

Conseguir condiciones de trabajo seguras es posible. Este folleto puede ser una herramienta, pero existe una condición más importante y necesaria: haz partícipe a la trabajadora que has contratado, de esta manera estarás garantizando que las medidas que adoptes sean realmente eficaces.

Una mayor comunicación y participación son medidas en sí mismas, ¡pruébalas!

- En la web del Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS) puedes informarte y asesorarte:
<http://www.istas.ccoo.es>
- La Federación de Construcción y Servicios de CCOO tiene servicios de apoyo y asesoramiento, infórmate:
http://construccionyservicios.ccoo.es/fcs/Sectores:Trabajos_del_Hogar
- Otros puntos de información:
<http://www.facebook.com/trabajadoradelhogar>
<https://www.facebook.com/Yo-trabajo-247-Trabajadoras-del-hogar-533186373743022/>

Editado por ISTAS
Diseño y maquetación: QAR Comunicación
Depósito legal: V1785 - 2018

CONDICIONES DE TRABAJO Y RIESGOS DE LAS ACTIVIDADES EN EL HOGAR

FOLLETO PARA PERSONAS EMPLEADORAS

El hogar también puede ser un centro de trabajo
Las empleadas del hogar tienen derechos, conócelos, respétalos
El trabajo doméstico es invisible y solo se ve cuando no se hace
¡Dale el valor que tiene!



FINANCIADO POR:

CON LA COLABORACIÓN DE:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



Si empleas trabajadoras del hogar, este folleto te interesa

Queremos ayudarte en tu papel como persona responsable de garantizar unas condiciones de trabajo seguras para las personas que trabajan en tu hogar.

El contenido de este folleto se basa en los **testimonios de personas** que, al igual que tú, tienen contratadas trabajadoras para la limpieza del hogar y/o la atención y cuidado de personas y que formaron parte de un grupo de discusión dentro del proyecto *El trabajo del hogar. Mejora de las condiciones de trabajo desde su reconocimiento y valoración*, financiado por la Fundación Estatal para la Prevención de Riesgos Laborales, FSP. Estas personas mostraron su visión y sus necesidades.

El gran valor de este trabajo

El recurso al empleo doméstico permite el desarrollo profesional de las personas que conforman el hogar, obtener cierto grado de tiempo libre y atender la necesidad según el momento del ciclo vital en el que se encuentran las personas que lo contratan, para cuidar personas, dependientes, hijos e hijas.

La mayoría de las personas que se encargan de la gestión y la contratación del servicio doméstico son mujeres, al igual que casi el cien por cien de personas que lo realizan. La necesidad de valorización y reconocimiento, así como la dignificación de todos los aspectos que comprenden unas buenas condiciones de empleo, tiene también su punto de actuación en el campo de la prevención de riesgos laborales.

El hogar se convierte en un centro de trabajo

La empleadora tiene que ser proactiva en la prevención de riesgos labores en su hogar, en todas las tareas contratadas: limpieza de estancias, muebles y enseres, ordenación, lavado y planchado de ropa, compra y cocinado de alimentos para el consumo familiar, la atención y cuidado de personas.

Sin llegar a las obligaciones que se establecen en

¿QUÉ TENCO QUE HACER?

No es necesario realizar una evaluación técnica de estos puestos de trabajo, solamente hace falta sentarse, reflexionar y escribir las tareas que se tienen contratadas y, a partir de aquí, analizar cómo se organizan, qué productos, equipos, herramientas se utilizan, identificando riesgos y adoptando soluciones.

la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, sí que debe ser consciente que en el desarrollo de las tareas del hogar existen condiciones de trabajo que pueden producir daños a la salud de las personas que las desarrollan.

El artículo 7.2 de Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, establece la responsabilidad de garantizar unas condiciones de trabajo seguras, y esta corresponde a la persona empleadora:

“El empleador está obligado a cuidar de que el trabajo del empleado de hogar se realice en las debidas condiciones de seguridad y salud, para lo cual adoptará medidas eficaces, teniendo debidamente en cuenta las características específicas del trabajo doméstico. El incumplimiento grave de estas obligaciones será justa causa de dimisión del empleado.”

Debes saber que el control de cumplimiento de la legislación laboral relativa al trabajo doméstico se ejerce por la Inspección de Trabajo y Seguridad Social. Cuando el centro de trabajo sometido a inspección es el domicilio de la persona física afectada, para acceder al mismo debe obtenerse su expreso consentimiento o, en su defecto, autorización judicial.

¿Qué condiciones de trabajo inseguras pueden darse en el desarrollo de las tareas del hogar?

En este apartado vamos a identificar las condiciones de trabajo potencialmente inseguras y los daños a la salud que pueden producir.

Productos de limpieza

En las tareas de limpieza se utilizan de forma habitual productos químicos como detergentes, abrasivos, desinfectantes, abrillantadores, desatascadores, desincrustantes y desengrasantes.

En el uso de estos productos se busca rapidez y eficacia, sin tener en cuenta su composición y los riesgos. La exposición a productos químicos puede darse a través de estas vías:

- El **contacto** con productos como la **lejía, sulfumán, limpiadores antical** y similares, son productos irritantes y corrosivos que pueden ocasionar **irritaciones y quemaduras de diversa gravedad en piel y ojos, dermatitis, alergias y eczemas**.
- Algunos de los productos anteriores y otros como el **amoniaco, productos desengrasantes y desincrustantes** emanan gases durante su uso, produciendo **irritaciones de ojos, nariz y garganta**. Las mezclas de productos pueden producir graves intoxicaciones y graves lesiones si se hacen de forma frecuente; por ejemplo, cuando se mezcla lejía y amoniaco habitualmente se liberan gases tóxicos que afectan a los bronquios y pulmones. Incluso la forma de uso puede ser un riesgo; por ejemplo, existen anticales que son más peligrosos pulverizados que si se utilizan de forma líquida.
- En casos accidentales puede darse contacto por **ingesta de productos** debido al trasvase de productos a otros envases sin una indicación expresa; por ejemplo, si compramos productos en envases de gran capacidad que no son cómodos para su uso diario y rellenamos botellas más pequeñas.

¿SABÍAS QUE...?

La falta de descanso, los productos utilizados en la limpieza o el uso de un palo demasiado corto para barrer son condiciones de trabajo inseguras, y en consecuencia ponen en riesgo la salud de las trabajadoras.



Equipos y herramientas de trabajo

La variedad de tareas que se realizan en el hogar implica el uso de múltiples herramientas y equipos. Sus características, junto con trabajar rápido, de forma repetida y la cantidad excesiva de tareas, pueden suponer la exposición a condiciones de trabajo inseguras:



- Herramientas y equipos como aspiradoras, pequeños electrodomésticos utilizados en la cocina, en la limpieza o en el planchado con deficiencias en instalaciones (defectos de aislamiento, mal estado de los cables y tomas de corriente) pueden producir **contactos eléctricos**.
- Utensilios de cocina con filos punzantes y cortantes pueden producir cortes y pinchazos, rozaduras, desgarros; superficies calientes como hornos, cocinas, ollas, etc., **pueden producir quemaduras**.
- Equipos que no estén adaptados a las características de las trabajadoras, por ejemplo algo tan normal como el palo de la fregona (muy corto), pueden producir **la adopción de posturas inadecuadas**, o el peso excesivo de una aspiradora.
- El uso de escaleras inadecuadas para la actividad a realizar o su mal estado pueden producir **caídas**.
- La no facilitación de equipos de protección o su uso en mal estado (como pueden ser por ejemplo unos guantes gastados) puede producir el **contacto con productos químicos**.

Instalaciones

La limpieza de cristales, paredes, superficies elevadas, etc., implica frecuentemente **trabajar en altura**, estando presente el riesgo de caídas. Cuando hay que acceder a zonas que no están muy altas, pero a las que no llegamos, podemos utilizar medios como taburetes o sillas siendo una causa bastante habitual de accidentes por caída. Claro está que a cuanto más altura **las consecuencias serán más graves, golpes, fracturas, etc.**



La propia naturaleza de la actividad puede ser causa de **caídas y golpes**, por ejemplo al resbalarse en suelos mojados, al limpiar escaleras, tropezarse con muebles, objetos, pudiéndose producir desde contusiones hasta esguinces, roturas, etc.

Al mismo tiempo estas tareas implican **sobreesfuerzos**, sobre todo del tronco y de los brazos, para intentar llegar a limpiar zonas elevadas o difícilmente accesibles, adopta-

mos posturas inadecuadas que pueden producir sobreesfuerzos y lesiones musculoesqueléticas. También posturas mantenidas de pie durante mucho tiempo, como cuando se plancha la ropa, se sobrecargan los miembros inferiores.

Repetir tareas y movimientos al fregar, al barrer o quitar el polvo supone una sobrecarga física de hombros, codos y muñecas. Pueden producirse microtraumatismos que se van acumulando y al cabo del tiempo originan daño o dolor constante en articulaciones, músculos, tendones o nervios, pudiendo ocasionar enfermedades.

El empuje, arrastre y levantamiento de pesos, como cubos de agua, aspiradora, bolsas de basura, etc., supone un esfuerzo físico que afecta a la espalda, pudiendo producir lumbagos y hernias discales. Esto puede darse si se manipulan cargas pesadas que superan la capacidad física de la persona, pero también si se manipulan cargas de menor peso pero con mayor frecuencia.

El trabajo con personas

La atención y cuidados de personas mayores, enfermas, niños y niñas, puede ser una de las actividades contratadas.

En el aseo, la administración de comidas y medicamentos, las actividades de entretenimiento, la vigilia nocturna y la atención constante podemos encontrar las siguientes condiciones de trabajo inseguras:

- Posibilidad de contraer **enfermedades infecciosas y contagiosas**, cuando se atiende y cuida a una persona con estas enfermedades, a través del contacto con la sangre, vómitos, orina, heces o esputo.
- La atención a las personas discapacitadas con movilidad reducida que necesitan cambios posturales, ayuda para actividades básicas junto con la posibilidad de tener ayudas mecánicas o de otras personas y las condiciones de las habitaciones, puede exponer a las trabajadoras a la adopción de **posturas inadecuadas** con graves consecuencias a nivel de espalda, brazos y piernas.
- También el cuidado de niños y niñas que todavía no caminan y/o necesitan una atención mayor por su edad y condición puede hacer que la trabajadora cargue con ellos, se arrodille o se ponga a su altura en cuclillas, afectando la espalda, brazos y piernas.



PARA SABER MÁS:
Carmen Valls-Llobet, experta en endocrinología y en medicina con perspectiva de género, en su libro *Mujeres Invisibles* nos advierte: "La tarea de cuidados amenaza la salud de quien la practica tanto por el trabajo físico como por el emocional. Cuidar niños y niñas es ya una sobrecarga, pero cuidar personas mayores y más si están enfermas o demenciadas, descompone el equilibrio vital y es una de las primeras causas de desencadenamiento del dolor crónico en las mujeres".

- Por otro lado, el cuidado de personas conlleva un **fuerte componente emocional**. El tipo de enfermedad o necesidad puede ser un factor de riesgo, si no se tiene la formación, así como la ayuda adecuada. Estas situaciones generan una gran responsabilidad para las trabajadoras, siendo la ansiedad, el agotamiento y la depresión las enfermedades más frecuentes.

Condiciones de empleo y de la organización del trabajo

Tener ansiedad, depresión, apatía, dificultades para acordarse de las cosas, problemas para dormir, problemas digestivos, tensión, dolor de cabeza, etc., son consecuencias graves debidas a unas condiciones de trabajo inadecuadas:

- Trabajar sin papeles cuando se trata de trabajadoras procedentes de otros países.
- Trabajar sin contrato.
- No estar dada de alta en la Seguridad Social o estarlo pero en un número inferior de las horas reales de trabajo.
- Percibir un salario inferior al estipulado.
- Largas jornadas de trabajo.
- La falta de descansos.
- La inexistencia de participación en la organización y el desarrollo de las tareas.
- El control y la supervisión constante del trabajo realizado.

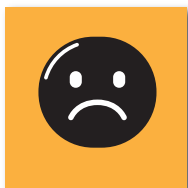
También **el maltrato o violencia física y mental** pueden estar presentes. La violencia, además de expresarse en violencia física, o sexual, se manifiesta también en no comer lo mismo que la familia, no contar con agua caliente para ducharse, recibir insultos y groserías, comportamientos racistas y falsas acusaciones para librarse los empleadores o las empleadoras de sus responsabilidades.

UN EJEMPLO:
Las trabajadoras del hogar internas. La dureza del trabajo, el aislamiento, la ausencia de días y el escaso salario son algunos de los aspectos más dañinos. Solamente aquellas mujeres que se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad jurídica, social y laboral acceden a ser internas: las que acaban de llegar al país, no tienen a su familia y están en situación irregular.

Los daños laborales reconocidos más frecuentes

Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales son los que dan lugar al reconocimiento de determinados derechos económicos y sanitarios derivados de contingencias profesionales.

Se considera como **accidente de trabajo** toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo realizado por cuenta ajena. Los accidentes de mayor incidencia en las trabajadoras del hogar son **quemaduras, heridas por cortes, golpes, intoxicaciones**. Los accidentes producidos en los trayectos de ida y vuelta del trabajo también son considerados como accidentes de trabajo.



Por otro lado, una **enfermedad profesional** es la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro de enfermedades profesionales. Las enfermedades profesionales de mayor incidencia en las trabajadoras del hogar son las provocadas por **posturas forzadas y movimientos repetitivos como el síndrome del túnel carpiano, epicondilitis y la tendinitis del hombro**.

¿Cuáles son las obligaciones como personas empleadoras?

Si la trabajadora necesita acudir al médico, la persona empleadora está obligada a facilitar esta asistencia, tanto si se trata de una enfermedad común como de un accidente/enfermedad laboral. Además, si el facultativo médico facilita la baja a la trabajadora, esta no tiene obligación de trabajar, y además:

- En caso de baja por enfermedad común o accidente no laboral: el subsidio por incapacidad temporal deberá pagarlo la persona empleadora entre el día 4 y el día 8; a partir del día 9 estará cubierto por la Seguridad Social.
- Si la baja se produce por una enfermedad profesional o accidente de trabajo: se cobra a partir del día siguiente al de la baja. Hay que pedir directamente el pago directo a la Seguridad Social a partir del día siguiente de la baja. Si el empleador tiene contratada una mutua, habrá que solicitarle a ella el pago directo.

- En caso de baja por maternidad tienen igual derecho que el resto de trabajadoras. Al igual que en situaciones de suspensión por riesgo durante el embarazo o la lactancia natural (artículo 48.8 del Estatuto de los Trabajadores).

Ideas preventivas

A continuación te anotamos medidas preventivas y recomendaciones que podrás aplicar en tu hogar que se convertirá en un entorno seguro y saludable para la trabajadora y también para el resto de las personas que componen el hogar.

Para evitar condiciones inseguras relacionadas con los productos químicos:

“Nos falta un desconocimiento de los productos químicos y lo que les pueda solucionar”
GD Empleadoras

La prevención más eficaz la conseguiremos con la sustitución de productos peligrosos por otros más naturales y ecológicos, además de ser mucho más económicos.

Debemos leer atentamente las etiquetas de los productos para conocer su composición evitando los más peligrosos. Además, la etiqueta nos informa sobre la necesidad de un tipo determinado de equipo de protección, como guantes y mascarillas que deberás facilitar a la trabajadora. Por ejemplo, en la etiqueta de la lejía se puede leer: *Evítese el contacto de ojos y piel.*

Para evitar condiciones inseguras relacionadas con las herramientas, utensilios y equipos.

“Conocer útiles, herramientas, adecuación de todo, mocho, escalera, robot, aspiradora, la escoba”
GD Empleadoras

Debes procurar que los utensilios, equipos y herramientas de trabajo estén en buen estado de conservación y mantenimiento en cuanto al cableado..., y sustituirlo cuando no se encuentre en buen uso. Al mismo tiempo tener en cuenta que sean lo más cómodos posible en su uso y que se adapten a las características de la persona que los vayan a utilizar. Algunas ideas:

- Dimensiones ajustables de los utensilios: palos ajustables (telescópicos) para cepi-

TRUCOS:

Limpiador antibacterias: ¾ partes de agua destilada, ¼ parte de vinagre de limpieza (concentrado). Limpiador natural de vidrio: agua caliente (1 litro) y vinagre (1 cucharada). Limpiador natural para el baño: agua destilada, vinagre blanco, alcohol de 96 grados y limón. Para limpiar azulejos y bañeras o duchas, una pasta de bicarbonato de sodio y agua.

llos, fregonas, etc., o en su caso que su altura permita ser cogidos manteniendo las manos entre el nivel del pecho y de la cadera; o tablas de planchar ajustables en altura. El peso debe ser mínimo.

- Cubos dotados de prensas accionadas mediante palanca (o mecanismos automáticos) que faciliten el escurrido de las fregonas y rellenarlos como máximo con 5 litros.
- Tener en cuenta el uso y la persona a la hora de comprar utensilios, electrodomésticos, etc.

Para evitar condiciones inseguras relacionadas con la limpieza de instalaciones, elementos, etc.

Debemos instaurar una organización del trabajo que permita facilitar la **alternancia entre tareas** (hasta el punto que el trabajo lo permita) donde se empleen grupos musculares distintos, permitiendo la recuperación de los utilizados en la tarea anterior. Por ejemplo, barrer y fregar suponen una sobrecarga similar para la zona del codo (además de comportar un movimiento del mismo tipo), por lo que sería mejor no realizarlas de forma continuada.

Para evitar condiciones inseguras relacionadas con el cuidado y la atención de personas y derivadas de la organización del trabajo:

“Cada vez hay más casas que tienen grúa”
GD Empleadoras

Para manipular personas de movilidad reducida existen múltiples **equipos de ayuda** que van desde las grúas móviles hasta sábanas transfer que pueden ser una gran ayuda para evitar lesiones; el disco giratorio, facilitando la transferencia de pacientes parcialmente colaboradores de cama a silla. Estas medidas en el origen son las más eficaces.

Cuando existe el riesgo de contraer enfermedades infecciosas al poder estar en contacto directo o indirecto con sangre u otros fluidos, **los guantes, las mascarillas, la ropa de trabajo son elementos barrera** que debes facilitar a la trabajadora del hogar. Infórmele cuando sea necesario sobre la vacunación, así como los hábitos higiénicos necesarios.

Actuar sobre la naturaleza de la atención a cuidados no es fácil,



pero sí podemos adoptar medidas que mejoren las condiciones de trabajo; ejemplos de buenas prácticas:

- Mayor **comunicación y participación**.
- Permitir a la trabajadora poder participar en aspectos como: la forma de realizar el trabajo, el orden de las tareas, los tiempos de descanso.
- Dar instrucciones claras y precisas.
- Dotar de seguridad en el empleo.
- El trato justo debe darse de forma unilateral.
- Recompensar con el reconocimiento de la labor.
- Respetar los horarios reglamentados: 12 horas como mínimo de descanso entre jornadas (en el caso de las internas pueden ser solo 10, pero las 2 restantes deben disfrutarse como descanso en periodos de hasta cuatro semanas).
- Jornada semanal máxima de 40 horas que fija la ley, con derecho a un descanso semanal de 36 horas continuadas.

Anexo

Esta tabla resumen puede ser una herramienta para identificar alguna posible condición de trabajo insegura en el hogar, incluso señalar algún problema de salud que haya tenido la trabajadora que tienes contratada, pregúntale, hazla partícipe, ¡buscar juntas soluciones!

TAREAS Y CONDICIONES DE TRABAJO	CONDICIONES DE TRABAJO INSEGURAS	DAÑOS A LA SALUD	SOLUCIONES PREVENTIVAS
Limpieza y ordenación de estancias, muebles y enseres	<ul style="list-style-type: none"> – Manipulación de productos químicos – Equipos y herramientas inseguros – Repetitividad de tareas y movimientos – Manipulación manual de cargas y posturas forzadas – Trabajos en altura – Contacto eléctrico 	<ul style="list-style-type: none"> – Dermatitis e intoxicación – Quemaduras – Golpes – Dolor o molestias en zonas como muñeca, codo, hombro, espalda – Torceduras, fracturas de huesos, etc. – Enfermedades profesionales 	
Compra y cocinado	<ul style="list-style-type: none"> – Contacto con superficies calientes y salpicaduras – Contacto con utensilios cortantes – Repetitividad de tareas y movimientos – Postura de pie mantenida – Manipulación manual de cargas – Contacto eléctrico – Accidentes in itinere 	<ul style="list-style-type: none"> – Quemaduras – Cortes – Dolor o molestias en zonas como muñeca, brazos, codo, hombros, espalda, piernas – Enfermedades profesionales – Lesiones en el desplazamiento 	
Lavado y planchado de ropa	<ul style="list-style-type: none"> – Contacto con superficies calientes – Contacto eléctrico – Postura de pie mantenida – Movimientos repetitivos miembros superiores 	<ul style="list-style-type: none"> – Quemaduras – Dolor o malestar en brazos, piernas, espalda, manos y muñecas – Enfermedad profesional 	
Cuidado de personas	<ul style="list-style-type: none"> – Contacto con personas enfermas susceptibles de contagiar por virus, bacterias, etc. – Manipulación manual de personas (levantar, acostar, cambios posturales...) – Atención de personas con enfermedades mentales – Exigencias emocionales 	<ul style="list-style-type: none"> – Enfermedades contagiosas – Dolor o malestar en espalda, brazos, piernas, manos y muñecas – Agotamiento – Depresión – Estrés – Enfermedad profesional 	
Condiciones de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> – Condición de interna – Falta de descansos – Falta de autonomía y privacidad – Maltrato – Acoso sexual y por razón de sexo 	<ul style="list-style-type: none"> – Depresión – Agotamiento – Cansancio – Estrés – Insatisfacción 	