una normativa estricta.

---

### 1. Distribución de la Cocina: La "Marcha Adelante"

El principio básico de diseño en las cocinas públicas es la **Marcha Adelante**. Esto significa que el circuito del alimento debe ser lineal, desde que entra como materia prima hasta que sale como plato terminado, **sin que nunca se crucen los alimentos limpios con los sucios**.

#### Zonas de la cocina:

1. **Zona de Recepción:** Donde se descarga y comprueba la mercancía.
  2. **Zona de Almacenamiento:** Cámaras de frío (refrigeración y congelación) y almacén de víveres secos (economato).
  3. **Zona de Preparación / Cuarto Frío:** Donde se lavan, pelan y cortan los alimentos.
  4. **Zona de Cocción (Zona Caliente):** Donde se encuentran los fogones, hornos y freidoras.
  5. **Zona de Emplatado y Distribución:** Donde se montan las bandejas o se sirven las raciones.
  6. **Zona de Lavado (Plonge):** Espacio separado para limpiar la vajilla y los utensilios de cocina.
- 

### 2. Maquinaria de Cocina

Como Auxiliar de Servicios, manejarás o limpiarás los siguientes equipos:

- **Generadores de calor:** Fogones, hornos de convección, marmitas (ollas gigantes fijas), sartenes basculantes y freidoras.

- **Generadores de frío:** Cámaras frigoríficas, armarios de congelación y **abatidores de temperatura** (máquinas que enfrían comida cocinada muy rápido para evitar bacterias).
  - **Maquinaria auxiliar:** Peladoras de patatas, cortadoras de fiambre, batidoras industriales y lavavajillas de cúpula o de arrastre.
- 

### 3. Limpieza de la Cocina

La limpieza en cocina debe ser **sistemática y documentada** (registros del Plan de Limpieza y Desinfección).

#### Tipos de limpieza:

- **Limpieza de mantenimiento:** Se realiza durante la jornada (recoger lo que se ensucia al momento).
- **Limpieza a fondo:** Se realiza al finalizar el servicio (suelos, campanas, filtros).
- **Limpieza de choque:** Programada periódicamente para zonas difíciles (detrás de maquinaria pesada).

#### Procedimiento correcto:

1. **Retirada de restos sólidos.**
2. **Limpieza (Detergente):** Eliminar la grasa visible con agua caliente.
3. **Aclarado intermedio.**
4. **Desinfección (Desinfectante/Lejía):** Eliminar microorganismos invisibles.
5. **Aclarado final y secado:** Preferiblemente secado al aire o con papel de un solo uso.

[!IMPORTANT] **Campanas extractoras:** Los filtros deben limpiarse semanalmente para evitar acumulaciones de grasa que puedan provocar incendios o goteos sobre la comida.

---

### 4. Conservación de las Instalaciones

Un buen Auxiliar de Servicios debe vigilar el estado del local:

- **Paredes y suelos:** Deben ser de materiales impermeables, no absorbentes y fáciles de limpiar (azulejos claros, suelos antideslizantes con sumideros para el desagüe).
- **Uniones:** Los ángulos entre suelo y pared deben ser **redondeados** (medias cañas) para evitar que se acumule suciedad en las esquinas.

- **Mobiliario:** Preferiblemente de **acero inoxidable**, ya que es el material más higiénico, resistente y fácil de desinfectar.
- **Protección contra plagas:** Ventanas con telas mosquiteras y puertas que cierren herméticamente.

## 5. El Lavado de Vajilla (La Zona Sucia)

Es una tarea fundamental del Grupo V:

- **Desbarasado:** Quitar restos de comida de los platos antes de meterlos en la máquina.
- **Temperatura de lavado:** El agua debe estar entre **55-65°C**.
- **Temperatura de aclarado:** Debe ser superior a **80°C** para garantizar la higienización (autodesinfección por calor).
- **Almacenamiento:** Una vez limpia, la vajilla se guarda boca abajo en un lugar seco.

### Resumen para el examen:

Concepto	Regla de Oro
<b>Flujo de trabajo</b>	Marcha adelante (no retroceder).
<b>Material ideal</b>	Acero inoxidable.
<b>Esquinas</b>	Redondeadas (medias cañas).
<b>Aclarado lavavajillas</b>	Mínimo 80°C (Desinfección térmica).

# El utillaje de cocina: descripción, utilización, limpieza, conservación, materiales de fabricación y propiedades de herramientas, utensilios y batería de cocina.

Para un **Personal Auxiliar de Servicios**, el conocimiento del utillaje es fundamental no solo para su uso, sino para su mantenimiento. Un error en el material de limpieza puede arruinar una batería de cocina de miles de euros o contaminar la comida de los usuarios.

---

## 1. Materiales de Fabricación y Propiedades

En las cocinas de la Comunidad de Madrid, el material rey es el **Acero Inoxidable**, pero existen otros que debes conocer:

- **Acero Inoxidable (18/10):** (18% cromo, 10% níquel). Es el más utilizado.
    - *Propiedades:* Muy higiénico, no reactivo (no transmite sabores), resistente a la corrosión y duradero.
    - *Uso:* Ollas, bandejas, mesas de trabajo y cubertería.
  - **Aluminio:**
    - *Propiedades:* Excelente conductor del calor (se calienta rápido). Es ligero.
    - *Contra:* Es blando, se deforma y puede reaccionar con alimentos ácidos (tomate, vinagre) si no está anodizado.
  - **Antiadherentes (Teflón):**
    - *Propiedades:* Evitan que los alimentos se peguen.
    - *Cuidado:* Muy delicados. No usar utensilios metálicos que los rayen ni estropajos de acero (Nanax).
  - **Plásticos (Polietileno/Polipropileno):**
    - *Propiedades:* Ligeros y baratos.
    - *Uso:* Tablas de corte y recipientes de almacenamiento (Gastronorm). Deben ser libres de BPA.
- 

## 2. Clasificación y Utilización del Utillaje

### A. Batería de Cocina (Recipientes para cocción)

1. **Marmita:** Olla cilíndrica de gran capacidad, más alta que ancha. Se usa para caldos y potajes.

2. **Cacerola:** Recipiente con dos asas, menos profundo que la marmita. Uso general.
3. **Cazo:** Recipiente pequeño con un solo mango largo. Ideal para salsas o calentar líquidos.
4. **Sartén:** Superficie plana con mango para freír o saltear.
5. **Placa de asar/Bandeja de horno:** Recipientes rectangulares para cocciones en seco o asados.

## B. Herramientas y Utensilios (Pequeño utillaje)

- **Cuchillos:** El más importante es el **Cebollero o de Chef** (multiusos). También el **Puntilla** (pelar) y el **Serrado** (pan/tomate).
  - **Espumadera:** Para retirar la espuma de los caldos o sacar alimentos de la freidora.
  - **Cucharón/Cacillo:** Para servir raciones de líquidos (sopas, purés).
  - **Varillas:** Para batir o mezclar.
  - **Pasapurés:** Para triturar hortalizas cocidas.
- 

## 3. Limpieza y Desinfección

El proceso de limpieza del utillaje sigue un protocolo estricto para evitar la contaminación:

1. **Desbarasado:** Eliminar restos de comida de forma manual antes del lavado.
  2. **Remojo:** Especialmente en fuentes de horno con restos quemados. Usar agua caliente y detergente desengrasante.
  3. **Lavado (Manual o Mecánico):**
    - *Manual:* Uso de estropajos (verde para general, blanco para delicados) y detergente.
    - *Mecánico:* Lavavajillas industrial (Plonge). Recordar: Lavado a **55-65°C** y aclarado a **>80°C**.
  4. **Desinfección:** En utillaje que no pase por el lavavajillas de alta temperatura, se deben usar soluciones químicas autorizadas.
  5. **Aclarado y Secado:** **Nunca usar paños de cocina** (acumulan bacterias). El secado debe ser al aire o con papel de un solo uso.
- 

## 4. Conservación y Almacenamiento

- **Ordenación:** El utillaje debe guardarse en estanterías de acero inoxidable, preferiblemente rejilladas para favorecer la ventilación.
  - **Posición:** Las ollas y cazos deben colocarse **boca abajo** para evitar la acumulación de polvo o agua en su interior.
  - **Cuchillos:** Nunca guardarlos sueltos en cajones. Deben ir en imanes de pared o fundas para proteger el filo y evitar cortes accidentales al buscarlos.
  - **Inspección:** El auxiliar debe retirar cualquier utensilio que presente grietas, astillas o pérdida del antiadherente, ya que pueden desprender partículas o albergar bacterias.
- 

#### **Datos clave para el examen:**

- **¿Cuál es el mejor material para el uso alimentario?** El acero inoxidable 18/10.
- **¿Cómo se seca el utillaje?** Siempre al aire o con papel, nunca con trapos de tela.
- **¿A qué temperatura debe estar el agua de aclarado para desinfectar?** Superior a 80°C.

## Tema 8. Montaje y servicios básicos de comedores en centros públicos. Distribución de alimentos en la cinta de emplatado.

Este tema se centra en la preparación del entorno y el servicio directo al usuario. En los centros de la Comunidad de Madrid (residencias de ancianos, centros de discapacidad o comedores escolares), el **Personal Auxiliar de Servicios** debe garantizar que el comedor sea un lugar seguro, higiénico y acogedor.

---

### 1. Preparación y Montaje del Comedor

El montaje debe realizarse con antelación suficiente al horario de comidas para evitar prisas y ruidos innecesarios.

#### A. Ambientación y Limpieza Previa

- **Ventilación:** Antes del servicio, se debe ventilar el local para eliminar olores residuales.
- **Higiene del mobiliario:** Limpiar mesas y sillas con un paño con detergente neutro o desinfectante de uso alimentario.
- **Disposición:** Las mesas deben estar alineadas, permitiendo el paso holgado de sillas de ruedas o carros de servicio (pasillos de al menos **1 metro**).

#### B. El Montaje de la Mesa (La "Mise en place")

1. **Mantelería:** Se pueden usar manteles de tela (lavado diario) o individuales de material lavable/desechable. Deben estar centrados y sin arrugas.
  2. **Vajilla:** Platos llanos, hondos o de postre según el menú. Se colocan a unos **2 cm** del borde de la mesa.
  3. **Cubertería (Orden de uso):** \* El **tenedor** a la izquierda.
    - El **cuchillo** a la derecha (con el filo hacia el plato) y la **cuchara** a la derecha del cuchillo.
    - Los cubiertos de postre se colocan en la parte superior del plato.
  4. **Cristalería:** El vaso o copa de agua se sitúa a la derecha, sobre la punta del cuchillo.
  5. **Servilletas:** Pueden ser de tela o papel. Se colocan a la izquierda del tenedor o sobre el plato (nunca dentro del vaso).
-

## 2. Tipos de Servicio en Centros Públicos

Dependiendo de la autonomía del usuario, se emplean diferentes métodos:

- **Servicio en Mesa (Emplatado):** Es el más común. Los platos salen servidos individualmente desde la cocina y el auxiliar los coloca por la **derecha** del usuario.
  - **Servicio de Autoservicio (Self-service):** Común en centros de menores o albergues. Los usuarios pasan con una bandeja por una línea de calor donde el personal les sirve.
  - **Servicio en Habitaciones:** Para usuarios encamados o en aislamiento. Se utilizan bandejas térmicas para mantener la temperatura (caliente  $>65^{\circ}\text{C}$ , frío  $<4^{\circ}\text{C}$ ).
  - **Servicio de Apoyo:** Ayuda directa a comer para grandes dependientes (troceado de alimentos, purés, etc.).
- 

## 3. Distribución de Alimentos y Bebidas

El transporte desde la cocina al comedor debe ser rápido para no romper la cadena térmica.

1. **Carros calientes/fríos:** Uso de carros cerrados o con placas eutécticas.
  2. **Bebidas:** El agua es la bebida principal. Debe servirse a temperatura ambiente o fresca, nunca excesivamente fría para evitar atragantamientos o problemas digestivos en ancianos.
  3. **Pan:** Se sirve en cestillos o platillos individuales a la izquierda del usuario.
- 

## 4. Desbarasado y Limpieza Final

Una vez finalizado el servicio, el orden es inverso:

1. **Retirada de platos sucios:** Se retiran por la **izquierda** del usuario (o por donde sea más cómodo sin molestarle).
  2. **Eliminación de residuos:** Los restos de comida se depositan en el cubo de basura orgánica. Nunca se deben mezclar restos de comida con la vajilla limpia.
  3. **Limpieza del local:** Tras la salida de los usuarios, se recogen los manteles, se limpian las mesas y se friega el suelo con productos desengrasantes.
- 

## 5. Atención al Usuario (Habilidades Sociales)

El Auxiliar de Servicios debe mantener una actitud profesional:

- **Comunicación:** Saludar amablemente, llamar al usuario por su nombre y tener paciencia si el usuario come despacio.
- **Observación:** Vigilar si un usuario tiene dificultades para tragar (disfagia) o si no ha comido nada, para comunicarlo al personal de enfermería.
- **Presencia:** El uniforme debe estar impecable, el pelo recogido y las manos siempre lavadas antes de tocar la vajilla.

---

### Resumen para el examen:

Elemento	Posición Correcta
<b>Cuchillo</b>	Derecha, filo hacia el plato.
<b>Tenedor</b>	Izquierda.
<b>Cuchara</b>	Derecha, al lado del cuchillo.
<b>Vaso</b>	Derecha, sobre el cuchillo.
<b>Entrada de platos</b>	Por la derecha del comensal.
<b>Retirada de platos</b>	Por la izquierda del comensal.

## Distribución de alimentos en la cinta de emplatado.

La **cinta de emplatado** es el sistema más eficiente para el servicio de comidas en grandes colectividades (residencias, hospitales, centros de mayores). Es un trabajo en cadena donde la coordinación y la higiene son los pilares fundamentales.

Para un **Auxiliar de Servicios**, dominar la dinámica de la cinta es vital, ya que un error individual detiene todo el proceso.

---

### 1. Organización del Personal (Puestos en la Cinta)

En la cinta, cada persona tiene una función específica y un espacio delimitado. El equipo suele organizarse así:

- **Puesto de Bandejas:** El primer auxiliar coloca la bandeja en la cinta, junto con el salvamanteles y los cubiertos (si no vienen ya montados).
  - **Puesto de Plato Frío:** Se colocan las ensaladas, postres, pan o lácteos. Suele estar al principio para no entorpecer la zona caliente.
  - **Puesto de Plato Caliente:** Es el puesto central. El personal sirve el primer y segundo plato (legumbres, carnes, pescados) y la guarnición.
  - **Puesto de Tapado:** Se colocan las campanas o tapas térmicas para mantener la temperatura y evitar contaminaciones durante el transporte.
  - **Control Final y Carga:** La última persona revisa que el menú sea el correcto (según la dieta del usuario) y coloca la bandeja en el carro de transporte (caliente o frío).
- 

## 2. El Proceso de Distribución: Paso a Paso

1. **Puesta en marcha (Mise en place):** Antes de encender la cinta, todos los recipientes (Gastronorm) con la comida deben estar en sus baños maría o soportes, con los utensilios de servicio adecuados (cacillos, pinzas, espumaderas).
  2. **Sincronización:** La velocidad de la cinta debe ajustarse al ritmo del personal. Si es muy rápida, hay riesgo de derrames; si es muy lenta, la comida pierde temperatura.
  3. **Higiene en el emplatado:** \* Se debe servir con precisión para **no manchar los bordes del plato.**
    - Nunca se deben usar las manos, siempre el utensilio específico.
    - Uso obligatorio de guantes, mascarilla y gorro.
- 

## 3. Control de Temperaturas (Puntos Críticos)

Es el aspecto más vigilado por Sanidad en la cinta de emplatado. Debemos asegurar que la comida llegue al usuario en condiciones óptimas:

- **Comida Caliente:** Debe mantenerse y servirse por encima de los **65°C**.
  - **Comida Fría:** Debe mantenerse y servirse por debajo de los **4°C** o **5°C**.
  - **Tiempo:** El proceso de emplatado debe ser lo más rápido posible para minimizar el tiempo que el alimento está expuesto al ambiente.
- 

## 4. Limpieza y Seguridad de la Cinta

Como Auxiliar de Servicios, también eres responsable del mantenimiento del equipo:

- **Limpieza de la banda:** La cinta (la goma o cadena que se mueve) debe limpiarse antes y después de cada servicio con detergentes desinfectantes de uso alimentario.
- **Bandejas de goteo:** Vaciar y limpiar las bandejas que recogen los restos que caen bajo la cinta.
- **Seguridad:** \* Conocer el botón de **parada de emergencia**.
  - No llevar ropa holgada o colgantes que puedan quedar atrapados en los rodillos.
  - Tener cuidado con el vapor de los baños maría para evitar quemaduras.

### Resumen para el examen:

Factor	Regla de Oro
<b>Flujo</b>	Unidireccional (de limpio a servicio).
<b>Higiene</b>	No tocar los bordes del plato ni el interior de las tazas.
<b>Temperatura</b>	Controlar que los baños maría tengan agua y calor suficiente (>65°C).
<b>Mantenimiento</b>	Limpiar rodillos y bandas diariamente para evitar olores y bacterias.

Tema 9. El principio de igualdad entre mujeres y hombres. La tutela contra la discriminación. El marco normativo de la igualdad de género, la protección integral contra la violencia de género y no discriminación de las personas LGTBI. Especial referencia a la Comunidad de Madrid.

Este tema es transversal y obligatorio en todas las oposiciones de la Comunidad de Madrid. No solo es una cuestión ética, sino un pilar legal que garantiza que los servicios públicos sean espacios seguros y respetuosos para todos, tanto trabajadores como usuarios.

---

## 1. El Principio de Igualdad y la No Discriminación

El punto de partida es el **Artículo 14 de la Constitución Española**, que establece que todos los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, **sexo**, religión, opinión o cualquier otra condición.

### Conceptos Clave (Ley Orgánica 3/2007)

- **Discriminación Directa:** Cuando una persona es tratada de manera menos favorable que otra en situación comparable por razón de su sexo.
  - **Discriminación Indirecta:** Cuando una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros pone a personas de un sexo en desventaja particular.
  - **Acciones Positivas:** Medidas específicas en favor de las mujeres para corregir situaciones patentes de desigualdad de hecho. No son discriminatorias, son herramientas para alcanzar la igualdad real.
- 

## 2. Acoso Sexual y Acoso por Razón de Sexo

Es vital que como Auxiliar de Servicios sepas distinguir ambos conceptos, ya que la Comunidad de Madrid tiene protocolos estrictos de "tolerancia cero":

- **Acoso Sexual:** Cualquier comportamiento (verbal o físico) de naturaleza sexual que tenga el objetivo o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona (ej. tocamientos, comentarios lascivos).
- **Acoso por Razón de Sexo:** Comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito de atentar contra su dignidad (ej. despreciar a una compañera solo por ser mujer o por estar embarazada).

---

### 3. Protección Integral contra la Violencia de Género

La **Ley Orgánica 1/2004** define la violencia de género como aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes sean o hayan sido sus **cónyuges** o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.

- **Ámbito de aplicación:** Incluye violencia física, psicológica, sexual y económica.
- **Derechos de las trabajadoras:** Las empleadas públicas de la Comunidad de Madrid que sean víctimas de violencia de género tienen derechos específicos (reducción de jornada, movilidad geográfica, excedencias especiales, etc.) para facilitar su protección y recuperación.

---

### 4. Marco Normativo de la Comunidad de Madrid (LGTBI)

La Comunidad de Madrid es pionera en la protección de este colectivo a través de dos leyes fundamentales que suelen caer en examen:

1. **Ley 2/2016 (Identidad y Expresión de Género e Igualdad Social y No Discriminación):** Conocida como la "Ley Trans". Garantiza el derecho a la identidad de género libremente determinada.
2. **Ley 3/2016 (Protección Integral contra la LGTBifobia y la Discriminación por Razón de Orientación e Identidad Sexual):**
  - Establece medidas para prevenir agresiones y discriminación hacia personas lesbianas, gais, trans, bisexuales e intersexuales.
  - En el ámbito laboral público, obliga al respeto absoluto a la orientación sexual e identidad de género de compañeros y usuarios.

---

### 5. Aplicación Práctica en tu Puesto de Trabajo

Como Auxiliar de Servicios en una residencia o centro público, tu labor implica:

- **Trato igualitario:** Atender a todos los usuarios con el mismo respeto, independientemente de su género u orientación.
- **Lenguaje inclusivo:** Evitar comentarios sexistas o peyorativos.
- **Confidencialidad:** Respetar la privacidad de los datos sensibles (como la identidad de género) de los residentes.
- **Detección:** Estar alerta ante posibles situaciones de acoso o violencia para comunicarlas a tus superiores.

## Resumen para el examen:

Concepto	Ley de Referencia	Idea Principal
<b>Igualdad efectiva</b>	LO 3/2007	Igualdad de trato y oportunidades.
<b>Violencia de Género</b>	LO 1/2004	Violencia pareja/ex-pareja hacia la mujer.
<b>Identidad de Género</b>	Ley 2/2016 (CM)	Libre autodeterminación del género.
<b>LGTBifobia</b>	Ley 3/2016 (CM)	Protección contra el odio y la exclusión.

## Especial referencia a la Comunidad de Madrid.

Cuando hablamos de igualdad y protección en el ámbito de la **Comunidad de Madrid (CAM)**, nos referimos a un marco normativo que suele ser más específico y avanzado que el estatal en ciertos puntos. Para un Auxiliar de Servicios, conocer estas particularidades es vital, ya que la CAM aplica protocolos muy estrictos en sus centros (residencias, centros de día, etc.).

### 1. El Marco Normativo Específico de la CAM

Además de las leyes estatales (Constitución y Leyes Orgánicas), la Comunidad de Madrid se rige por leyes propias que garantizan la igualdad real:

- **Ley 2/2016, de Identidad y Expresión de Género e Igualdad Social y No Discriminación:** Conocida como la "Ley Trans de Madrid". Su objetivo es que nadie sea discriminado por su identidad de género. En tu trabajo, esto significa respetar el nombre sentido y la identidad de los usuarios y compañeros.
- **Ley 3/2016, de Protección Integral contra LGTBifobia:** Esta ley se centra en la lucha contra el odio y la discriminación por orientación sexual. Madrid tiene un régimen sancionador propio para quienes ejerzan violencia o discriminación en centros públicos.

## 2. Plan de Igualdad de los Empleados Públicos de la CAM

Como futuro personal laboral de la Comunidad, estarás bajo el **Plan de Igualdad de los Empleados Públicos de la Administración de la Comunidad de Madrid**. Sus puntos clave son:

1. **Acceso y Promoción:** Garantizar que no haya "techos de cristal" en las categorías profesionales.
  2. **Conciliación:** Fomentar la corresponsabilidad (que hombres y mujeres puedan cuidar de hijos o dependientes por igual).
  3. **Brecha Salarial:** Asegurar que a igual categoría (Grupo V), igual salario, sin complementos arbitrarios.
  4. **Protocolo frente al Acoso:** La CAM tiene un protocolo específico para denunciar de forma anónima y segura cualquier situación de acoso sexual o por razón de sexo en el centro de trabajo.
- 

## 3. Protección contra la Violencia de Género en la CAM

La Comunidad de Madrid cuenta con la **Red de Atención Integral para la Violencia de Género**. Es una de las más completas de España y se organiza así:

- **Puntos Municipales del Observatorio Regional de la Violencia de Género (PMORVG):** Son los lugares de cercanía donde se da asistencia jurídica y psicológica.
  - **Centros de Emergencia y Acogida:** Madrid gestiona centros específicos donde las mujeres y sus hijos pueden refugiarse.
  - **Derechos Laborales:** Como empleado de la CAM, si una compañera es víctima de violencia de género, tiene derecho a la **reordenación de su tiempo de trabajo**, a la movilidad geográfica (cambio de centro para proteger su seguridad) y a excedencias con reserva de puesto.
- 

## 4. La No Discriminación LGTBI en los Centros de la CAM

En las residencias de mayores o centros de personas con discapacidad de la Comunidad de Madrid, se pone especial énfasis en:

- **Dignidad en la vejez LGTBI:** Evitar que las personas mayores tengan que "volver al armario" al entrar en una residencia pública.
  - **Formación del personal:** El personal del Grupo V recibe formación para detectar y frenar comentarios o actitudes homófobas o transfobas entre los usuarios o el personal.
-

### Resumen de Instituciones CAM que debes conocer:

Institución / Sigla	Función
<b>Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales</b>	Es la que gestiona las políticas de igualdad y violencia de género en Madrid.
<b>Dirección General de Igualdad</b>	Propone y ejecuta los planes de igualdad en la región.
<b>Comisionado para las Víctimas</b>	Órgano de apoyo y asesoramiento.

[!TIP] **Ojo en el examen:** Si te preguntan por las leyes de Madrid sobre LGTBI y Trans, recuerda que son ambas del año **2016**. Es un dato muy recurrente en las preguntas tipo test.