



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

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

1ª Edición, noviembre de 2022

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

Fotografías portada: Istock

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.

Recientemente, a través del Real Decreto-ley 16/2022, se ha suprimido la exclusión de las/os empleadas/os del hogar de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, y se ha añadido la disposición adicional 18ª que establece que las personas trabajadoras al servicio del hogar tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, especialmente en el ámbito de la prevención de la violencia contra las mujeres, teniendo en cuenta las características específicas del trabajo doméstico, en los términos y con las garantías que se establecerán en un futuro reglamentariamente.

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.

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....).



¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR?

PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

- Acceder a las escaleras de frente, ayudándose de las manos.
- No tratar de alcanzar desde la escalera lugares alejados. Moverla en caso necesario.

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.



¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR?

PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

- 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.

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.



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.



¿TIENES UN EMPLEADO/A DEL HOGAR?

PAUTAS PARA QUE TRABAJE DE FORMA SEGURA Y SALUDABLE

- 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



Urgencias 24h
900 151 000

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



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades
prevenciones de la
Seguridad Social 2022



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SEGURIDAD SOCIAL
Y FOMENTO
ECONÓMICO
Y EMPLEO