



## ¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR?

Pautas para que trabaje  
de forma segura y saludable

© Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151.

2a Edición, octubre de 2024

**Autores:** Eduardo Fernández Bravo, Silvia Jiménez Benito, Saioa Martínez Mauleón y Xavier Panadés Gella (grupo de trabajo territorio Norte Asepeyo)

**Fotografías:** istock y freepik

Dirección de Prevención de Asepeyo

Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países

---

## ¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR? PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

---

### ¡Cuida de tu empleado/a del hogar!

Las personas empleadas del hogar están expuestas a sufrir accidentes laborales o enfermedades profesionales. El empleador/a está obligado a cuidar de que el trabajo se realice en condiciones adecuadas de seguridad y salud, tal y como establece el artículo 7 del Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, debiendo adoptar medidas eficaces para este fin de acuerdo a las características específicas del trabajo a realizar.

El Real Decreto-ley 16/2022 suprimió la exclusión de las/os empleadas/os del hogar de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, dejando a un futuro desarrollo reglamentario el establecimiento de las garantías para lograr una protección eficaz de este colectivo.

El RD 893/2024 da cumplimiento a dicha previsión, concretando las actividades que debe realizar el empleador para asegurar el derecho de las personas trabajadoras a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo: información, formación y participación, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud. Al final de la publicación puede consultarse un resumen de la norma.



Es importante conocer los riesgos a los que pueden exponerse y las medidas preventivas para evitar sufrirlos.

A continuación, exponemos algunos de los más comunes, relacionados con el mantenimiento de la casa, el cuidado de personas u otros trabajos similares.

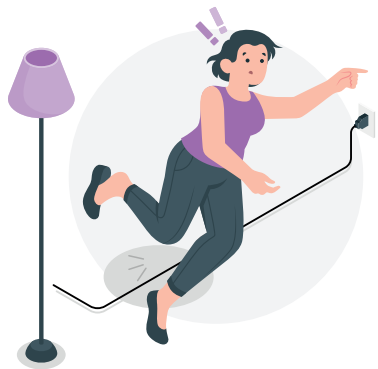
## ¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR? PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

---

### Caídas al mismo nivel:

Suelos mojados o sucios, obstáculos en zonas de paso, poca iluminación:

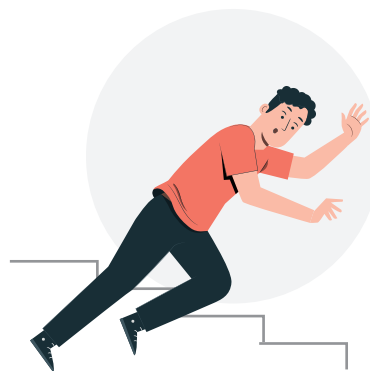
- Limpiar rápidamente cualquier derrame de líquidos en el suelo.
- No atravesar estancias con suelo mojado.
- Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.
- Evitar caminar a oscuras y/o corriendo por el domicilio.



### Caídas a distinto nivel

Uso de escaleras, almacenamientos elevados, huecos abiertos o mal protegidos (ventanas bajas, barandillas de poca altura):

- Emplear escaleras seguras para acceder a zonas altas, o elementos auxiliares adecuados (no utilizar sillas, muebles....).
- Acceder a las escaleras de frente, ayudándose de las manos.
- No tratar de alcanzar desde la escalera lugares alejados. Moverla en caso necesario.



## ¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR? PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

---

### Golpes o choques

Cajones, ventanas y puertas de armarios abiertas, almacenamientos inestables, estanterías sin anclar, almacenamiento incorrecto...

- No dejar cajones y puertas de armarios abiertas.
- Apilar de forma ordenada en estanterías, reservando la zona superior para cosas menos pesadas.
- Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.



### Quemaduras, incendios y explosiones

Instalaciones eléctricas y/o de gas defectuosas, falta de limpieza, presencia de llamas o superficies calientes, salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura, etc.

- Manipular con precaución los aparatos mientras estén calientes: plancha, hornos, estufas... En caso necesario, proteger las manos.
- Alejar las fuentes de calor de materiales inflamables como cortinas, prendas acrílicas, productos químicos, etc.
- Extremar las precauciones en las tareas de cocinado:
  - Estar pendiente del fuego, nunca desatenderlo.
  - No llenar los recipientes hasta arriba para evitar desbordamiento.
  - Introducir los alimentos de manera suave y progresiva.
  - Orientar los mangos de los utensilios hacia el interior de los fogones.
  - No apagar con agua un fuego en la sartén o freidora. Utiliza una tapa o un paño húmedo.
  - En cocinas de gas, evitar corrientes de aire que puedan apagar la llama.
  - Mantener la campana extractora limpia para evitar que la grasa pueda arder.



## ¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR? PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

---

### Contaminantes químicos

Mezcla de productos de limpieza, exposición a vapores tóxicos, ventilación insuficiente, etc.

- Seguir las indicaciones de las etiquetas de los productos utilizados (ventilación, guantes, etc.)
- No mezclar productos de limpieza.
- Mantener los productos en su envase original, cerrado y con su etiqueta.



### Contaminantes biológicos

Contacto con personas con enfermedades infectocontagiosas, contacto con animales, agua y alimentos contaminados, cocción de alimentos insuficiente, etc.

- Lavarse bien las manos con agua y jabón antes y después de los contactos con personas enfermas, antes de manipular alimentos y después de ir al baño.
- Limpiar encimeras y utensilios de cocina antes y después de preparar alimentos, sobre todo los crudos.
- Usar elementos de protección adecuados (guantes, mascarillas...) para manipular todo tipo de residuos, cubos de basura... evitando el contacto directo con los mismos.



## ¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR? PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

---

### Sobreesfuerzos

Manipulación de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos.

- Alternar tareas durante la jornada para fomentar la utilización de distintas partes del cuerpo, evitando las posturas forzadas y/o movimientos repetitivos, por períodos prolongados.
- Evitar manipular cargas pesadas o en caso necesario, solicitar ayuda.
- Para la manipulación de cualquier carga, flexiona las piernas y mantén la espalda recta.
- Utilizar elementos accesorios adecuados cuando sean necesarios (mangos telescópicos).
- Para sujetar y/o movilizar personas, solicitar su colaboración, en la medida de lo posible.



### Estrés y desgaste emocional

Sobrecarga física, psíquica y emocional...

- Dejar las tareas más duras para los momentos de máximo rendimiento, siguiendo las indicaciones establecidas por la persona empleadora.
- Establecer pausas durante la jornada laboral, en caso necesario.
- Si cuidas a una persona dependiente, solicitar información acerca del tipo de cuidados que requiere.



## ¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR? PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

---

### Accidentes al ir/volver al trabajo y/o desplazamientos durante la jornada

- Procurar salir con tiempo suficiente.
- Utilizar siempre el trayecto más seguro, caminando por las aceras.
- Al caminar por carreteras, ir por el arcén en sentido contrario a la circulación y utilizando alguna prenda reflectante.
- Prestar atención durante el desplazamiento, atendiendo al código de circulación.
- Aumentar la precaución cuando las condiciones climatológicas sean desfavorables (nieve, lluvia, hielo).
- Mantener la distancia de seguridad y avisar de las maniobras con antelación durante la conducción.



**¡Cuida de la salud  
de quien cuida de tu hogar  
y de los tuyos!**



# Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre, por el que se regula la protección de la seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar

---

## Objeto

Regular la protección de la seguridad y la salud en el trabajo de las personas trabajadoras en el ámbito de la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar.

## Obligaciones de la persona empleadora

---

### Evaluación de riesgos y medidas preventivas (art. 3)

- Realizar una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y salud de las personas trabajadoras que prestan servicios en el servicio del hogar familiar, y actualizarla cuando sea necesario.
- Si los resultados de la evaluación pusieran de manifiesto situaciones de riesgo, adoptar las medidas preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlar tales riesgos y documentarlas, y entregar una copia de dicha documentación a la persona trabajadora para informarla de las medidas adoptadas.

\*El coste de las medidas no recaerá sobre las personas trabajadoras (art. 2)

### Equipos de trabajo y equipos de protección individual

(art. 4)

- Proporcionar equipos de trabajo adecuados, y cuando los riesgos no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo, proporcionar gratuitamente equipos de protección individual adecuados.

### Información, participación y formación

(art. 5)

- Asegurar que las personas trabajadoras tienen a su disposición toda la información necesaria en relación con:
  - a. Los riesgos para la seguridad y la salud del trabajo que desempeñan.
  - b. Las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.
- Permitir la participación de las personas trabajadoras en el marco de todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud.

# Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre, por el que se regula la protección de la seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar

---

- Permitir efectuar propuestas a la persona empleadora dirigidas a la mejora de los niveles de protección.
- Formar en materia preventiva en el momento de su contratación centrada en los riesgos asociados a la realización de las tareas del hogar, siempre que sea posible, dentro de la jornada de trabajo o, en su defecto, fuera de ella y compensándolo con tiempo de descanso equivalente al empleado.

La formación, salvo las que se refieran a actividades que entrañen riesgos excepcionales, se desarrollarán a través de la plataforma formativa gestionada por la Fundación Estatal para la formación en el Empleo **Fundae**.

## Riesgo grave e inminente (art. 6)

- Cuando las personas trabajadoras estén o puedan estar expuestas a un riesgo grave e inminente:
  - Informar de la existencia de dicho riesgo y de las medidas a adoptar.
  - Adoptar las medidas y dar las instrucciones necesarias para que las personas trabajadoras puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el domicilio.
- Las personas trabajadoras no podrán sufrir perjuicio alguno derivado de la adopción de estas medidas, a menos que hubieran obrado de mala fe o cometido negligencia grave.

**Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre,  
por el que se regula la protección de la seguridad  
y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar**

---

**Organización de la actividad preventiva**  
(art. 7)

La persona empleadora deberá optar por una de las siguientes modalidades:

- a. Asumir personalmente dicha actividad (si tiene la capacidad según RD 39/1997 o capacidad suficiente para utilizar correctamente la herramienta del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo<sup>1</sup>), o delegar sus obligaciones en una persona de su entorno personal o familiar directo cuando concurran determinadas circunstancias que le impidan asumir directamente<sup>2</sup>.
- b. Designar una o varias personas trabajadoras para ocuparse de dicha actividad (deberán tener la capacidad e información necesaria y guardar sigilo profesional sobre la información relativa al hogar familiar).
- c. Concertar dicho servicio con un servicio de prevención ajeno, para ello les facilitará el acceso a la información y documentación necesaria.

**Vigilancia de la salud**  
(art. 8)

- Las personas trabajadoras tienen derecho a la vigilancia de su estado de salud, que será responsabilidad de la persona empleadora.
- Podrá incluir la realización de un reconocimiento médico adecuado que se incluirá de forma gratuita en la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud:
  - Será voluntario y tendrá en cuenta la evaluación de riesgos.
  - Podrá ser único por cada persona trabajadora, aún cuando preste servicio por cuenta de varias personas empleadoras.
  - Se realizará, al menos, con una periodicidad trienal, a no ser que por decisión facultativa se establezca una periodicidad inferior o sea necesario actualizar el reconocimiento por la modificación de las condiciones de trabajo.

**Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre,  
por el que se regula la protección de la seguridad  
y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar**

---

**Prevención de la violencia y acoso**  
(Disposición adicional 2a)

- Las personas trabajadoras tienen derecho a la protección frente a la violencia y acoso, incluida la violencia, el acoso sexual y el acoso por razón de origen racial o étnico, nacionalidad, sexo, identidad u orientación sexual o expresión de género.
- El abandono del domicilio ante una situación de violencia o acoso sufrida por la persona trabajadora no podrá considerarse dimisión ni podrá ser causa de despido.
- Antes del 12/9/2025 el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo elaborará un [protocolo de actuación](#) frente a situaciones de violencia y acoso en el servicio del hogar familiar.
- Este protocolo deberá incluirse dentro de la información que debe proporcionarse a la persona trabajadora.

**Servicios de ayuda a domicilio**  
(Disposición final 1a)

- Las empresas que emplean a personal dedicado a la actividad de ayuda a domicilio<sup>3</sup> deberán efectuar una evaluación completa de los riesgos laborales que afectan a las personas trabajadoras en el desarrollo de sus tareas, y solo podrá entenderse cumplido cuando el proceso de evaluación comprende visita presencial acreditada y efectuada a todos los domicilios en los que aquella deba prestar servicios.
- El RD establece también reglas sobre la planificación y adopción de medidas preventivas, como es la necesidad de consentimiento previo de las personas titulares del domicilio cuando deban introducirse modificaciones en el domicilio.

**Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre,  
por el que se regula la protección de la seguridad  
y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar**

---

**Guía técnica**

(Disposición adicional 3a)

Antes del 12/9/2025 el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo elaborará una guía técnica para la prevención de los riesgos laborales en el servicio del hogar familiar.

**Entrada en vigor de las obligaciones**

(Disposición final 5a)

Las obligaciones previstas en el RD no resultarán exigibles hasta transcurridos **6 meses** desde la puesta a disposición de la herramienta gratuita de evaluación de riesgos a desarrollar por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo prevista en la Disposición adicional primera.

Transcurrido dicho plazo:

a) La obligación de proporcionar **formación** a la persona trabajadora será de aplicación a partir del momento en el que se dicte la Resolución del Servicio Público de Empleo Estatal para la puesta en marcha de las actividades de formación en materia preventiva.

b) La obligación de realizar **reconocimientos médicos** será de aplicación solo cuando se desarrollen las previsiones normativas relativas a la realización de reconocimientos médicos en el marco del Sistema Nacional de Salud establecido en la disposición adicional sexta.

**Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre,**  
**por el que se regula la protección de la seguridad**  
**y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar**

---

## **Notas**

(1) Herramienta que el Instituto Nacional de Seguridad y Salud elaborará y pondrá a disposición de todas las personas empleadoras antes del 11/8/2025, a través de la página web del Ministerio de Trabajo y Economía Social.

(2) La persona empleadora podrá delegar sus obligaciones en una persona de su entorno personal o familiar directo cuando, por sus características personales o estado biológico conocido, incluida aquella que tenga reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, no pueda asumir directamente las obligaciones previstas en el apartado primero podrá delegarlas en una persona de su entorno personal o familiar directo. La persona en quién se delegue deberá reunir los requisitos previstos para la persona empleadora.

(3) Servicios de ayuda a domicilio para personas en situación de dependencia o que sean prestados por personas empleadas por empresas en régimen de contratación directa o como consecuencia de la concesión de la prestación del servicio por parte de una entidad pública en el marco del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (Ley 39/2006), y también se incluyen los servicios llevados a cabo en el domicilio en el marco de otras actuaciones relativas al respiro familiar, la intervención y el apoyo familiar, la intervención y protección de los menores, o la prevención o inclusión social, definidas en la normativa de aplicación.

