

# GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR



**OSALAN**

Laneko Segurtasun eta  
Osasunerako Euskal Erakundea  
Instituto Vasco de  
Seguridad y Salud Laborales



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**



# GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA LAS PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

LAN ETA JUSTIZIA SAILA  
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y JUSTICIA

Edición: 1ª, junio de 2019

Tirada: 2.500 ejemplares.

© **OSALAN** - Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea / Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.

Internet: **[www.osalan.euskadi.eus](http://www.osalan.euskadi.eus)**

Edita: **OSALAN** - Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea / Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.  
Camino de la Dinamita s/n - 48903 Barakaldo (Bizkaia)

Fotocomposición: Fotocomposición IPAR,  
Zurbarán 2-4 - 48007 Bilbao (Bizkaia)

Impresión: Sprint Digital S.L.  
C/Islas Canarias, 69 - 48015 Bilbao (Bizkaia)

Depósito Legal: BI-1025/2019

# Índice

<b>Presentación de la Consejera de Trabajo y Justicia del Gobierno Vasco</b>	6
<b>Presentación del Director General de OSALAN</b>	7
<b>Introducción</b>	8
<b>El servicio del hogar familiar</b>	9
<b>1. Riesgos asociados a la seguridad en el hogar</b>	
1.1. Caídas al mismo nivel	12
1.2. Caídas a distinto nivel	13
1.3. Cortes	14
1.4. Golpes o choques	15
1.5. Quemaduras	16
1.6. Incendios y explosiones	17
1.7. Contactos eléctricos	18
<b>2. Riesgos asociados al uso de productos de limpieza</b>	
2.1. Contaminantes químicos	20
<b>3. Riesgos asociados a la manipulación de alimentos y cuidado de personas</b>	
3.1. Contaminantes biológicos	24
<b>4. Riesgos ergonómicos</b>	
4.1. Sobreesfuerzos	26
<b>5. Riesgos psicosociales</b>	
5.1. Estrés y desgaste emocional	28
5.2. Maltrato, violencia o acoso sexual	29
<b>Glosario</b>	30
<b>Normativa</b>	32
<b>Bibliografía y fuentes consultadas</b>	33
<b>Direcciones de utilidad</b>	36

# Presentación de la Consejera de Trabajo y Justicia del Gobierno Vasco

La seguridad y salud laborales conforman un área de la mayor importancia para mi Departamento, que mantiene un empeño firme para trazar un camino sin retorno hacia la mejora sostenida de las condiciones de trabajo de nuestro territorio. Para ello, procuramos mantener una reflexión permanente que oriente nuestros esfuerzos hacia lo que queremos que sean la Prevención de Riesgos Laborales (PRL) y la Salud Laboral.

En ese sentido, uno de los principales objetivos de OSALAN - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales es el de concienciar a la sociedad en su conjunto para entender que **los riesgos laborales se pueden prevenir** y que, para ello, es primordial ser conscientes de la existencia de dichos riesgos, así como ser capaces también de identificarlos, medirlos y priorizarlos para poder diseñar e implementar las acciones preventivas correspondientes.

En este caso, nos hemos centrado en el ámbito de las personas trabajadoras del hogar, definiendo sus riesgos más frecuentes y ofreciendo consejos preventivos tanto a las personas empleadas como a las empleadoras. OSALAN ha desarrollado esta labor en un entorno colaborativo, recabando aportaciones de los sindicatos y asociaciones de trabajadoras del hogar, generando conocimiento y tratando de aprender de lo que mejor funciona en cada lugar para difundir este conocimiento con el fin primordial de aplicar todo este acervo al día a día de la actividad laboral.

Se trata, en resumen, de un impulso inicial para facilitar la realización de las actividades de prevención de riesgos laborales en el servicio del hogar que, con la aportación de las partes, tenemos intención de continuar completando y mejorando para poder prestar el mejor asesoramiento técnico que responda en cada momento a las necesidades concretas de este colectivo.

**María Jesús San José López**

Consejera de Trabajo y Justicia.  
Gobierno Vasco.

# Presentación del Director General de OSALAN

El grado de implantación que pretendía la Ley de Prevención de Riesgos Laborales todavía se encuentra a cierta distancia: es cierto que las y los trabajadores por cuenta ajena disfrutan hoy de un modelo preventivo y se ha generalizado la concienciación de los agentes sociales sobre la importancia de la prevención de riesgos laborales, pero también lo es que la implantación de ese modelo está desarrollada en diferente grado, no es uniforme, y que existen colectivos que están fuera de la protección que brinda la Ley de PRL.

En ese sentido, el compromiso de OSALAN - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales es el de articular recursos para que la prevención de riesgos laborales llegue a todas las personas trabajadoras sin limitaciones. Por tanto, ningún colectivo de personas trabajadoras está fuera de la relación con OSALAN.

Y en ese marco, OSALAN y las organizaciones de autónomos hemos venido colaborando en los últimos años en la elaboración y difusión de guías tales como:

- Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales en el sector del comercio al por menor;
- Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales en el sector de la hostelería: bares y restaurantes;
- Manual de buenas prácticas de prevención de riesgos laborales en el sector del transporte de mercancías por carretera.

Ahora toca, por fin, la Guía Básica de Prevención de Riesgos Laborales para las Personas Trabajadoras del Hogar, sector que venía demandando este trabajo que, desde ahora digo, consideramos básico porque somos más ambiciosos y queremos más. Damos este primer paso, para comenzar a difundir y promover las mejoras preventivas que esta guía aporta, pero seguiremos trabajando con las asociaciones y entidades vinculadas al sector para incorporar más aportaciones y nuevos enfoques que permitan desplegar la prevención de riesgos que este colectivo reclama y merece.

## Alberto Alonso Martín

Director General de OSALAN - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales.  
Organismo Autónomo del Departamento de Trabajo y Justicia. Gobierno Vasco.

# Introducción

El trabajo de hogar abarca fundamentalmente dos grandes tipos de tareas: las relacionadas con el mantenimiento de la casa (todas las necesarias para la limpieza de casa, ropa y cocina en sentido amplio) y las relacionadas con el cuidado de personas (menores, mayores, enfermas y/o dependientes), pero además pueden ser requeridas otras tareas que componen un abanico enorme y complejo con diferentes grados de intensidad y, en ocasiones, simultaneidad. Por tanto, no es adecuado subestimar los riesgos que existen en el hogar, ya que se pueden ocasionar accidentes y daños importantes para la salud. Hay que tener en cuenta que las personas trabajadoras del servicio del hogar familiar realizan gran variedad de tareas. Y es, en esas actividades cotidianas, en las que se pueden presentar riesgos potenciales para la seguridad y la salud de dichas personas.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales señala que *«el titular del hogar familiar está obligado a cuidar de que el trabajo de sus empleadas se realice en las debidas condiciones de seguridad e higiene»*. Así mismo, el Real Decreto 1620/2011 por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar establece que *«el empleador está obligado a cuidar de que el trabajo del empleado del 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»*. Aunque debe tenerse en cuenta que esta importante Ley 31/1995 de PRL en su artículo 3.4 señala: *«La presente Ley tampoco será de aplicación a la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar...»*. Exclusión que plantea la problemática de una protección inespecífica e incompleta de las personas trabajadoras de dicho servicio del hogar familiar.

OSALAN - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales, ha elaborado esta Guía para facilitar la labor preventiva a la que están obligadas por ley las personas empleadoras y con el fin de proteger y promover la seguridad y salud laboral de las personas empleadas en el Servicio del Hogar Familiar. En ella se plantean, a título enunciativo y no limitativo, una serie de recomendaciones preventivas básicas para evitar riesgos y prevenirlos ofreciendo consejos tanto a las personas empleadoras como a las personas trabajadoras del hogar, lo que redundará en un beneficio común para todas ellas y promoverá un entorno más saludable de trabajo.

Así, la primera recomendación preventiva es explicitar, informar y dar a la persona trabajadora instrucciones claras sobre lo que ha de hacer, cómo lo ha de hacer y cuándo lo ha de hacer; el horario y los descansos, respetando en todo caso los mínimos legales y contemplando debidamente los aspectos de seguridad y promoción de la salud.



# El servicio del hogar familiar

Se considera relación laboral especial del servicio del hogar familiar la que conciertan la persona titular del mismo, como persona empleadora, y la persona empleada que, dependientemente y por cuenta de aquélla, presta servicios retribuidos en el ámbito del hogar familiar. Se regula por el «Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio de hogar familiar (BOE n.º 277, de 17 de noviembre de 2011)».

## Actividades incluidas\*:

- ♦ Tareas domésticas.
- ♦ Cuidado o atención de las y los miembros de familia.
- ♦ Otros trabajos tales como los de guardería, jardinería, conducción de vehículos ...

## Actividades excluidas\*:

- ♦ Relaciones concertadas por personas jurídicas, de carácter civil o mercantil.
- ♦ Relaciones concertadas a través de empresas de trabajo temporal.
- ♦ Relaciones de cuidadoras o cuidadores profesionales contratados por instituciones públicas o por entidades privadas.
- ♦ Relaciones de cuidadoras o cuidadores no profesionales consistentes en la atención prestada a personas en situación de dependencia en su domicilio, por personas de la familia o de su entorno, no vinculadas a un servicio de atención profesionalizada.
- ♦ Relaciones concertadas entre familiares para la prestación de servicios domésticos.
- ♦ Trabajos realizados a título de amistad, benevolencia o buena vecindad.
- ♦ Servicios de cuidado o atención de las y los miembros de la familia de carácter marginal a cambio de comidas, alojamientos o simples compensaciones de gastos, como es el caso de las y los estudiantes de intercambio.
- ♦ Servicios domésticos compartidos con otros servicios ajenos al hogar familiar en actividades o empresas de la persona empleadora.

\* Fuente: Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social «Servicio del Hogar Familiar. Información Básica 2019» [http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar\\_2019.pdf](http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar_2019.pdf)

El sistema especial de la Seguridad Social para personas empleadas de hogar se regula por el Estado a través del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social. Por ello todos los aspectos relativos a contratación, retribuciones, jornadas, vacaciones, permisos, seguridad social: alta, baja y cotizaciones se establece por el Estado y la Seguridad Social.


Osalan - Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales del Gobierno Vasco recomienda tanto a las personas empleadoras como a las personas trabajadoras disponer de la información actualizada sobre sus condiciones laborales solventar las dudas que puedan surgir en la aplicación de esta normativa.

A tal efecto, el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social edita anualmente toda la información actualizada en un folleto informativo accesible en la página web del Ministerio sobre las condiciones de contratación, forma de contrato, condiciones de contratación, forma de contrato, condiciones laborales.

Véase para el año 2019:

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL, «Servicio del Hogar Familiar. Información Básica 2019» [http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar\\_2019.pdf](http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar_2019.pdf)

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL, Servicio del Hogar Familiar: Preguntas más frecuentes: <http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/preguntas-frecuentes/index.htm>



# Riesgos asociados a la seguridad del hogar

del hogar  
a la seguridad  
Riesgos asociados

## 1.1. Caídas al mismo nivel

### Factores de riesgo

- Suelos húmedos, sucios y resbaladizos.
- Obstáculos en zonas de paso.
- Falta de iluminación.



La caída de personas a nivel del suelo es uno de los accidentes más comunes en el hogar. Suelos sucios con restos de alimentos, grasa o vertidos así como suelos recién fregados, moquetas o alfombras despegadas pueden ser motivo de este tipo de accidentes.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Fijar las alfombras con forro antideslizante. Si hay personas con movilidad reducida retirarlas.
- ♦ No utilizar productos abrillantadores para la limpieza del hogar.
- ♦ Mantener despejados los suelos de los pasillos y estancias.
- ♦ Garantizar una iluminación adecuada.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ Limpiar los derrames o restos de agua, aceite u otro líquido.
- ♦ Evitar pisar suelos mojados. Tras su limpieza, dejarlos secar.
- ♦ Mantener libres de obstáculos y desperdicios la cocina y estancias.
- ♦ Utilizar calzado con suela antideslizante y bien sujeto al pie.
- ♦ Encender siempre la luz. No caminar a oscuras por la casa.
- ♦ Mantener el orden y la limpieza en el hogar.

## 1.2. Caídas a distinto nivel

### Factores de riesgo

- Almacenamientos elevados.
- Huecos abiertos o mal protegidos (ventanas bajas, barandillas de poca altura).
- Uso de escaleras.



En el hogar, un elevado número de accidentes se producen por la pérdida de equilibrio cuando la persona trabajadora intenta alcanzar objetos que se encuentran situados en altura.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Disponer de una escalera de mano en buen estado y que esté dotada de zapatas antideslizantes.
- ♦ Tapar y proteger los huecos y aberturas dónde exista riesgo de caída.
- ♦ Dotar a las personas trabajadoras de elementos auxiliares (alargadores) para realizar las tareas desde el suelo.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ Usar escaleras o escalones adecuados en función a la altura y al tipo de tarea a realizar.
- ♦ Revisar la escalera antes de usarla. Si observa que no es estable o tiene algún pelotazo de daño roto, comuníquese a la persona empleadora para que adquiera una nueva.
- ♦ La escalera se colocará lo más próxima al punto de trabajo, variando su posición siempre que sea necesario.
- ♦ El ascenso y descenso se debe realizar de cara a la escalera y con las manos libres.
- ♦ No subirse sobre sillas o muebles para alcanzar las zonas altas.
- ♦ Al limpiar cristales o descolgar cortinas, comprobar que la ventana está cerrada. Realizar la limpieza de persianas y ventanas desde el suelo con ayuda de elementos auxiliares.

## 1.3. Cortes

### Factores de riesgo

- Uso de herramientas manuales: cuchillos, machetes, tijeras...
- Uso de aparatos eléctricos: batidoras, licuadoras, cortadoras,...
- Rotura y manipulación de elementos frágiles: vajilla, cristalería...
- Manipulación de latas.



Este riesgo es debido al uso y manipulación de objetos punzantes y/o frágiles que pueden producir riesgo de corte, pinchazo o proyección.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Mantener las herramientas de corte bien afiladas, dotadas de mangos anti-deslizantes y protecciones en los extremos.
- ♦ Si dispone de cuchillos muy afilados, guardarlos con funda o colocarlos en un cajón e informar a la persona trabajadora.
- ♦ Desechar la vajilla que se encuentre en mal estado.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ Usar los utensilios de cocina adecuados para cada tarea, revisándolos antes de su uso. Si son aparatos eléctricos leer con detenimiento las instrucciones de uso y mantenimiento.
- ♦ Colocar los cuchillos en los cajones, con las partes punzantes hacia el interior.
- ♦ En las tareas de limpieza, desenchufar las máquinas auxiliares: batidoras, licuadoras, trituradora...
- ♦ Al recoger un plato o vaso roto, evitar usar las manos, utilizar la escoba y el recogedor. Después, envolver los restos en papel antes de depositarlos en la basura.
- ♦ Al depositar las latas de conserva abiertas en la bolsa de basura, introducir las con la tapa hacia dentro.

## 1.4. Golpes o choques

### Factores de riesgo

- Cajones y puertas de armarios abiertos.
- Estanterías no ancladas o sujetas.
- Ventanas y puertas abiertas.
- Almacenamiento incorrecto.



En el hogar, estos golpes o choques suelen producirse con objetos fijos (muebles, puertas, cajones,...) o con objetos móviles (caída de una maceta, objetos de decoración,...).

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Fijar los muebles a la pared para evitar su inestabilidad y caída.
- ♦ No sobrecargar las estanterías y la parte alta de los muebles.
- ♦ En los armarios o estanterías situar los objetos más pesados en la parte baja.
- ♦ Proteger las esquinas sobresalientes de los muebles (mesas, armarios, alacenas, estanterías...)
- ♦ Iluminar adecuadamente todas las estancias de la casa.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ Cerrar cajones y puertas de armarios una vez terminada la tarea en ellos.
- ♦ Las estanterías se ordenarán de tal manera que los objetos más pesados se ubiquen en las zonas más bajas.
- ♦ No apilar objetos en desorden dentro de armarios, alacenas o estanterías.
- ♦ Tener en cuenta las corrientes de aire cuando se vayan a cerrar o abrir las puertas y ventanas.
- ♦ Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.

## 1.5. Quemaduras

### Factores de riesgo

- Llamas o superficies calientes.
- Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.
- Hornos, planchas, fogones, freidoras, estufas,...



En la cocina, las superficies calientes de los recipientes, su contenido y las fuentes de calor pueden provocar quemaduras.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Adquirir sartenes, ollas que tengan asas de protección contra el calor.
- ♦ Comprar manoplas de protección térmica.
- ♦ Disponer en el botiquín de una crema para tratar las quemaduras.
- ♦ Organizar el trabajo para que se haga sin prisas y con las debidas condiciones de seguridad.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ No limpiar o tocar superficies y aparatos mientras estén calientes: suela de plancha, hornos, estufas,...
- ♦ No llenar los recipientes como ollas o sartenes hasta arriba a la hora de cocinar los alimentos.
- ♦ No dejar caer los alimentos en los recipientes de cocción o el aceite para freír, introducirlos progresivamente.
- ♦ Colocar los mangos de las sartenes y cazos hacia el interior de los fogones.
- ♦ Evitar salpicaduras de agua o de otros líquidos sobre el aceite caliente.
- ♦ No echar agua encima de una sartén caliente o en llamas.
- ♦ Verificar que el aceite de la freidora está frío antes de cambiarlo.
- ♦ Utilizar guantes o manoplas aislantes para mover objetos calientes (por ejemplo, al manipular en el horno).
- ♦ No guardar la plancha caliente. Si la plancha está caliente dejarla en un lugar estable y seco en la posición adecuada y alejada de cualquier objeto susceptible de quemarse.
- ♦ En caso de quemaduras leves, aplicar abundante agua fría y productos específicos para las mismas.



## 1.6. Incendios y explosiones

### Factores de riesgo

- Instalaciones eléctricas y/o de gas defectuosas.
- Falta de limpieza: restos de grasas o aceites.
- Fumar y usar velas en el hogar.



Entre las principales causas que motivan incendios en los hogares están los causados en la cocina por desatender los fuegos, el mal mantenimiento de la campana, el estado de la instalación eléctrica y fumar en la cama o sofá

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Las instalaciones de gas, calderas y chimeneas deben ser revisadas por personal técnico cualificado.
- ♦ Mantener la campana de extracción en buen uso y con filtros limpios.
- ♦ Es de gran ayuda la instalación en el hogar de un detector de humo que nos alerta con alarma sonora. Seguir las indicaciones del fabricante sobre dónde colocarlo, cómo cambiar las pilas y su mantenimiento.
- ♦ Si se dispone de extintor de incendios portátil hay que saber su manejo y requiere mantenimiento.
- ♦ Mantener en buen estado la cafetera de tipo italiano y la olla rápida.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ Al cocinar no desatender el fuego. No dejar recipientes vacíos al fuego. Al salir de la vivienda apagar el fuego.
- ♦ Limpiar los restos de grasa y aceites de la campana extractora de la cocina y de los recipientes.
- ♦ Si se produce fuego en la sartén, nunca echar agua. Usar una tapa o trapo grande de cocina, previamente mojado y bien escurrido.
- ♦ Vigilar el funcionamiento de la olla a presión y antes de abrirla comprobar que no hay presión.
- ♦ Alejar las fuentes de calor (estufas de butano, radiadores de resistencia, braseros, etc.,) de materiales inflamables como cortinas, prendas acrílicas, productos químicos, etc.
- ♦ Cuidado con las velas. No dejarlas desatendidas en ningún momento. Apagarlas al salir de casa o al irse a dormir.
- ♦ Apagar los fósforos y colillas con agua.



En caso de incendio llamar siempre al **112** - Teléfono de emergencias

## 1.7. Contactos eléctricos

### Factores de riesgo

- Electrodomésticos y/o conexiones en mal estado.
- Enchufes rotos o cerca de fregaderos, lavabos,....
- Conexión a tierra deficiente.



En el hogar existe un riesgo general de electrocución para todas las personas de la casa que se incrementa en un ambiente mojado o al estar descalzo sobre el suelo.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Mantener en buen estado la instalación eléctrica de su domicilio. Así como, enchufes, cables de aparatos eléctricos incluidas las mantas eléctricas.
- ♦ Reparar o sustituir el aparato eléctrico que no se encuentre en buen uso.
- ♦ No sobrecargar la instalación eléctrica enchufando muchos aparatos en una misma toma de corriente.
- ♦ Evitar el uso de ladrones o conectores múltiples
- ♦ Desconectar los equipos antes de limpiarlos o de cambiar algún componente de los mismos.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ No manipular aparatos eléctricos con las manos o con el suelo mojado.
- ♦ Evitar utilizar agua y otros líquidos cuando se limpien superficies próximas a los enchufes, alargadores y /o aparatos conectados a la corriente.
- ♦ No poner nunca el aparato conectado a la red bajo el grifo para el llenado de agua: desenchufar la plancha siempre que se vaya a recargar de agua.
- ♦ No conectar directamente a la red cables sin enchufe.
- ♦ No desenchufar un aparato tirando del cable.
- ♦ Nunca utilizar agua para apagar un fuego eléctrico. Cortar la corriente eléctrica y usar el extintor adecuado, o, en su defecto, mantas, trapos, etc...



En caso de incendio llamar siempre al **112** - Teléfono de emergencias

2

Riesgos asociados  
al uso de productos  
de limpieza

2

de limpieza  
al uso de productos  
Riesgos asociados

## 2.1. Contaminantes químicos

### Factores de riesgo

- Mezcla de productos reactivos.
- Almacenamiento inadecuado de productos de limpieza.
- Exposición a vapores tóxicos.
- Ventilación inadecuada.



Los productos químicos pueden tener efectos nocivos para la salud, tanto por inhalación como por ingestión o contacto. Los efectos pueden ser entre otros: intoxicaciones, alergias e irritaciones.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Mantener los productos de limpieza alejados de fuentes de calor.
- ♦ Guardar los productos bien cerrados y ordenados en un lugar seco.
- ♦ Informar a las personas trabajadoras de las instrucciones de uso y medidas de seguridad de los productos químicos (ver pictogramas de peligro y su significado).
- ♦ No mezclar productos de limpieza.
- ♦ Comprar guantes de protección para su manipulación.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ No mezclar productos de limpieza.
- ♦ Mantener los productos de limpieza en los envases originales y cerrados. No retirar las etiquetas de dichos productos. No ingerir, ni oler estos productos.
- ♦ Si ha utilizado insecticidas o la vivienda está recién pintada, ventilar adecuadamente.
- ♦ Utilizar guantes de protección durante el uso de productos químicos de limpieza.
- ♦ Después de manejar productos químicos, lavarse siempre las manos.



En caso de problemas respiratorios, alérgicos, embarazo o periodo de lactancia natural comprobar que se puedan usar los productos químicos.

En caso de accidente, llamar al teléfono **91 562 04 20** Servicio Médico de Información Toxicológica

O al teléfono **112** - Teléfono de emergencias

## Pictogramas de Peligros por Productos Químicos

Los pictogramas con forma de rombo indican la naturaleza del peligro o peligros asociados a la utilización de sustancias o mezclas peligrosas:



### EXPLOSIVO

Sustancias explosivas que pueden causar una explosión cuando se calientan



### PRESURIZADOS

Gases bajo presión, refrigerados y disueltos



### ATENCIÓN

Puede significar toxicidad aguda. Irritación de piel, ojos, respiratoria... (QUITAGRASAS, DETERGENTES DE ROPA, DE LAVAVAJILLAS...)



### INFLAMABLE

Sustancias inflamables (SPRAY ATRAPAPOLVO, SPRAY ANTIMANCHAS...)



### CORROSIVO

Sustancias corrosivas que pueden causar quemaduras graves en la piel y daños oculares (LEJÍA, AMONIACO, DESATASCADOR...)



### MUY NOCIVO

Cancerígeno, mutágeno que pueden provocar alergias, asma, dificultad respiratoria... Afecta a la fertilidad y al neonato (SPRAY ATRAPAPOLVO...)



### COMBURENTE

Sustancias comburentes que pueden causar un incendio o explosión (SPRAY LIMPIAHORNOS, INSECTICIDAS...)



### MORTAL

Toxicidad aguda. Extremadamente tóxico en contacto con la piel si se inhala o se ingiere (INSECTICIDAS, RATICIDAS...)



### TÓXICO

y dañino para el medio ambiente acuático (LEJÍA, INSECTICIDAS, SPRAY ANTIMANCHAS...)



En las etiquetas de los envases de productos de limpieza podemos encontrar, si el producto lo requiere, alguno de los siguientes símbolos de peligrosidad de uso de productos químicos.



# 3

Riesgos asociados  
a la manipulación de  
alimentos y cuidado  
de personas

## 3.1. Contaminantes biológicos

### Factores de riesgo

- Agua y alimentos contaminados.
- Cocción de alimentos a temperatura insuficiente.
- Contacto con personas con enfermedades infectocontagiosas.
- Contacto con animales.



Hay que extremar las precauciones con la preparación de los alimentos y su conservación sobre todo con las salsas y platos que contengan huevo crudo. Como medida universal el lavado de manos y seguir siempre las indicaciones del personal médico.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Almacenar los alimentos protegiéndolos de las condiciones externas y sin ponerlos en el suelo.
- ♦ Proporcionar información a las personas trabajadoras de la forma adecuada de manipular alimentos crudos y cocinados.
- ♦ Mantener la temperatura del frigorífico por debajo de 4 °C y las de congelación por debajo de -18 °C.
- ♦ Adquirir guantes desechables para el cuidado de las personas. Si se requiere, mascarillas u otro material complementario.
- ♦ Mantener una buena ventilación de las estancias donde estén las personas enfermas.
- ♦ Informar a las personas trabajadoras de los tratamientos médicos de las personas a su cuidado.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ 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.
- ♦ Si tiene que limpiar cubos de basura, papeleras, etc., vaciar el contenido, nunca meter la mano.
- ♦ Usar elementos de protección adecuados (guantes, mascarillas,...) para manipular todo tipo de residuos, evitando el contacto directo con los mismos.



# 4

Riesgos  
ergonómicos



εργονομικός  
κίνδυνος

## 4.1. Sobreesfuerzos

### Factores de riesgo

- Posturas forzadas o mantenidas.
- Movimientos repetitivos.
- Esfuerzos continuos por levantamiento o movimiento de pesos.



Las tareas domésticas suponen un esfuerzo para el aparato locomotor. Al barrer y fregar el suelo, al planchar, hacer las camas, pasar la aspiradora o hacer la compra así como movilizar a las personas se adoptan posturas que pueden generar microtraumatismos o lesiones musculoesqueléticas.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Organizar el trabajo para alternar las tareas que requieran realizar movimientos repetitivos con otras que no lo requieran.
- ♦ Intercalar pausas en el trabajo que permitan recuperarse de la fatiga muscular.
- ♦ Proporcionar útiles con agarres y largura conveniente en escobas, palos de limpiar. Dotar de una T o cruceta para la limpieza de cristales.
- ♦ Proporcionar carro de compra con cuatro ruedas.
- ♦ Respetar las cargas máximas según sexo y edad: recordar como norma general que no se deben levantar pesos de más de 25 kg (hombres) y 15 kg (mujeres), por lo que en caso de ser necesario levantar pesos mayores hay que poner ayudas mecánicas.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ Alternar tareas a lo largo del día para fomentar la utilización de distintas partes del cuerpo. Establecer pausas en función de la tarea a realizar.
- ♦ Si se está de pie parado durante un largo periodo de tiempo (planchando, fregando, etc.) utilizar un soporte para mantener un pie más alto que otro, alternando el pie cada cierto tiempo.
- ♦ Al hacer las camas, al recoger algún objeto del suelo, al sacar la ropa de la lavadora, no doblar la espalda sino las rodillas e intentar mantener la espalda lo más recta posible.
- ♦ No coger cargas pesadas por encima de la altura de los hombros.
- ♦ Pedir siempre ayuda si la carga es voluminosa o las condiciones de manipulación no son seguras.
- ♦ Al sujetar o mover a una persona colocar el cuerpo lo más cerca posible de la persona a movilizar. Mantener la cabeza recta y evitar girar el cuello. Solicitar a la persona que colabore en la movilización.



Además de estas recomendaciones la protección de las trabajadoras en situación de embarazo parto o lactancia debe garantizarse en todos los casos y debe ponerse especial atención a los riesgos producidos por las posturas forzadas, mantenidas y sobreesfuerzos.

15

## Riesgos psicosociales

15

psicosociales  
Riesgos

## 5.1. Estrés y desgaste emocional

### Factores de riesgo

- Inestabilidad y precariedad en el empleo.
- Largas jornadas de trabajo sin respetar los tiempos de descanso.
- Nocturnidad.
- Trabajar a ritmo excesivo impuesto por las personas a cuidar o sus familiares.
- Sobrecarga física, psíquica y emocional.
- Falta de reconocimiento de la valía del trabajo.
- Tareas monótonas, repetitivas y poco variadas.
- Ausencia de condiciones adecuadas para disfrutar de las pausas.



Las tareas domésticas y el cuidado de las personas pueden ocasionar estrés y, un agotamiento emocional y físico que puede generar en múltiples problemas de salud.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Respetar los derechos de las personas trabajadoras y las condiciones de trabajo establecidas en la legislación.
- ♦ Explicar claramente las tareas a realizar, facilitando el tiempo y los medios adecuados.
- ♦ Informar sobre los posibles riesgos en el desempeño de la labor y tratar de evitarlos o reducirlos
- ♦ Favorecer la autonomía y sugerencias de las personas trabajadoras a la hora de realizar las tareas
- ♦ Reconocer el trabajo realizado y pagar las horas extras.
- ♦ Respetar los horarios y tiempos de descanso.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ Realizar las tareas acorde a preferencias y ritmo de trabajo.
- ♦ Dejar las tareas más duras para los momentos de máximo rendimiento siguiendo las indicaciones establecidas por la persona empleadora.
- ♦ Solicitar información del tipo de cuidados que requiere la persona dependiente.
- ♦ Establecer pausas durante la jornada laboral.
- ♦ Respetar el descanso diario y semanal fuera del contacto directo con la persona dependiente.

## 5.2. Maltrato, violencia y/o acoso

### Factores de riesgo

- Trato injusto, discriminatorio, amenazante.
- Exposición a violencia.
- Trabajo en solitario.
- Residencia en el domicilio de la persona empleadora
- Adicciones (abuso de alcohol, drogas, ludopatías...).



Se habla de **violencia laboral** si se sufre **abusos, amenazas o ataques** en circunstancias relacionadas con su actividad laboral, que pongan **en peligro, implícita o explícitamente, su seguridad, su bienestar o su salud (física y/o psíquica)**. Incluye tanto la **violencia física** como la **violencia psicológica (intimidación, amenazas, conductas de violencia psicológica susceptibles de causar daño psicológico y moral, etc.)**.

Se entiende el **acoso sexual** como cualquier **comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual** que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se **crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo**.

### Recomendaciones preventivas

#### Para personas empleadoras

- ♦ Garantizar los derechos y un trato respetuoso a la persona trabajadora.
- ♦ Respetar la privacidad y la dignidad de la persona trabajadora de hogar.
- ♦ Informar a las personas trabajadoras en caso de que puedan aparecer trastornos agresivos o violentos si la persona sufre algún tipo de enfermedad mental o neurodegenerativa.
- ♦ No consentir ningún acto de violencia de sus familiares contra la persona trabajadora.

#### Para personas trabajadoras del hogar

- ♦ «Si hay alguna situación de riesgo para tu salud en el desarrollo habitual de tu trabajo, debes comunicarlo a la persona empleadora, quien tiene la obligación de implementar las soluciones. En el caso de que no haga caso de tu reclamación puedes denunciar, con el asesoramiento de un sindicato o sin él, ante la Autoridad Laboral».



Ante una agresión de cualquier tipo, física moral o verbal, salir de la sala o domicilio. Llamar al **112** y **016** y comunicar la agresión.

# Glosario

<b>Accidente de Trabajo**</b>	<p>Es toda lesión corporal que la persona trabajadora sufra con ocasión o como consecuencia del trabajo que se ejecute por cuenta ajena.</p> <p>Tendrán la consideración de accidentes de trabajo, entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>♦ los que sufra al ir o al volver del lugar de trabajo;</li><li>♦ los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aun siendo distintas a las de su grupo profesional, ejecute en cumplimiento de las órdenes del empresario o empresaria, o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa;</li><li>♦ las enfermedades, que contraiga con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo;</li><li>♦ las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador o trabajadora, que se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente;</li><li>♦ las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que constituyan complicaciones derivadas del proceso patológico determinado por el accidente mismo o tengan su origen en afecciones adquiridas en el nuevo medio en que se haya situado el paciente para su curación.</li></ul>
<b>Daños derivados del trabajo</b>	<p>Enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.</p>
<b>Enfermedad común**</b>	<p>Es la alteración de la salud que no tenga la consideración de accidente de trabajo ni enfermedad profesional.</p>
<b>Enfermedad profesional**</b>	<p>Es la contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta ley, y que esté provocada por la acción de los elementos o sustancias que en dicho cuadro se indiquen para cada enfermedad profesional.</p>

<b>Equipo de protección individual (EPI)*</b>	Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador o la trabajadora para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.
<b>Prevención*</b>	Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
<b>Riesgo laboral*</b>	Posibilidad de que un trabajador o una trabajadora sufra un determinado daño derivado del trabajo.
<b>Salud*</b>	«Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad» según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por lo tanto, la seguridad y la salud laborales tendrían como finalidad fomentar y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social de los trabajadores y las trabajadoras.
<b>Servicio del hogar familiar</b>	Relación laboral especial que conciertan la persona titular del hogar familiar, como empleadora, y la persona trabajadora como empleada que, dependientemente y por cuenta de aquella, presta servicios retribuidos en el ámbito de dicho hogar.
<b>Trabajo*</b>	«Cualquier actividad física o intelectual». El trabajo remunerado es un medio para satisfacer necesidades humanas como la subsistencia, la mejora de la calidad de vida, la posición del individuo dentro de la sociedad, la satisfacción personal, etc.
<b>Trabajo decente</b>	Trabajo que engloba las aspiraciones de las personas en su vida laboral como «la oportunidad de acceder a un empleo productivo que genere un ingreso justo, la seguridad en el lugar de trabajo y la protección social para las familias, mejores perspectivas de desarrollo personal e integración social, libertad para que los individuos expresen sus opiniones, se organicen y participen en las decisiones que afectan sus vidas, y la igualdad de oportunidades y trato para todos, mujeres y hombres.» según la Organización Internacional del Trabajo (OIT). <a href="http://www.ilo.org/global/topics/decent-work/lang--es/index.htm">http://www.ilo.org/global/topics/decent-work/lang--es/index.htm</a>

\* Definiciones que se encuentran en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (BOE n.º 269, del 10 de noviembre de 1995)

\*\* Definiciones que se encuentran en el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social. (BOE n.º 261, de 31 de octubre de 2015)

# Normativa

**Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales** (BOE n.º 269, de 10 de noviembre de 1995)

**Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar** (BOE n.º 277, de 17 de noviembre de 2011).

**Real Decreto-Ley 29/2012, de 28 de diciembre, de mejora de gestión y protección social en el Sistema Especial para Empleados de Hogar y otras medidas de carácter económico y social** (BOE n.º 314, de 31 de diciembre de 2012).

**Texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre** (BOE n.º 261, de 31 de octubre de 2015).

**Ley 6/2018, de 3 de julio de Presupuestos Generales del Estado para el año 2018** (BOE n.º 161, de 4 de julio 2018).

**Real Decreto 1462/2018, de 21 de diciembre, por el que se fija el salario mínimo interprofesional para 2019** (BOE n.º 312, de 27 de diciembre de 2018).

**Real Decreto-Ley 28/2018, de 28 de diciembre, para la revalorización de las pensiones públicas y otras medidas urgentes en materia social, laboral y de empleo** (BOE n.º 314, de 29 de diciembre de 2018).

**Orden TMS/83/2019, de 31 de enero, por la que se desarrollan las normas legales de cotización a la Seguridad Social, desempleo, protección por cese de actividad, Fondo de Garantía Salarial y formación profesional para el ejercicio 2019** (BOE n.º 29, de 2 de febrero de 2019).

**Organización Internacional del Trabajo (OIT): C189 Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (núm. 189) — «Convenio sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos».** (Entrada en vigor: 05 septiembre 2013) Adopción: Ginebra, 100ª reunión CIT (16 junio 2011). Este Convenio aún no ha sido ratificado por España.



# Bibliografía y fuentes consultadas

ANDALUCIA ACOGE, Lares, **Herramientas didácticas para el empleo doméstico. Manual para docentes. 2006.**

<http://www.bidelagun.com/wp-content/uploads/domesticodocentes.pdf>

CARITAS BIZKAIA, **Presentación del programa de empleo dentro de Cáritas Bizkaia y de su proyecto Zaintza.**

[http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/debate\\_conciliacion\\_190510/es\\_debatcon/ad-juntos/PROBLEMATICA%20DEL%20SECTOR%20DE%20TRABAJADORAS%20DEL%20SERVICIO%20DOMESTICO.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/debate_conciliacion_190510/es_debatcon/ad-juntos/PROBLEMATICA%20DEL%20SECTOR%20DE%20TRABAJADORAS%20DEL%20SERVICIO%20DOMESTICO.pdf)

CC.OO. - COMISIONES OBRERAS Construcción y Servicios, **Folleto informativo sobre cuestiones relacionadas con la salud laboral de las trabajadoras y trabajadores domésticos. 2016.**

[http://construccionyservicios.ccoo.es/comunes/recursos/99824/doc275243\\_Folleto\\_informativo\\_sobre\\_cuestiones\\_relacionadas\\_con\\_la\\_salud\\_laboral\\_de\\_las\\_trabajadoras\\_y\\_trabajadores\\_domesticos.pdf](http://construccionyservicios.ccoo.es/comunes/recursos/99824/doc275243_Folleto_informativo_sobre_cuestiones_relacionadas_con_la_salud_laboral_de_las_trabajadoras_y_trabajadores_domesticos.pdf)

CC.OO. - SECRETARIA DE SALUD LABORAL. CASTILLA Y LEÓN, **Guía básica de riesgos laborales específicos en el sector sanitario, 2011.**

[http://www.sanidad.ccoo.es/comunes/recursos/15617/doc142620\\_Guia\\_Basica\\_de\\_riesgos\\_laborales\\_en\\_el\\_sector\\_sanitario.pdf](http://www.sanidad.ccoo.es/comunes/recursos/15617/doc142620_Guia_Basica_de_riesgos_laborales_en_el_sector_sanitario.pdf)

CC.OO. - Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de CCOO de Navarra, **Trabajo saludable con personas dependientes. Guía de Prevención de Riesgos Laborales para trabajadores y trabajadoras del sector. 2009.**

[http://www.ladep.es/ficheros/documentos/guia\\_dependencia.pdf](http://www.ladep.es/ficheros/documentos/guia_dependencia.pdf)

CRUZ ROJA ESPAÑOLA, **«En tu hogar - Quiérete Mucho», 2008.**

<https://www.cruzroja.es/prevencion/index-hogar.html>

COMUNIDAD DE MADRID. DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y ALIMENTACIÓN. INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA. CONSEJERÍA DE SANIDAD, UGT - Federación de Servicios Públicos. **Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores.**

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df238%281%29.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883653020&ssbinary=true>

EQUIPO SJM de trabajo del hogar y mujer migrada. Asociación Claver (Sevilla), Fundación Social Ignacio Ellacuría (Bilbao), Centro Pueblos Unidos-Fundación San Juan del Castillo (Madrid) y Fundación Red Incola (Valladolid), **Visibilizar lo invisible: Mujeres migradas y empleo del hogar**, Octubre 2018.

<https://sjme.org/gallery/informe-visibilizar-lo-invisible-mujeres-migradas-y-empleo-del-hogar/>

EU-OSHA - AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO, **«Factsheet 42 – Las cuestiones de género en relación con la seguridad y la salud en el trabajo».**

<https://osha.europa.eu/es/tools-and-publications/publications/factsheets/42/view>

- EU-OSHA - AGENCIA EUROPEA PARA LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN EL TRABAJO, «**Las mujeres y la seguridad y salud en el trabajo**».  
<https://osha.europa.eu/es/themes/women-and-health-work>
- FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, **Guía de buenas prácticas para la prevención de riesgos en ayuda a domicilio**.  
[http://ergodep.ibv.org/component/docman/doc\\_download/29-.html](http://ergodep.ibv.org/component/docman/doc_download/29-.html)
- GOBIERNO DE CANARIAS, **Riesgos en el hogar. Factores de riesgo y medidas preventivas, 2008**.  
[https://issuu.com/icaselcanarias/docs/riesgos\\_en\\_el\\_hogar](https://issuu.com/icaselcanarias/docs/riesgos_en_el_hogar)
- GOBIERNO VASCO - EMAKUNDE - Emakumearen Euskal Erakundea/Instituto Vasco de la Mujer, **Normativa básica del personal al servicio del hogar familiar, 2019**.  
[http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones\\_recursos/es\\_emakunde/adjuntos/Normativa\\_personal\\_hogar\\_familiar.pdf](http://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_recursos/es_emakunde/adjuntos/Normativa_personal_hogar_familiar.pdf)
- GOBIERNO VASCO - LANBIDE, Empleo Doméstico. Certificado Empleo Doméstico.  
[http://apps.lanbide.euskadi.net/apps/ce\\_detalle\\_certificado?LG=C&ML=OFEMEN21&MS=Egab&IDCE=SSCI0109](http://apps.lanbide.euskadi.net/apps/ce_detalle_certificado?LG=C&ML=OFEMEN21&MS=Egab&IDCE=SSCI0109)
- GOBIERNO VASCO - LANBIDE, **Reglamentación de los y las empleadas de hogar**,  
<http://www.lanbide.euskadi.eus/empresas/-/informacion/reglamentacion-empleadas-de-hogar/>
- GOVERN DE LES ILLES BALEARS, CONSELLERIA DE TREBALL I FORMACIÓ, **Accidentes en el hogar ¿Por qué ocurren? ¿Cómo defenderse?, 2005**.  
[http://www.caib.es/sites/materialdidactic/ca/accidents\\_a\\_la\\_llar\\_per\\_que\\_ocorren\\_com\\_eviar-los-50613/archivopub.do?ctrl=MCRST4245Z1132707&id=132707](http://www.caib.es/sites/materialdidactic/ca/accidents_a_la_llar_per_que_ocorren_com_eviar-los-50613/archivopub.do?ctrl=MCRST4245Z1132707&id=132707)
- INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD, SALUD Y BIENESTAR EN EL TRABAJO (INSSBT), **Documentos y material divulgativo sobre manipulación manual de cargas: Cartel «Manipulación manual de cargas»**  
<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/CATALOGO%20DE%20PUBLICACIONES%20ONLINE/CARTELES/Carteles%20TME%202012/08-manipulacion-V.pdf>
- JUNTA DE ANDALUCÍA. CONSEJERÍA DE EMPLEO, «**Guía de prevención de riesgos domésticos**» Instituto Andaluz de Prevención de Riesgos Laborales, 2010.  
[http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/1\\_2108\\_guia\\_prd.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/1_2108_guia_prd.pdf)
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. FEDERACIÓN DE LA MUJER RURAL, **La prevención de riesgos laborales y la mujer rural**. Prevalia CPG. 2009.  
<https://bibliotecadigital.jcyl.es/es/consulta/registro.cmd?id=20212>
- LÓPEZ RUBIA, MIREN EDURNE, **Regulación jurídica y preventiva de la seguridad y salud de la mujer trabajadora**. Thonson Reuters Aranzadi. 2015.
- MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL, **Servicio del Hogar Familiar: Información Básica 2019**.  
[http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar\\_2019.pdf](http://www.mitramiss.gob.es/es/portada/serviciohogar/masinformacion/hogarfamiliar_2019.pdf)
- MUTUALIA, **Personal Empleado en el Hogar, 2017 (Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social 2017)**.  
[https://www.mutualia.eus/wp-content/uploads/2018/03/Manual\\_empleados\\_hogar\\_Mutualia.pdf](https://www.mutualia.eus/wp-content/uploads/2018/03/Manual_empleados_hogar_Mutualia.pdf)
- ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO (OIT): **C189 - Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (núm. 189) - Convenio sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos** (Entrada en vigor: 05 septiembre 2013) Adopción:

Ginebra, 100ª reunión CIT (16 junio 2011).

[https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:2551460](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:2551460)

**PARLAMENTO EUROPEO, Informe del Parlamento Europeo de 5 de Abril de 2016 (sobre las trabajadoras domésticas y las cuidadoras en la UE (2015/2094(INI)).**

<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+REPORT+A8-2016-0053+0+DOC+PDF+V0//ES>

**PARLAMENTO EUROPEO: P8\_TA(2016)0203 Resolución del Parlamento Europeo, de 28 de abril de 2016, sobre las trabajadoras domésticas y las cuidadoras en la UE (2015/2094(INI)).**

[http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2016-0203\\_ES.html?redirect](http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2016-0203_ES.html?redirect)

**Pictogramas CLP. European Chemicals Agency (ECHA).**

<https://echa.europa.eu/es/regulations/clp/clp-pictograms>

**SANZ SÁEZ, CONCEPCIÓN, La protección social de las empleadas de hogar. La desaparición definitiva del Régimen Especial de la Seguridad Social y su integración en el Régimen General como sistema Especial: análisis actual y de futuro. Bomarzo. 2017.**

**SEPE - SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL, OBSERVATORIO DE LAS OCUPACIONES 2018, Informe del Mercado de Trabajo de Araba/Alava. 2018. Datos 2017.**

[http://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado\\_trabajo/3019-1.pdf](http://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado_trabajo/3019-1.pdf)

**SEPE - SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL, OBSERVATORIO DE LAS OCUPACIONES 2018, del Mercado de Trabajo de Bizkaia. 2018. Datos 2017.**

[https://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado\\_trabajo/3063-1.pdf](https://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado_trabajo/3063-1.pdf)

**SEPE-SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL, OBSERVATORIO DE LAS OCUPACIONES 2018, Informe del Mercado de Trabajo de Gipuzkoa. 2018. Datos 2017.**

[https://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado\\_trabajo/3039-1.pdf](https://www.sepe.es/contenidos/observatorio/mercado_trabajo/3039-1.pdf)

**USO - UNIÓN SINDICAL OBRERA. Régimen General. Sistema Especial para empleados y empleadas de hogar 2018.**

<http://www.uso.es/wp-content/uploads/2018/03/RE%CC%81GIMEN-GENERAL-trabajo-domestico-2018-def.pdf>

**UGT. ARA Prevenció. Secretaría de Política Sindical/Salud Laboral de UGT de Catalunya, Cuaderno de prevención; Profesionales de la atención domiciliaria.**

[http://www.ugt.cat/download/salut\\_laboral/documents\\_sectorials\\_de\\_prevenici%C3%B3\\_de\\_riscos/professionals%20de%20la%20atenc%C3%B3n%20domiciliaria.pdf](http://www.ugt.cat/download/salut_laboral/documents_sectorials_de_prevenici%C3%B3_de_riscos/professionals%20de%20la%20atenc%C3%B3n%20domiciliaria.pdf)

**UGT., Por un trabajo digno en el servicio del hogar familiar.**

<http://www.ugteuskadi.org/por-un-trabajo-digno-el-el-servicio-del-hogar-familiar/>

**UGT., El trabajo de ayuda a domicilio en España. 2018.**

[http://www.ugt.es/sites/default/files/el\\_trabajo\\_de\\_ayuda\\_a\\_domicilio\\_ugt\\_fesp\\_sep\\_2018\\_def\\_0.pdf](http://www.ugt.es/sites/default/files/el_trabajo_de_ayuda_a_domicilio_ugt_fesp_sep_2018_def_0.pdf)

**ZAINZTEA - CENTRO MUNICIPAL DE APOYO A FAMILIARES, Ayuntamiento de Bilbao. Guía para personas cuidadoras Zaintzea.**

<http://www.zaintzea.org/informacion/GUIA%20PARA%20PERSONAS%20CUIDADORAS%20-%20ZAINZTEA.pdf>

# Direcciones de utilidad

Además de los diversos sindicatos dónde pueden informarle de sus derechos, pueden ser de utilidad las siguientes direcciones:

## 1. Asociaciones

AHT-ELE- Asociación de trabajadoras del Hogar - Etxeko Langileen Elkartea	C/ Pelota, 3 - lonja 48005 - Bilbao	ath-ele@hotmail.com	
Emakumeen Etxea Bidez bide Elkartea	C/ Okendo, 9 20004 - Donostia-San Sebastián	Tfno. 943 48 34 70	
Asociación Lopez de Vicuña para la promoción cultural de las empleadas del hogar - Religiosas de María Inmaculada.	C/ Fontecha, 7 48007 - Bilbao	Tfno. 94 445 06 48	N.º de Asociación: AS/B/08008/1999
Cáritas Bizkaia (Servicio Doméstico Empleo en el Hogar)	C/ Ribera, 8 48005 - Bilbao	Tfno. 94 402 00 99	
Cáritas Alava	Cuadrilla de Salvatierra, 4 - bajo 01013 - Vitoria-Gasteiz	Tfno. 945 220 304	
Cáritas Diocesana de Gipuzkoa	Paseo de Salamanca, 2 entslo. 20003 - Donostia-San Sebastián	Tfno. 945 220 304	
Fundación Social Ignacio Ellacuría (Torre de Babel)	C/ Padre Lojendio, 2 48008 - Bilbao	Tfno. 944 4465992	
Malen Etxea Elkartea	San Telmo kalea, 24 20750 - Zumaia		N.º de Asociación: AS/G/10353/2003

## 2. Seguridad Social

C/ Duque de Wellington, 31	01010 - Vitoria-Gasteiz	Telf. 945 16 27 00
C/ Gran Vía, 89 bajo	48011 - Bilbao	Telf. 94 4 28 45 56
C/ Hermano Otamendi, 13 bajo	20014 - Donostia-San Sebastián	Telf. 94 4 28 45 56

### 3. Inspección de Trabajo

C/ General Alava, 10 - 2.º	01005 - Vitoria-Gasteiz	Telf. 945 14 22 20
C/ Gran Vía, 50	48011 - Bilbao	Telf. 94 4 39 80 16
C/ Urdaneta, 7 - 1.º	20006 - Donostia-San Sebastián	Telf. 943 45 80 00

### 4. Emakunde – Emakumearen Euskal Erakundea – Instituto Vasco de la Mujer

C/ Manuel Iradier, 36	01005 - Vitoria-Gasteiz	Telf. 945 016 700
-----------------------	-------------------------	-------------------

### 5. Autoridad Laboral de Euskadi: Delegado de Trabajo y Seguridad Social (Departamento de Trabajo y Justicia del Gobierno Vasco)

Samaniego 2, 2.º	01008 - Vitoria-Gasteiz	Telf. 945 017 030
Gran Vía 85, 7.º	48011 - Bilbao	Telf. 944 031 216 944 031 215
Intxaurren 70, 2.ª planta	20015 - Donostia-San Sebastián	Telf. 943 023 224



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

LAN ETA JUSTIZIA SAILA  
DEPARTAMENTO DE TRABAJO Y JUSTICIA