Limpiador/a del Ayuntamiento de Benamejí 2026

Muestra gratuita del temario: índice completo y un capítulo entero con su test



El temario completo: 14 temas del anexo · 10 capítulos · 200 preguntas de test

Material de estudio no oficial, elaborado a partir de las bases de la convocatoria y del texto consolidado de cada norma en el BOE. Lo que vale es lo publicado por la entidad convocante. Actualizado el 19 de noviembre de 2026.

Índice: los 14 temas del anexo

Cada tema del anexo está explicado en uno o varios capítulos. Los capítulos sirven para varios temas cuando las bases reparten una misma ley en epígrafes distintos.

Tema	Enunciado de las bases	Capítulos
1	La Constitución Española de 1978. Principios generales, estructura y contenido. Derechos y deberes fundamentales. (art. 10 al 38).	1
2	El Municipio: Organización municipal. Competencias.	2
3	El personal al servicio de las entidades locales: conceptos y clases. Derechos, deberes e incompatibilidades.	3
4	Ley Orgánica 3/2007, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres: objeto y ámbito de la ley. El principio de igualdad y la tutela contra la discriminación (título I).	4
5	Edificios, instalaciones y propiedades del Ayuntamiento. Identificación y usos. Limpieza de espacios según sus usos.	5
6	Organización y control del servicio de limpieza en centros públicos y administrativos. Conceptos generales de limpieza. Funciones del personal de limpieza.	5
7	Mantenimiento y conservación de los edificios e instalaciones municipales en materia de limpieza.	5
8	Productos químicos utilizados en la limpieza. Propiedades y normas generales de utilización. Limpieza y desinfección. Identificación de los peligros derivados del uso de productos químicos. Etiquetado de los productos.	6
9	La limpieza de áreas administrativas en edificios públicos.	5
10	Tipos de residuos. Identificación y tratamiento. Recogida, evacuación y reciclaje.	7, 8
11	Técnicas y procedimientos básicos de limpieza de suelos, paredes, cristales, mobiliario, aseos y otras dependencias municipales.	5
12	Máquinas auxiliares de limpieza: tipos, funcionamiento, utilización y mantenimiento básico.	5
13	Útiles, instrumentos y herramientas de uso común en las labores de limpieza: tipos, características, utilización y conservación.	5
14	Prevención de riesgos laborales en los trabajos de limpieza. Condiciones de seguridad y salud en el trabajo. Riesgos específicos de las tareas de limpieza. Equipos de protección individual (EPI).	9, 10, 6

Capítulo 5

Limpieza de edificios y residencias: técnicas, útiles, maquinaria y superficies

Este capítulo cubre los temas 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13 del anexo.

Normas: Sin norma de referencia: contenido técnico apoyado en las guías de los CDC sobre control ambiental (2003, actualizada en 2019) y sobre desinfección y esterilización (2008, actualizada en junio de 2024), en la Ley 31/1995 y en la página de riesgos químicos del INSST

En pocas palabras

- Limpiar es retirar la suciedad visible con agua y detergente; desinfectar es destruir microorganismos y solo funciona sobre una superficie limpia. En zonas no sanitarias, como las oficinas, el agua con detergente basta (CDC).
- Se limpia en húmedo y se evita levantar polvo o aerosoles; las superficies de contacto frecuente se limpian más a menudo y el agua de la fregona se cambia con frecuencia y las mopas se lavan a diario (CDC).
- La seguridad no es un añadido: las máquinas las usa quien está formado (art. 17.1 de la Ley 31/1995), el producto se lee antes de aplicarlo y jamás se mezclan lejía y ácidos.

Este tema reúne los contenidos de limpieza de tres convocatorias: Polopos pide funciones, organización, útiles, maquinaria y cada tipo de espacio (suelos, baños, cristales, muebles, oficinas, exteriores); Olías del Rey pide aparatos y técnicas, áreas administrativas, cuarto de baño y techos, paredes, cristales y alfombras; Carmona pide sistemas de limpieza, ventanas, techos y suelos, desinfección de sanitarios y material consumible. No hay una ley que fije cómo se friega un suelo. El temario se estudia con manuales y guías de organismos oficiales, y tiene preguntas de definiciones, de orden de trabajo y de qué producto o útil va con qué superficie.

Fuentes y alcance

No existe una norma que regule estas técnicas. Hemos usado guías abiertas de los CDC estadounidenses (control ambiental en centros sanitarios y desinfección), la Ley 31/1995 y el INSST, y hemos señalado cuándo un dato es práctica habitual del oficio que no hemos podido contrastar con una fuente abierta. Los datos de los CDC se refieren a centros sanitarios: valen como criterio de higiene, pero tu convocatoria puede pedir los de su propio manual. Las preguntas de test de esta unidad solo usan datos con fuente.



Limpieza, higiene, desinfección y mantenimiento

Cuatro palabras que las bases ponen juntas y que conviene separar.

Concepto	Qué es	Fuente
Limpieza	Retirar la suciedad visible (material orgánico e inorgánico) de objetos y superficies, normalmente con agua y detergente, a mano o con máquina	CDC, desinfección y esterilización
Descontaminación	Retirar microorganismos patógenos de un objeto para que sea seguro manejarlo, usarlo o desecharlo	CDC
Desinfección	Destruir microorganismos con un germicida; los desinfectantes se aplican solo sobre objetos y superficies, nunca sobre la piel	CDC
Antiséptico	Germicida que se aplica sobre tejido vivo y piel	CDC
Higiene	Conjunto de medidas que mantienen las condiciones sanitarias de un espacio (limpieza, desinfección cuando toca, ventilación, gestión de residuos)	Uso común, sin fuente normativa
Mantenimiento básico	Pequeñas tareas que conservan el edificio y sus instalaciones (reponer un grifo, avisar de una bombilla)	Uso común

Desinfectar no sustituye a limpiar. Los CDC señalan que la suciedad orgánica e inorgánica que queda sobre la superficie interfiere con el desinfectante, y por eso la limpieza previa es obligada antes de desinfectar. Los desinfectantes de bajo nivel matan la mayoría de las bacterias vegetativas, algunos hongos y algunos virus en un tiempo razonable (10 minutos o menos).

Las superficies del suelo, las mesas y las puertas son lo que la clasificación de Spaulding llama **superficies ambientales no críticas**: no tocan mucosas ni piel dañada, así que basta con limpieza y, si procede, desinfección de bajo nivel (CDC).

Frecuencia: más donde más se toca

Los CDC separan dos grupos de superficies:

- **De contacto frecuente** con las manos (pomos, interruptores, pasamanos, superficies alrededor del inodoro): se limpian y desinfectan **más a menudo**.
- **De contacto escaso** (suelos, alféizares): se limpian con regularidad, cuando hay suciedad o derrames y cuando se desocupa el espacio.

Las paredes, persianas y cortinas se limpian cuando están visiblemente sucias o polvorientas, no con calendario fijo (CDC, control ambiental, E.I.E.4). Los suelos y mesas, a su vez, se mantienen visiblemente limpios con regularidad y los derrames se recogen enseguida (E.I.E).

Principios de una buena técnica

Reglas que se repiten en los manuales y que los CDC respaldan en lo que dicen:

Regla	Respaldo
Limpiar en húmedo (paño humedecido, fregona) en lugar de en seco	En áreas de riesgo, los CDC recomiendan quitar el polvo de superficies horizontales con paño humedecido y evitar métodos que lo dispersan, como el plumero
Evitar métodos que produzcan nieblas o aerosoles	CDC, control ambiental, E.I.G; los pulverizadores se evitan en zonas de riesgo
Detergente y agua primero; desinfectar después, solo si hace falta	CDC
Cambiar con frecuencia el agua del cubo: tras 3 o 4 habitaciones, y en ningún caso pasada una hora	CDC, desinfección y esterilización
Lavar cada día las mopas y paños reutilizables y dejarlos secar antes de reutilizarlos	CDC, ambas guías
Preparar las soluciones cada día; desechar el sobrante y secar el recipiente	CDC, control ambiental
Recoger los derrames enseguida	CDC, E.I.E
Ir de lo más limpio a lo más sucio y de arriba abajo	Práctica del oficio, sin fuente abierta citable

La cadena de contaminación más típica es la del cubo sucio: la solución se contamina casi de inmediato y, si se sigue usando, cada nueva superficie recibe más microorganismos que la anterior; lo mismo ocurre con una mopa que se deja a remojo en agua sucia (CDC). De ahí viene que se cambie la solución a menudo y que se prefiera sustituir la mopa sucia por una limpia cada vez que se renueva el cubo (CDC) o usar mopas desechables si el presupuesto lo permite.

Funciones del personal y organización del trabajo

El personal de limpieza mantiene los edificios y dependencias municipales en condiciones de higiene y orden, comunica incidencias y repone el material. La organización se apoya en tres decisiones:

1. **Qué se limpia y con qué frecuencia**, según el uso del espacio y el contacto: baños y pomos más a menudo que despachos poco usados.
2. **En qué orden y a qué hora**, para no interferir con la actividad: zonas de uso público antes de abrir, despachos tras el cierre.
3. **Con qué material y con qué protección**: el carro se prepara antes de salir, con productos en su envase original, paños limpios y bolsas.

La Ley 31/1995 pone dos límites a la organización: el empresario tiene en cuenta las capacidades profesionales del trabajador al encomendarle las tareas (art. 15.2) y adapta el trabajo a la persona, para reducir el trabajo monótono y repetitivo (art. 15.1.d). Los deberes del trabajador son usar adecuadamente medios y sustancias, usar correctamente los equipos de protección e informar de inmediato de cualquier situación de riesgo (art. 29.2).

> ✓ **Planificar en la práctica**
>
> Anota por espacio tres columnas: qué hay que hacer, cada cuánto y con qué producto. Cualquier examen de organización del trabajo se resuelve con esa tabla.

Útiles de limpieza

Útil	Para qué sirve	Cuidado y conservación
Escoba y cepillo	Recoger polvo y restos en suelos duros y exteriores; el cepillo de cerdas duras para rincones y juntas	Colgados, con las cerdas hacia arriba o sin apoyar; sacudir y lavar de vez en cuando
Pala y recogedor	Retirar lo barrido	Vaciar tras cada uso
Mopa	Retirar el polvo en seco con electrostática o fregar con cabezal húmedo	Cambiar el cabezal cuando se ensucia; lavarlo cada día y dejarlo secar (CDC)
Fregona	Fregar suelos con solución de detergente	Aclarar y escurrir; no dejarla a remojo en agua sucia (CDC)
Bayeta o paño	Limpiar muebles, baños y superficies	Lavar cada día y dejar secar; un paño por zona (práctica extendida)
Cubo, con escurridor o sistema de doble cubo	Preparar y renovar la solución	Vaciar, aclarar y secar al terminar (CDC)
Carro de limpieza	Llevar útiles, productos, bolsas y consumibles	Productos en sus envases originales, carro cerrado y sin dejarlo solo con productos
Pulverizador	Aplicar producto sobre el paño	Mejor aplicar el líquido sobre el paño que pulverizar al aire (CDC)
Rasqueta o limpiacristales	Retirar el agua de los cristales	Limpiar la goma tras cada uso

Los CDC aconsejan además dispensadores de líquido, que generan poco aerosol, en vez de pulverizadores, y no mojar en exceso para no dejar el suelo resbaladizo (esto último, práctica del oficio).

> **! Colores por zonas**
>
> Es habitual usar paños y mopas de colores distintos para baños, cocina y despachos, de modo que no se arrastre suciedad de una zona a otra. Es una práctica extendida y no una obligación legal, y los colores concretos varían entre empresas; si te preguntan por ellos, usa los del manual de tu convocatoria.

Maquinaria de limpieza

Máquina	Para qué sirve	Notas de uso y seguridad
Aspirador de polvo	Recoger polvo y partículas de suelos y alfombras	En zonas de riesgo, con filtros HEPA; limpiar o cambiar los filtros según el fabricante (CDC)
Aspirador de agua y polvo	Recoger líquidos y polvo	Vaciar el depósito y secar tras el uso
Fregadora o fregadora-secadora	Frega y seca suelos duros grandes	Dosificar el producto indicado y vaciar los depósitos
Abrillantadora o monodisco	Pulir o abrillantar suelos; con el cepillo adecuado	Usar la velocidad y el accesorio indicados por el fabricante
Hidrolimpiadora o limpiador de vapor	Exteriores, juntas y sanitarios	Solo quien conozca el equipo

Lo que dice la ley sobre máquinas: el empresario adopta las medidas para que los equipos de trabajo sean adecuados al trabajo y garanticen la seguridad al usarlos (art. 17.1 de la Ley 31/1995). Cuando un equipo presente un riesgo específico, su utilización queda **reservada a los encargados de usarlo** y los trabajos de reparación, transformación, mantenimiento o conservación los hacen **trabajadores específicamente capacitados** (art. 17.1.a y b). El trabajador usa correctamente las máquinas y herramientas y no anula sus dispositivos de seguridad (art. 29.2.1.º y 3.º). Los CDC recuerdan que un aspirador mal mantenido dispersa polvo en lugar de retirarlo.

Reglas de seguridad habituales, de práctica del oficio: comprobar el cable y el enchufe antes de empezar, no usar la máquina con las manos mojadas, desenchufar antes de cambiar accesorios o limpiarla, y señalizar el suelo mojado. El mantenimiento básico se limita a vaciar, limpiar, cambiar filtros y bolsas y guardar la máquina limpia y seca; cualquier otra reparación corresponde a personal capacitado.

Suelos, escaleras, paredes y techos

Tipos de superficie y qué se les aplica

Ninguna fuente abierta fija un catálogo único, pero el criterio de partida es **conocer el material antes de elegir el producto**. Los CDC distinguen suelos no porosos (limpieza con fregona húmeda, aspirado húmedo, mopa electrostática o abrillantado con espray) y suelos con moqueta o alfombra. La clasificación práctica es esta:

Grupo	Ejemplos	Criterio de limpieza
Duros no porosos	Gres, cerámica, terrazo sellado, vinilo	Barrido, fregado con detergente neutro, aclarado y secado
Duros porosos	Piedra natural, madera sin sellar, hormigón	Poca agua y productos suaves; evitar ácidos en piedra caliza (práctica)
Madera barnizada y parqué	Despachos, salones	Paño húmedo, nunca encharcar
Textiles	Moquetas y alfombras	Aspirado; limpieza en profundidad periódica

La regla que une todo: **leer la etiqueta y la ficha de datos del producto y probar en un rincón** (práctica del oficio). Para evitar daños en los materiales, los CDC recuerdan que el hipoclorito corroe los metales en concentraciones altas (más de 500 ppm), decolora los tejidos y no debe mezclarse con ácidos ni amoníaco.

Datos de los CDC sobre suelos: la desinfección del suelo no aporta ventaja sobre la limpieza normal con detergente y agua y apenas influye en las infecciones; los suelos recién limpios vuelven a contaminarse enseguida por los zapatos y las ruedas. Basta con limpieza regular, y un desinfectante solo se justifica si hay duda sobre la naturaleza de una mancha (sangre o fluidos) o si se sabe que hay microorganismos resistentes (CDC, E.I.E.1).

Alfombras y moquetas

Los CDC recomiendan aspirar con regularidad con equipos bien mantenidos y que dispersen poco polvo (E.III.A), hacer periódicamente una limpieza a fondo con un método que genere pocos aerosoles y deje poco residuo (E.III.B), evitar las moquetas en zonas de mucho paso o donde sean probables los derrames (E.III.C) y **limpiar enseguida las manchas** de sangre o fluidos (E.III.D). Un método con el que se dispersan microorganismos al aire, como el abrillantado con boina, se evita en zonas de riesgo. Una moqueta que se queda húmeda favorece bacterias y hongos.

Escaleras

Se barren o aspiran de arriba abajo, se friegan por tramos dejando siempre una zona transitable seca y se señaliza. Es práctica del oficio. Lo normativo es el riesgo de caída: recoger derrames, secar y señalizar el suelo mojado son medidas de orden y limpieza (art. 4.d del RD 374/2001; art. 15 de la Ley 31/1995).

Paredes y techos

Se limpian con el paño o la mopa de mango largo, en seco o ligeramente húmedos según el acabado, de arriba abajo y sin empapar. La frecuencia es baja: cuando se vea suciedad (CDC, E.I.E.4). Para las zonas altas, la altura hace que el riesgo de caída sea el principal: usar la mopa telescópica o una escalera adecuada y, si hace falta un andamio o plataforma, seguir el plan de prevención del centro.

Cristales, espejos y metales

Procedimiento habitual, sin fuente abierta citable: retirar el polvo del marco y del cristal, aplicar el producto sobre el paño o con pulverizador para no mojar el entorno, pasar la rasqueta o el limpiacristales en pasadas continuas de arriba abajo y secar con un paño que no suelte pelusa. Con sol directo el producto seca antes de tiempo y deja marcas. Los espejos se limpian igual, con poca humedad y cuidando los bordes.

En ventanas, la altura y la inclinación del cristal exigen no asomarse ni subirse a un antepecho; se limpia la cara exterior solo si es practicable con seguridad.

Los metales (pomos, barandillas, grifería, acero) se limpian con paño y detergente suave, se aclaran y se secan. Un producto con **H290** (puede ser corrosivo para los metales) no se usa sobre ellos. La lejía no es adecuada: el hipoclorito corroe los metales a concentraciones altas (CDC).

Muebles, puertas, madera, plásticos y otros materiales

Material	Criterio	Cuidado
Madera barnizada	Paño humedecido y secado	No encharcar
Madera sin tratar	Producto específico	Poca agua
Plástico y melamina	Detergente neutro	Evitar abrasivos que rayan
Metal y acero inoxidable	Paño con detergente y secado	Sin lejía (CDC)
Tapicería	Aspirado y limpieza localizada	Poca agua
Puertas y pomos	Paño con detergente; desinfectar si es de contacto frecuente	Pomos e interruptores, más a menudo (CDC)
Equipos como teclados	Paño apenas húmedo con el producto indicado por el fabricante	Los teclados se consideran difíciles de limpiar (CDC)

Los CDC aconsejan no usar alcohol para desinfectar superficies ambientales grandes (E.I.D.2) y seguir las instrucciones del fabricante del equipo.

Oficinas, dependencias administrativas y espacios comunes

Las oficinas son zonas **no sanitarias**: los CDC indican que para superficies en áreas no asistenciales, como las oficinas administrativas, bastan el **detergente y el agua** (E.I.E.2). La tarea se organiza por rutina:

1. Vaciar papeleras y retirar residuos, separando papel y envases.
2. Quitar el polvo de mobiliario y superficies horizontales con paño húmedo, sin mover documentos.
3. Limpiar teléfonos, pomos, interruptores y mesas de reuniones, de contacto frecuente.
4. Aspirar o barrer y fregar los suelos.
5. Reponer papel, jabón y bolsas y comunicar cualquier incidencia.

En espacios comunes (vestíbulos, pasillos, salas de uso público) el criterio añadido es la frecuencia: más en las zonas de mucho tránsito y en las de contacto manual. En despachos con documentación no se toca el papel y se pregunta qué se puede mover.

Baños, aseos públicos y desinfección de sanitarios

Es la zona donde más se desinfecta, porque las superficies **en y alrededor de los inodoros son de contacto frecuente** y se tratan con mayor frecuencia (CDC). Secuencia habitual del oficio:

1. Ventilar, ponerse guantes y señalizar «suelo mojado».
2. Vaciar papeleras y recoger residuos.
3. Aplicar el producto a los sanitarios (inodoro por dentro y por fuera, bidé, lavabo, bañera, ducha, grifería) y dejarlo actuar el tiempo que indique la etiqueta.
4. Limpiar de lo menos a lo más sucio: espejos y lavabos, después duchas y bañeras, el inodoro al final, con paños distintos para el inodoro.
5. Aclarar, secar la grifería y los espejos y fregar el suelo, saliendo hacia fuera.
6. Reponer jabón, papel y bolsas.

Puntos con respaldo:

- El tiempo de contacto es el de la etiqueta del producto; los CDC señalan que la etiqueta de la mayoría de los desinfectantes registrados indica un tiempo de contacto de 10 minutos, que en la práctica rara vez se cumple; para el examen, el criterio es seguir el tiempo de la etiqueta.
- Si el producto contiene hipoclorito, **nunca debe mezclarse con ácidos (desincrustantes) ni con amoníaco** porque se libera cloro tóxico (CDC). Las etiquetas de lejías para el público con

más del 1 % de cloro activo llevan la frase EUH206.

- Para sangre o fluidos, tras recogerlos con material absorbente y guantes, se descontamina con hipoclorito 1:100 (de 525 a 615 ppm); si el derrame es grande, los CDC piden una primera aplicación 1:10 antes de limpiar.
- Los guantes, las gafas y la ventilación son el equipo mínimo (RD 374/2001, art. 5.2; Ley 31/1995, art. 17.2).

Ambientación. Los ambientadores no sustituyen a la limpieza. Los CDC no recomiendan el rociado o la nebulización de productos para desinfectar el aire o las superficies en áreas asistenciales, porque no son eficaces y exponen al personal (E.I.F). Primero se elimina el origen del olor y luego se ventila.

Exteriores, patios y accesos

Los espacios exteriores se organizan por tareas: barrido y recogida de hojas y residuos, vaciado de papeleras, limpieza de accesos y escaleras exteriores, retirada de barro o de hielo y revisión del estado de pavimentos y desagües. El riesgo principal es la caída (suelo mojado, desniveles, hojas) y el trabajo a la intemperie. Cualquier desperfecto (baldosa suelta, farola apagada, rotura) se comunica; en Polopos el ayuntamiento tiene un formulario web de incidencias en la vía pública, que cita «problemas de limpieza y mantenimiento» entre sus motivos (ver la unidad del municipio).

Material consumible y control de consumos

Consumibles son los materiales que se gastan con el uso: papel higiénico y secamanos, jabón, bolsas de basura, bayetas y estropajos, guantes, productos de limpieza. El control combina:

- **Identificar** cada material por nombre y formato, con los productos con su etiqueta.
- **Reponer** al terminar cada zona y revisar existencias, con un mínimo por almacén.
- **Registrar** entradas y salidas para detectar desviaciones y comunicar al responsable lo que falta.
- **Usar primero lo más antiguo**, para que nada caduque.

Todo ello es práctica del oficio y no una norma. En lo que sí hay norma, el RD 374/2001 pide reducir al mínimo las cantidades de agentes químicos presentes (art. 4.e), lo que da la razón al control de existencias de los productos.

Lo que más se pregunta

Pregunta con trampa	Respuesta	Fuente
¿Qué es limpiar?	Retirar la suciedad visible con agua y detergente	CDC
¿Antiséptico o desinfectante?	El antiséptico va sobre tejido vivo; el desinfectante, solo sobre objetos	CDC
¿Qué basta en una oficina?	Detergente y agua	CDC, E.I.E.2
¿Se desinfecta el suelo siempre?	No: no aporta ventaja sobre detergente y agua	CDC
¿Cada cuánto se cambia el agua del cubo?	Tras 3 o 4 habitaciones y como máximo cada 60 minutos	CDC
¿Cada cuánto se lavan las mopas?	A diario	CDC
¿Cuándo se limpian paredes, persianas y cortinas?	Cuando estén visiblemente sucias o polvorientas	CDC
¿Qué superficies se limpian más a menudo?	Las de contacto frecuente	CDC
¿Se mezcla lejía con un desincrustante?	Nunca	CDC y CLP (EUH031, EUH206)
¿Quién usa las máquinas con riesgo específico?	Los encargados de su utilización	Art. 17.1.a Ley 31/1995

Para memorizarlo

- **Primero limpia, luego desinfecta, nunca al revés**: la suciedad frena al desinfectante. Con el truco «Detergente, Aclarado, Desinfectante, Aclarado» no se te olvida el orden.
- **Cubo: 3-4-60**: tras tres o cuatro estancias o 60 minutos, agua nueva.
- **Mopa: lavar a diario y secar**: la mopa húmeda y sucia es el mejor medio de cultivo.
- **Lo que más se toca, más se limpia**: pomos, interruptores, teléfonos, alrededor del inodoro.
- **Lejía sola**: ni ácido, ni amoníaco, ni otro producto. La etiqueta EUH206 te lo recuerda con más del 1 % de cloro activo.
- **Máquinas, como la ley**: art. 17.1 de la Ley 31/1995: uso reservado a los encargados y reparación solo por capacitados.

Test de 20 preguntas

Conceptos y principios de limpieza

1. **Según los CDC, ¿qué es la limpieza?**
    a. La retirada de la suciedad visible, orgánica e inorgánica, de objetos y superficies, normalmente con agua y detergente
    b. La destrucción de todas las formas de vida microbiana, incluidas las esporas
    c. La aplicación de un germicida sobre la piel
    d. La eliminación de olores mediante ambientadores

2. **¿En qué se diferencia un antiséptico de un desinfectante?**
    a. El antiséptico se usa solo en suelos y el desinfectante en la piel
    b. El antiséptico se aplica sobre tejido vivo y piel; el desinfectante, solo sobre objetos inanimados
    c. No se diferencian; son sinónimos
    d. El desinfectante mata esporas y el antiséptico no

3. **Según los CDC, ¿qué basta para limpiar las superficies de áreas no asistenciales, como las oficinas administrativas?**
    a. Un desinfectante de alto nivel
    b. Un esterilizante líquido
    c. Detergente y agua
    d. Alcohol pulverizado

4. **¿Qué dicen los CDC sobre la desinfección de los suelos frente a la limpieza habitual con detergente y agua?**
    a. Es obligatoria cada día
    b. Debe hacerse con alcohol
    c. Solo se hace en moquetas
    d. No ofrece ventaja y apenas influye en las infecciones asociadas a la asistencia

5. **Según los CDC, ¿qué superficies se limpian y desinfectan con más frecuencia?**
    a. Las de contacto frecuente con las manos, como pomos, interruptores y superficies alrededor del inodoro
    b. Las paredes y techos
    c. Los suelos de las zonas sin tránsito
    d. Las superficies de contacto mínimo

Útiles, mopas y soluciones

6. **Según la guía de desinfección de los CDC, ¿cada cuánto debe cambiarse la mezcla de agua y desinfectante de una fregona?**
    a. Una vez por semana
    b. Tras tres o cuatro habitaciones y a intervalos de no más de 60 minutos
    c. Solo al final de la jornada
    d. Cuando huela a producto

7. **¿Con qué frecuencia recomiendan los CDC lavar las mopas reutilizables?**
    a. Una vez al mes
    b. Cuando se rompen
    c. A diario, dejándolas secar antes de reutilizarlas
    d. Solo si se han usado con sangre

8. **Según los CDC, ¿cuándo se deben limpiar las paredes, persianas y cortinas de las áreas asistenciales?**
    a. Cada día
    b. Cada semana sin excepción
    c. Después de cada paciente
    d. Cuando estén visiblemente polvorientas o sucias

9. **Al preparar las soluciones de limpieza, ¿qué recomiendan los CDC?**
    a. Prepararlas cada día o según haga falta, desechar el sobrante y secar el recipiente
    b. Prepararlas una vez por semana para ahorrar producto
    c. Guardarlas en recipientes sin tapa
    d. Rellenar el mismo cubo sin vaciarlo

10. **Para quitar el polvo de superficies horizontales en áreas con pacientes inmunodeprimidos, ¿qué método recomiendan los CDC?**
    a. El plumero
    b. Paño humedecido con detergente, evitando métodos que dispersan polvo
    c. Aire comprimido
    d. Barrido en seco con escoba

Máquinas, suelos y alfombras

11. **Según el artículo 17.1 de la Ley 31/1995, cuando un equipo de trabajo presenta un riesgo específico, su utilización:**
    a. Queda abierta a cualquier trabajador
    b. Se realiza solo si hay un vigilante presente
    c. Queda reservada a los encargados de dicha utilización
    d. Se limita a una hora al día

12. **Según el artículo 17.1.b de la Ley 31/1995, ¿quién hace los trabajos de reparación, transformación, mantenimiento o conservación de un equipo con riesgo específico?**
    a. Cualquier usuario
    b. El proveedor de los productos
    c. El personal de limpieza
    d. Los trabajadores específicamente capacitados para ello

13. **¿Qué recomiendan los CDC sobre la limpieza periódica en profundidad de las moquetas y alfombras?**
    a. Hacerla con un método que genere pocos aerosoles y deje poco o ningún residuo
    b. Usar siempre boina abrillantadora
    c. Dejarlas húmedas para que se desinfecten
    d. Evitar aspirarlas

14. **Según los CDC, ¿qué se hace con una mancha o derrame de sangre en una moqueta?**
    a. Se espera a la limpieza semanal
    b. Se limpia enseguida (limpieza puntual)
    c. Se tapa con una alfombra
    d. Se riega con lejía concentrada sin limpiar antes

15. **¿Cuál de estas afirmaciones sobre el aspirador respalda la guía de control ambiental de los CDC?**
    a. Los filtros nunca necesitan mantenimiento
    b. No importa que el aspirador funcione mal
    c. Los aspiradores se equipan con filtros HEPA en zonas con pacientes de riesgo y se mantienen en buen estado
    d. Se usan siempre con las puertas abiertas

Productos, sanitarios y seguridad

16. **¿Qué advierten los CDC sobre mezclar lejía (hipoclorito) con amoníaco o con un ácido como un desincrustante?**
    a. Que aumenta su poder desinfectante
    b. Que no ocurre nada
    c. Que se neutraliza el olor
    d. Que se libera cloro gaseoso tóxico

17. **Según los CDC, ¿qué dilución de hipoclorito (de 5,25 a 6,15 %) se usa para descontaminar superficies no porosas después de limpiar un derrame de sangre en un centro asistencial?**
    a. 1:100
    b. 1:2
    c. 1:1.000
    d. Sin diluir

18. **¿A partir de qué concentración de cloro activo debe llevar la etiqueta de una mezcla de venta al público el aviso EUH206?**
    a. Más del 0,1 %
    b. Más del 1 %
    c. Más del 10 %
    d. Cualquier concentración

19. **Según el artículo 29.2.4.º de la Ley 31/1995, si un trabajador de limpieza detecta una situación que entraña un riesgo, debe:**
    a. Resolverla sin avisar
    b. Esperar a que se lo pregunten
    c. Informar de inmediato a su superior directo y a los designados para prevención o al servicio de prevención
    d. Anotarlo y comunicarlo a final de mes

20. **Según el artículo 15.1.d de la Ley 31/1995, ¿qué debe hacer el empresario con los puestos de trabajo y los métodos de trabajo?**
    a. Adaptar a la persona al puesto
    b. Repetir siempre las mismas tareas
    c. Evitar cualquier cambio de métodos
    d. Adaptar el trabajo a la persona, en particular en la concepción de los puestos y la elección de equipos y métodos, para atenuar el trabajo monótono y repetitivo

! Antes del examen

Esta unidad se apoya en guías sanitarias abiertas y en la Ley 31/1995 porque no hay norma específica. Estudia también el manual o temario que fijen las bases de tu convocatoria: el orden de las tareas, los colores de los paños o las frecuencias concretas pueden variar de un manual a otro.

Solucionario

1. **a)** Fuente: CDC, Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities (2008, actualización de 2024): la limpieza es la retirada de la suciedad visible, orgánica e inorgánica, normalmente con agua y detergentes.
2. **b)** Fuente: CDC, guía de desinfección y esterilización: los antisépticos son germicidas aplicados a tejido vivo y piel; los desinfectantes, antimicrobianos aplicados solo a objetos inanimados.
3. **c)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control in Health-Care Facilities, recomendación E.I.E.2: detergente y agua son adecuados para limpiar superficies en áreas no asistenciales, como las oficinas administrativas.
4. **d)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control: la desinfección de los suelos no ofrece ventaja sobre la limpieza regular con detergente y agua y tiene un impacto mínimo o nulo en las infecciones.
5. **a)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control, recomendación E.I.E.3: se limpian y desinfectan con mayor frecuencia las superficies de contacto frecuente, como pomos, interruptores y las que rodean a los inodoros.
6. **b)** Fuente: CDC, Guideline for Disinfection and Sterilization (2008, actualización de 2024): si la mezcla no se cambia con regularidad (por ejemplo, tras tres o cuatro habitaciones y como máximo a intervalos de 60 minutos), la fregona puede extender la contaminación.
7. **c)** Fuente: CDC, guía de desinfección: se recomienda lavar con frecuencia las mopas, por ejemplo a diario; la guía de control ambiental añade que se limpian tras el uso y se dejan secar antes de reutilizarlas.
8. **d)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control, recomendación E.I.E.4: limpiar paredes, persianas y cortinas cuando estén visiblemente polvorientas o sucias.
9. **a)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control: preparar las soluciones cada día o según haga falta, sustituirlas con frecuencia, desechar lo que sobra y secar el recipiente para limitar la contaminación bacteriana.
10. **b)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control, recomendación E.I.K: limpiar en húmedo las superficies horizontales con un paño humedecido y evitar métodos que dispersen polvo, como el plumero.
11. **c)** Art. 17.1.a de la Ley 31/1995: cuando la utilización de un equipo de trabajo pueda presentar un riesgo específico, el empresario adopta las medidas para que su utilización quede reservada a los encargados de dicha utilización.
12. **d)** Art. 17.1.b de la Ley 31/1995: los trabajos de reparación, transformación, mantenimiento o conservación los realizan los trabajadores específicamente capacitados.
13. **a)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control, recomendación E.III.B: hacer periódicamente una limpieza a fondo con un método que minimice los aerosoles y deje poco o ningún residuo.

14. **b)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control, recomendación E.III.D.1: limpiar sin demora los derrames de sangre o fluidos corporales sobre moquetas.
15. **c)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control, recomendación E.I.L: mantener los aspiradores en buen estado y equiparlos con filtros HEPA en áreas con pacientes de riesgo; los filtros se limpian o se cambian según el fabricante.
16. **d)** Fuente: CDC, guía de desinfección y esterilización: los hipocloritos liberan gas cloro tóxico al mezclarse con amoníaco o con ácidos, por ejemplo los de productos de limpieza domésticos.
17. **a)** Fuente: CDC, Guidelines for Environmental Infection Control, recomendación E.II.D.1: dilución 1:100 (500-615 ppm de cloro disponible) para descontaminar superficies no porosas tras limpiar un derrame; en derrames grandes, recomendación E.II.D.2: primera aplicación 1:10 antes de limpiar.
18. **b)** Según el anexo II del Reglamento (CE) 1272/2008, punto 2.6: las mezclas de venta al público que contengan más del 1 % de cloro activo llevan EUH206, que prohíbe usarlas junto con otros productos.
19. **c)** Art. 29.2.4.º de la Ley 31/1995: informar de inmediato a su superior jerárquico directo y a los trabajadores designados para actividades de prevención o al servicio de prevención de cualquier situación que, por motivos razonables, entrañe un riesgo.
20. **d)** Art. 15.1.d de la Ley 31/1995: adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, la elección de equipos y métodos, con miras a atenuar el trabajo monótono y repetitivo.

Fuentes

1. Sehulster, L. y Chinn, R. Y. W., con el Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee (2003). *Guidelines for Environmental Infection Control in Health-Care Facilities (actualizada en julio de 2019)*. https://www.cdc.gov/infection-control/media/pdfs/Guideline-Environmental-H.pdf
2. Rutala, W. A., Weber, D. J. y Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee (2008). *Guideline for Disinfection and Sterilization in Healthcare Facilities, 2008 (última actualización de junio de 2024)*. https://www.cdc.gov/infection-control/media/pdfs/Guideline-Disinfection-H.pdf
3. Jefatura del Estado (1995). *Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (texto consolidado, última actualización publicada el 9 de abril de 2026)*. https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292
4. Ministerio de la Presidencia (2001). *Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo (texto consolidado, última actualización publicada el 23 de octubre de 2026)*. https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2001-8436
5. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) (2026). *Riesgos laborales químicos y riesgos ergonómicos*. https://www.insst.es/materias/riesgos/agentes-quimicos

Fin de la muestra

El temario completo tiene 10 capítulos

Has leído el capítulo 5 completo, con su test y su solucionario. El temario completo desarrolla los 14 temas del anexo de las bases con el mismo método: cada dato con su artículo de la norma y cada pregunta con la respuesta explicada.

- 10 capítulos y 200 preguntas de test
- Simulacro final de 50 preguntas con plantilla y solucionario
- PDF para imprimir y versión web para el móvil

Consíguelo en psicopedagogia.com/oposiciones/limpiador-benameji-2026