

TITULO: LA HIGIENE DEL ANIMADOR HOTELERO

Autor: Lic. Jesús Lantigua Hernández.

Institución: Facultad de Cultura Física

Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos

jesus.lantigua@umcc.cu

PALABRAS CLAVES: animador, higiene, hábitos, salud.

INTRODUCCIÓN.

Los textos, sean manuales básicos o de consulta y referencia, sobre Animación en general y Hotelería en particular, se caracterizan por su escasez cuantitativa. Los temas de Animación, como regla, se abordan de manera tan menguada como colateral, casi siempre en publicaciones sobre servicios turísticos diversos. Obviamente, las dedicadas a especificaciones más concretas como la higiene del animador, han tenido menos atención aún. La ausencia relativa de las mismas justifica y refuerza la necesidad de propuestas de acercamiento a ese tema. La que se ofrece aquí, pretende ayudar a paliar esas carencias.

La higiene en los seres humanos es imprescindible para el logro de un incremento del grado de resistencia del organismo a posibles influencias nocivas provenientes del medio exterior, así como del mejoramiento del estado general de salud y de la capacidad de trabajo tanto físico como intelectual.

Conocer las reglas higiénicas es necesario para toda persona. Es de particular importancia para los animadores que trabajan en los hoteles, pues ellas contribuyen al fortalecimiento de su salud y la efectividad de sus actividades.

No debe olvidarse que son los sujetos de mayor tiempo de interacción e incluso de contacto físico, con los turistas. Su cumplimiento tiene un significado no solo individual, pues favorece la salud colectiva de sus compañeros y clientes.

DESARROLLO.

Atendiendo a sus condiciones de vida y trabajo, las personas dedicadas a esta tarea requieren condiciones sanitarias determinadas. Estas exigencias son en algunos casos similares a las de los deportistas, dada la coincidencia de muchas de las tareas de animación con las actividades deportivas.

En estudios realizados se ha podido determinar que hay animadores que refieren haber padecido, al menos, algún trastorno de salud durante su vida profesional, tales como: insomnio, estados gripales frecuentes, irritación en la piel, escozor en los pies y otras regiones del cuerpo, así como diarreas ocasionales. Una buena cantidad de ellos son fumadores habituales y otros ingieren de manera frecuente bebidas alcohólicas como bebedores sociales, lo que muchas veces se favorece por concepto de convites hechos por los clientes. En sentido general, prevalece el desconocimiento entre ellos en relación a cuáles deben ser las medidas higiénicas tendientes a preservar sus condiciones físicas, planteando que les resulta imposible asumir rigurosamente normas de ese tipo, dada la gran cantidad y complejidad de actividades que deben atender, los horarios tan variados de realización y en diferentes medios (terrestre, aéreo, acuático).

Sin embargo se mostraron muy identificados con las normas higiénico-sanitarias básicas, que deben seguir en el transcurso de sus actividades para con los clientes y, en ese sentido, refirieron la obligatoriedad de tales acciones. La higiene personal abarca una amplia gama de tareas, relacionadas con el régimen diario racional, el cuidado del cuerpo y la cavidad bucal, el rechazo a los hábitos nocivos y una correcta higiene sexual. Por lo tanto, cuando se hace referencia a las condiciones higiénicas, se está tomando en consideración un complejo sistema de elementos o factores que influyen de manera directa e indirecta en la manutención de la salud de las personas y en la creación de un ambiente propicio para sus actividades.

El conocimiento y aplicación de un régimen diario racional, permite al animador conservar una alta capacidad de trabajo y realizar sus tareas eficientemente. Para ello debe garantizar: la correcta conjugación de las actividades y el descanso, la alimentación regular a las mismas horas y un sueño profundo y reparador, además de otras regulaciones no menos importantes, como el tiempo dedicado a la calistenia, en previsión de lesiones físicas, cuya duración debe ser directamente proporcional a la edad del sujeto.

Pero no sólo a través del sueño se alcanzan los procesos recuperativos, pues el hombre puede también acceder a ellos, mediante el descanso activo. Un régimen diario debe contemplar en los períodos de descanso, el empleo de diferentes medios recuperativos entre los que pudieran utilizarse los masajes y el tratamiento hídrico, accesibles en muchos casos por constituir servicios que brinda la propia instalación. Es recomendable que los animadores, una vez finalizadas sus actividades, realicen sesiones de automasaje y se los apliquen a sus compañeros. La precedencia de formación profesional de algunos animadores, como graduados en Cultura Física, les faculta para ejecutar los masajes general, deportivo y terapéutico, en sí mismos y en sus colegas.

El descanso activo efectuado de manera oportuna, al aire libre, favorece también el funcionamiento óptimo del sistema nervioso, siendo un elemento importante en la evitación del desarrollo precoz de la fatiga y las sobrecargas de trabajo. El descanso no debe ser confundido con ocio o inacción total, pues el trabajo bien organizado puede considerarse un verdadero descanso activo. Muchos animadores refieren sus experiencias sobre el tema, considerando lo beneficioso que les resulta este tipo de descanso. Algunos lo identifican como componente de ciertas actividades que suelen realizar, las que forman parte de sus obligaciones.

Por otra parte, existen otras cuestiones que requieren de una atención especial por parte de las personas que realizan la labor de animación y no menos importantes que las ya expuestas. Entre otras ya se ha hecho alusión a la alimentación como fuente y contexto de higiene.

La alimentación es una de las necesidades biológicas fundamentales del organismo, ya que es fuente de energía, así como de las sustancias imprescindibles para su desarrollo y la regulación del metabolismo. El alimento representa determinada combinación de productos alimenticios compuestos de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, sales minerales y agua.

La dieta de los animadores requiere ser balanceada en proporciones óptimas, dados los gastos energéticos en que incurre. El alimento se considera cuantitativamente integral cuando llega a cubrir tales gastos. Mientras más intenso resulte el trabajo físico ejecutado, mayores serán dichos gastos y más necesario será el balance dietético, es decir el de una correcta alimentación.

No obstante, sobre el organismo, tanto el nivel calórico de alimentación deficiente, como el de la excesiva, ejercen influencias negativas. El primero hace que disminuya el peso del cuerpo, empeorando el estado general, descendiendo la capacidad de trabajo y reduciendo las fuerzas de defensa del organismo. El segundo trae consigo el aumento del peso del cuerpo de modo considerable, lo que puede conducir a la obesidad. Un animador obeso pierde opciones de movilidad, coordinación motriz y presencia física de excelencia en lo estético.

Durante las comidas no se debe desviar la atención, dedicarse a otros asuntos, apremiarse o traer a colación problemas o comunicaciones desagradables. Cuando se realice entre animadores se evitarán las conversaciones, sobre todo aquellas referidas a cuestiones laborales. De ocurrir acompañado de clientes como sucede en muchas instalaciones, se evitará ser desagradables, guardando silencio y mostrando hábitos y modales correctos. Es necesaria una adecuada masticación de los alimentos. El ambiente debe resultar lo más agradable posible, confortable y tranquilo, contribuyendo con ello a una mejor asimilación de los nutrientes.

El horario de comidas de los animadores se debe coordinar con el régimen general. La hora de las mismas debe ser invariable, pues así se asimilan y se digieren mejor. El desarrollo de las actividades de animación en las instalaciones cubanas ocurre en dos sesiones, perfectamente diferenciadas con periodos de recesos intermedios, lo que favorece el respeto de esos horarios.

No menos importante que la alimentación, lo es el período de sueño. La inhibición que produce la fatiga durante el día, establece las condiciones fisiológicas necesarias para que el sueño, después de una extensa jornada laboral, pueda restablecer la capacidad de trabajo del organismo. El sueño es una función imprescindible del organismo.

Es recurrente en este tipo de actividad que las horas de sueño en los animadores, suelen ser escasas. Según su propio criterio, la mayoría de los animadores coinciden en que duermen muy irregularmente, careciendo de un horario preestablecido. Aquí el Jefe de Animación juega un papel muy importante, pues es quien debe hacer en la planificación de actividades, una distribución racional de las funciones de sus subordinados, sin que los mismos

se vean excedidos en tiempo laborable. La sobrecarga de trabajo contribuye a excitar el sistema nervioso, determinando que el sueño sea poco profundo y duradero.

La falta frecuente de sueño y el insomnio ocasionan agotamiento del sistema nervioso, disminución en la capacidad de trabajo y debilitamiento de las fuerzas en defensa del organismo, así como algo muy grave en un animador: la propensión a la irritabilidad en la interacción social con clientes y colegas. La alteración del sueño, por determinados motivos, origina la pérdida de secuencias en sus fases e impide que se alcance la rehabilitación del organismo. El silencio y la tranquilidad son condiciones indispensables para un sueño saludable.

Los animadores aquejados de una mala noche, muestran evidentes descoordinaciones en sus movimientos, desplazamientos lentos y una merma considerable en las relaciones interpersonales. No es ocioso recordar que una noche de insomnio, ocasiona los mismos trastornos fisiológicos de ritmo circadiano generados por un vuelo transoceánico.

Existen otros aspectos que desde el punto de vista higiénico, tocan muy de cerca a estas personas, pues representan aspectos vinculados a su propia actividad. El cuidado de la piel (el órgano mayor del cuerpo) es uno de ellos.

La salud del animador, su capacidad de trabajo y la resistencia a determinadas enfermedades dependen en mucho del estado en que se encuentren las capas cutáneas, ya que las mismas desempeñan varias funciones fisiológicas. Una piel sucia puede ser causante de enfermedades variadas. La base del cuidado de la piel es el lavado regular del cuerpo con agua caliente y jabón, así como el cambio de ropa interior.

Durante el desarrollo de las actividades, la piel del animador se ensucia considerablemente. Ello se puede entender mejor al ubicarse en el ambiente en que las mismas tienen su realización. Después de ellas, resulta conveniente darse una ducha para limpiar el cuerpo, logrando así un efecto sedante y recuperativo. El baño de vapor es considerado un buen tratamiento higiénico.

Las manos deben ser siempre lavadas con un cuidado especial, ya que los microbios patógenos que se encuentran en ellas pueden contaminar los productos alimenticios y las vasijas, pudiendo provocar entre otras diversas patologías, como las enfermedades diarreicas.

Después de realizar las actividades y antes de las comidas es obligatorio el lavado de las manos. No es necesario extenderse mucho en elementos que ilustren este aspecto, pues todos tienen conciencia del grado de suciedad que pueden adquirir las manos del animador, durante el desarrollo de las actividades. Estos cuidados tienen un carácter previsor, pues la vía cutánea es la principal de acceso al cuerpo de agentes patógenos que provocan enfermedades infecto-contagiosas. Debe recordarse que los clientes, en muchos casos, provienen de zonas del mundo en que determinadas cepas de esos agentes han alcanzado gran resistencia a los medicamentos alopáticos.

La ropa y el calzado protegen al organismo del enfriamiento y el sobrecalentamiento, además de prevenir contra lesiones y suciedades. Sí esos elementos resultaran inapropiados a las condiciones de nuestro clima, excesivamente cálido, su uso pudiera ser igualmente nocivo para la salud de las personas que se dedican a la animación hotelera, dadas las condiciones en que sus actividades se desarrollan, con un alto contenido de exigencias físicas y expuestos de continuo al aire libre y el sol.

Estas personas deben usar ropa deportiva, que les permita una amplia libertad de movimientos, es decir, que no limiten sus actividades, ni obstaculicen la ventilación de la piel, respiración, circulación sanguínea y digestión.

Los trajes de los animadores además de exhibir llamativos colores y mensajes que expresen cubanía, deben ser elegidos según la estatura y grueso de cada individuo, de manera que sean holgados, frescos y además resistentes.

Con frecuencia en el desarrollo de las actividades surge la necesidad de cambiar de ropa, de acuerdo con sus requerimientos. Por lo tanto es preciso contar con las cantidades suficientes de trajes y artículos de vestir. Para las tareas en la piscina o en la playa se exigen trusas, mientras que shorts y camisetas suelen ser más adecuados para otras actividades al aire libre.

Los tejidos usados en la confección de los trajes, deben ser aquellos que permitan absorber bien la humedad del espacio debajo de la ropa y que la eliminen libremente al exterior por medio de la evaporación, por lo que siempre deben ser rigurosamente seleccionados.

El calzado debe ser ligero, cómodo y amplio, pero de acuerdo al tamaño del pie, de manera que no produzcan daños de ningún tipo. Por el tipo de calzado que usan los animadores, sus pies llegan a alcanzar una alta sudoración, lo

que puede favorecer la aparición de procesos inflamatorios locales, rozaduras, etc. Ello requiere lavarlos diariamente con agua y jabón, antes de acostarse y el cambio frecuente de las medias, así como el uso de antimicóticos aplicados, cuando sea menester.

El andar descalzo puede ser motivo para que se transmita de un pie enfermo, a otro sano, el fungo patógeno que ataca fundamentalmente la piel de las plantas y los espacios entre sus dedos. Los primeros síntomas son: picazón y ardor, peladuras en la piel, manifestación de pequeñas burbujas, erosiones húmedas y grietas. Cuando aparecen dichos síntomas, se hace necesario visitar al médico y comenzar la curación sistemática.

Como resultado del uso frecuente, tanto la ropa como el calzado de los animadores se ensucian gradualmente, además de deteriorarse por la constante presión, la fricción y el estiramiento. La medida principal para el cuidado de los trajes es su lavado regular, de la misma manera que el calzado necesita de una limpieza rigurosa.

No menos importante resulta la atención estomatológica que debe recibir todo animador. El cuidado de los dientes y la cavidad bucal, resulta imprescindible desde el punto de vista higiénico. Una boca sucia y dientes deteriorados, además de un negativo impacto estético en clientes y colegas, son una puerta de entrada a toda clase de infecciones y son causa de alteraciones en el funcionamiento del tracto digestivo. El cepillado deba realizarse por la mañana, entre comidas y por la noche, antes del sueño. Resulta importante que el personal de animación se someta a un examen profiláctico del dentista, dos veces al año.

Son innumerables los estudios realizados en el mundo que demuestran el daño que puede ocasionar el hábito de fumar. El consumo de cigarrillos es una costumbre dañina y peligrosa para cualquier persona, por la disminución que ocasiona a su capacidad de trabajo y su daño fisiológico universalmente reconocido.

Hay individuos que erróneamente piensan que el hábito de fumar aumenta su capacidad de trabajo intelectual, pero lo cierto es que se ha podido establecer que la excitación inicial, que suele acrecentarse en la corteza cerebral, a seguidas es sustituida por la inhibición de las células nerviosas. Junto con el humo, al organismo penetran diversas sustancias venenosas: nicotina,

monóxido de carbono, ácido prúsico y sustancias resinosas. De ellas, la nicotina, es uno de los más peligrosos venenos.

Los fumadores presentan con frecuencia dolores de cabeza, mareos, alteración del sueño y disminución de sus capacidades físicas y mentales. Es necesario señalar que el hábito de fumar es considerado un obstáculo, para la realización de las actividades físico deportivo, tan frecuente en la labor de un animador, por el deterioro notable que llega a producir en los sistemas cardiovascular y respiratorio. Por otra parte, como consecuencia del citado reconocimiento de la nocividad de este hábito, hay una fuerte tendencia higiénica mundial antitabáquica y el animador fumador puede sufrir, por eso, menoscabo en su aceptación por los clientes.

De igual manera, el ingerir bebidas alcohólicas conduce a la alteración de la salud, con lo que disminuyen las posibilidades laborales del individuo. Ante todo, el alcohol ejerce una negativa influencia sobre el sistema nervioso central, disminuyendo bruscamente la capacidad intelectual. Es por ello que las personas que han ingerido bebidas no suelen pensar con rapidez y exactitud, se tornan distraídas y cometen frecuentes errores. Con ello se altera también la capacidad de trabajo físico del individuo, por la disminución que llegan a experimentar la velocidad de las reacciones motrices y la fuerza, entorpeciendo la exactitud de los movimientos.

Los animadores deben mantenerse alejados del alcohol, pues como ha explicado, su ingestión frena los procesos recuperativos, unido a la influencia que ejerce sobre las cualidades volitivas y que puede ser motivo deshinibitorio para la práctica de conductas amorales, totalmente incompatibles con la labor que realizan. El abuso de bebidas alcohólicas, es causa frecuente también de accidentes y traumatismos. Desdichadamente, entre los animadores se valoran ideas erróneas acerca de las posibilidades estimulantes de pequeñas dosis de alcohol. Sin embargo, está demostrado que lejos de contribuir a eliminar las tensiones y fatigas, su ingestión disminuye sus capacidades. La alerta se justifica por el hecho de que abundan los convites a los animadores por parte de los clientes (muchos de ellos alcohólicos) a beber.

Nuestro país lleva a cabo una batalla contra el consumo de todo tipo de drogas, capaz de crear hábitos totalmente nocivos que ejercen una influencia perniciosa sobre el organismo, Los efectos en las personas que las usan,

suelen ser desastrosos desde el punto de vista social, dadas las alteraciones psíquicas y físicas profundas que aparecen asociadas. El uso de los narcóticos puede llegar a ser motivo de muerte.

Los animadores en buena medida están expuestos al contacto con turistas consumidores de drogas, por lo que deben recibir información detallada sobre lo que implica su consumo. Las autoridades sanitarias de las instalaciones hoteleras deben contribuir a través de audiencias sanitarias, a la mayor información sobre el tema.

De la misma manera que ocurre con este flagelo, los animadores deben estar sistemáticamente prevenidos de los peligros que suponen las relaciones sexuales desprotegidas.

Hay que señalar que la observación de reglas higiénicas en la vida sexual, tiene en cualquier persona, una gran importancia para preservar su salud. La profilaxis de las enfermedades venéreas está dirigida contra las relaciones sexuales casuales. El sistema de salud cubano alerta de forma sistemática sobre el riesgo de contraer SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual.

Por lo general, en estado de embriaguez alcohólica, las personas participan con facilidad en relaciones sexuales casuales y como consecuencia adquieren enfermedades venéreas. Todo animador a los primeros síntomas de tales contagios sexuales, debe acudir a un médico.

Los animadores profesionalmente no sólo deben evitar establecer relaciones sexuales inseguras, sino que ellos mismos deben convertirse en promotores de las campañas sanitarias contra las enfermedades de transmisión sexual, evitando caer en riesgos y tentaciones que muchas veces les imponen las relaciones con los turistas. Es necesario recordar que el trato con los clientes debe caracterizarse, por la cortesía y el mayor respeto posible, como lo exige una alta profesionalidad.

Hay aspectos que aun cuando no se relacionan directamente con la higiene personal, si tienen una importancia vital para el logro de las actividades de animación, representando una necesaria condición de seguridad para los animadores y los clientes.

Las instalaciones deportivas en los hoteles del país se encuentran al aire libre, por lo que se ven expuestas al aire y al polvo. Con el ánimo de contrarrestar

esos elementos, es preciso sembrar franjas de áreas verdes a lo largo de todo su perímetro.

Las áreas deportivas deben ser limpiadas permanentemente, de manera que resulten verdaderos sitios de recreo, sin amenazas para la salud e integridad física de quienes la usen. Es oportuno señalar que la higiene en este medio está considerada como elemento básico para el logro de la calidad en el servicio.

Los animadores para trabajar y garantizar sus actividades deben disponer de una oficina dotada de medios necesarios que les permitan desarrollar su labor, así como un local donde pueden controlar sus implementos, evitando el desorden y la suciedad.

Se requiere que estas personas, en caso que deban permanecer en el hotel por diversas situaciones, vean garantizadas sus condiciones de vida de forma adecuada, contribuyendo a su aseo y descanso.

Hay un aspecto de insoslayable abordaje: el de la higiene mental. En primer lugar, el animador debe ser un sujeto que se esfuerce por la adecuada negociación desprejuiciada con la alteridad, en pos del desarrollo de la empatía que propicie la aceptación cultural del otro.

En segundo, la vocación de servicio del animador hacia la otredad debe ser asumida con egosintonía y no ser identificada prejuiciadamente jamás con servilismo. Eso es imprescindible cuando se trabaja con personas de diferentes cosmovisiones y procedencias y es una regla de oro conductual de este profesional.

Las acciones de superación dirigidas al personal de animación, deben comprender, temas referidos a su higiene y otros que permitan un servicio óptimo, desprovisto de peligros potenciales para la salud de los clientes y ellos mismos.

La dirección de las instalaciones, por su parte debe prestar especial atención, al control de todas esas medidas, con lo que preservará de modo especial al componente humano de animación, logrando una elevada calidad del servicio prestado y prestigiando sus desempeños.

CONCLUSIONES.

Lo expuesto hasta aquí, en este primer acercamiento, sobre el tema de la higiene del animador turístico, evidencia lo poco tratado que ha sido abordada esta problemática y concretamente en lo referida ha este segmento, no obstante a lo vital de su conocimiento y puesta en práctica. Primero que todo es preciso su tratamiento en la formación de dichos especialistas, así como del conocimiento de los directivos responsables de facilitar las condiciones que propicien la consecución de una buena higiene,

BIBLIOGRAFÍA

- ☞ Averhoff Ruiz, Ricardo y León Oquendo. Marcial. Bioquímica de los ejercicios físicos. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1981. 174p.
- ☞ Colectivo de Autores. Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1984. 154p.
- ☞ Colectivo de Autores. Psicoterapia General. Capítulo “La psicoterapia en los servicios de salud”. Epígrafe: “salud mental y psicoterapia.” Editorial Félix Varela, La Habana, 2004. pp. 293ss
- ☞ Enciclopedia de la Psicología. Tomo II, Océano Grupo Editorial, S.A., Barcelona, 1998.
- ☞ Ferreiro, Gravié. R, Sicilia González. P. L y Orozco Echevarria. O. Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar. Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1983. 359 p.
- ☞ González Menéndez, Ricardo. Clínica psiquiátrica básica actual, Cap. VII, pp. 68-83.
- ☞ Laptev. A. y Minj. A. Higiene de la cultura Física y el deporte. Editorial pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 1987. 245 p.
- ☞ Ministerio de Educación. Trabajo preventivo relacionado con el uso de drogas. MINED-Comisión Nacional de Drogas de la República de Cuba-PNFID, 2004.
- ☞ Roca Perara, Miguel Ángel. Psicología Clínica. Editorial Félix Varela, La Habana, 2002.
- ☞ Tatárinov. V.G. Anatomía y fisiología humana. Editorial MIR. Moscú. 1987. 360p.