



MATERIAL NORMATIVO
GUÍA TÉCNICA

PARA LA PREVENCIÓN DE LOS
RIESGOS LABORALES EN EL

**SERVICIO DEL HOGAR
FAMILIAR**

REAL DECRETO 893/2024, DE 10 DE SEPTIEMBRE



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst

Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

Título: Guía técnica para la prevención de los riesgos laborales en el servicio del hogar familiar.

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Edita: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid
Tel. 91 363 41 00, fax 91 363 43 27
www.insst.es

Maquetación: EDITORIAL MIC
C/ Artesiano, S/N Polígono Ind. Trobajo del Camino, 24010 León
mic@editorialmic.com

Edición: Madrid, febrero 2026

NIPO (papel): 118-26-004-3

NIPO (en línea): 118-26-005-9

Depósito legal: M-4590-2026

Hipervínculos: El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo, la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

Histórico de revisiones: 2026

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:

<http://cpage.mpr.gob.es>

Catálogo de publicaciones del INSST:

<https://www.insst.es/catalogo-de-publicaciones>

PRESENTACIÓN

El artículo 8 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece como función del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, entre otras, la realización de actividades de información y divulgación en materia de prevención de riesgos laborales.

La disposición adicional tercera del 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, establece que *"El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo¹ elaborará una guía técnica para la prevención de los riesgos laborales en el servicio del hogar familiar"*.

La presente guía ha sido elaborada en cumplimiento de este mandato legal y tiene por objetivo facilitar la aplicación del mencionado real decreto proporcionando criterios e información técnica en prevención de los riesgos laborales en el ámbito del hogar familiar.

Aitana Garí Pérez
Directora del INSST

¹ El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P. ha cambiado de nombre en los últimos años, pudiendo aparecer en publicaciones citado como Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) o Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo (INSSBT). En la presente guía técnica se utilizará, en todos los casos, su denominación actual (INSST), excepto cuando así se encuentre expresamente indicado en un texto legal, por ser anterior al cambio de denominación, y se haga una mención literal del mismo.

PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
LABORALES EN EL
**SERVICIO DEL HOGAR
FAMILIAR**

REAL DECRETO 893/2024, DE 10 DE SEPTIEMBRE

01	Introducción	6
02	Desarrollo y comentarios al Real Decreto 893/2024, sobre la protección de seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar	7
	Art. 1 Objeto y finalidad	7
	Art. 2 Derecho a la protección de los riesgos laborales en el empleo de hogar familiar	8
	Art. 3 Evaluación de riesgos y adopción de medidas preventivas en el empleo doméstico	9
	Art. 4 Equipos de trabajo y equipos de protección individual	19
	Art. 5 Información, participación y formación de las personas trabajadoras	23
	Art. 6 Riesgo grave e inminente	26
	Art. 7 Organización de la actividad preventiva	28
	Art. 8 Vigilancia de la salud	32
	Disposición adicional primera. Herramienta gratuita de evaluación de riesgos.	33
	Disposición adicional segunda. Prevención de la violencia y acoso en el empleo doméstico	34
	Disposición adicional tercera. Guía técnica en materia de prevención de riesgos laborales en el trabajo doméstico	34
	Disposición adicional quinta. Formación en materia preventiva con cargo al Servicio Público de Empleo Estatal y apoyo de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo F.S.P.	35
	Disposición adicional sexta. Realización de reconocimientos médicos por el Sistema Nacional de Salud	35
	Disposición adicional séptima. No incremento del gasto público	35

Disposición final primera. Anulada	35
Disposición final segunda. Modificación del Real Decreto 1596/2011, de 4 de noviembre, por el que se desarrolla la disposición adicional quincuagésima tercera de la Ley General de la Seguridad Social, texto refundido aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, en relación con la extensión de la acción protectora por contingencias profesionales a los trabajadores incluidos en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Empleados de Hogar	36
Disposición final tercera. Título competencial	36
Disposición final cuarta. Habilitación normativa	36
Disposición final quinta. Entrada en vigor	36

03 Apéndices 38

Apéndice 1. Riesgos generales	38
Apéndice 2. Tareas de limpieza y cocina	51
Apéndice 3. Otras tareas	72
Apéndice 4. Movilización de personas en el hogar familiar	91

04 Fuentes de información 101

01 INTRODUCCIÓN

La presente Guía tiene por objeto facilitar la aplicación del 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. Con esta norma se reconoce expresamente y, por primera vez en España, el derecho de las personas trabajadoras en el empleo doméstico a una protección eficaz frente a los riesgos laborales, avanzando en la equiparación de sus derechos con los del resto de la población trabajadora.

El citado real decreto, adapta los derechos y obligaciones preventivas al contexto específico del hogar familiar. Por ello, la norma incorpora servicios públicos gratuitos para facilitar su cumplimiento, tales como la puesta a disposición de una herramienta para la evaluación de los riesgos laborales elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), la vigilancia de la salud, a través del Sistema Nacional de Salud (SNS), o la formación de las personas trabajadoras a través del Servicio Público de Empleo (SEPE).

El trabajo doméstico presenta características específicas, destacando su elevada feminización, con una importante presencia de trabajadoras de origen extranjero. La evidencia disponible muestra un impacto significativo de las condiciones de trabajo sobre la salud de las trabajadoras en este ámbito, con una alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos, problemas de salud mental o exposición a situaciones de violencia y acoso.

Con la aprobación del Real Decreto 893/2024, de 10 septiembre, se sientan las bases para mejorar la seguridad y la salud en el trabajo del hogar, estableciendo un marco normativo que permite identificar, evaluar y prevenir los riesgos asociados a esta actividad esencial para el sostenimiento de la vida.

Esta Guía actualiza, clarifica y desarrolla los contenidos del real decreto, proporcionando criterios técnicos y orientaciones prácticas para favorecer su correcta interpretación y aplicación. Su contenido va dirigido tanto a las personas empleadoras como a las personas trabajadoras, así como a cualquier persona que desarrolle funciones preventivas en este ámbito.

Del mismo modo que en otras guías del INSST, se integran comentarios al articulado, así como recomendaciones y explicaciones complementarias destinadas a facilitar el cumplimiento de las obligaciones preventivas por parte de las personas empleadoras y la protección de la salud de las personas trabajadoras.

DESARROLLO Y COMENTARIOS AL REAL DECRETO 893/2024, SOBRE LA PROTECCIÓN DE LA SEGURIDAD Y LA SALUD EN 02 EL ÁMBITO DEL SERVICIO DEL HOGAR FAMILIAR

ARTÍCULO 1. OBJETO Y FINALIDAD

1. Este real decreto tiene por 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, de acuerdo con lo previsto en la disposición adicional decimoctava de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
2. Con la finalidad de garantizar que la protección eficaz de la seguridad y salud de las personas trabajadoras esté adaptada a las características específicas del trabajo doméstico, la prevención de los riesgos laborales de la relación especial del servicio del hogar familiar se regirá por lo previsto exclusivamente en esta norma.

La disposición adicional decimoctava de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales (en adelante, LPRL), fue incorporada por el Real Decreto-ley 16/2022, de 6 de septiembre, para la mejora de las condiciones de trabajo y de Seguridad Social de las personas trabajadoras al servicio del hogar.

En la referida disposición se establece el derecho de las personas que trabajan en el ámbito de la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, con especial énfasis 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 prevean reglamentariamente a fin de asegurar su salud y seguridad.

Este real decreto constituye la norma de desarrollo reglamentario de la disposición adicional decimoctava de la LPRL, para su aplicación específica al personal del servicio del hogar familiar que, dado que presenta unas particularidades que influyen directamente en las condiciones de trabajo y empleo, se regirá exclusivamente, en lo relacionado con la protección de la seguridad y la salud en el trabajo, por lo previsto en este real decreto.

Entre otras características, cabe destacar el hecho de que el trabajo se realiza en el hogar de una unidad familiar, que no deja de ser un espacio de intimidad de la persona empleadora y presenta una serie de particularidades relacionadas con los espacios de trabajo y la configuración de estos. Además, existen limitaciones con respecto al ámbito empresarial en lo relacionado con la adaptación de los puestos de trabajo, cambios de puesto de trabajo, rotación de tareas entre distintas personas trabajadoras, etc.

-
3. A los efectos de lo previsto en esta norma serán de aplicación las definiciones de “prevención”, “riesgo laboral”, “daños derivados del trabajo” y “riesgo laboral grave e inminente” contenidas en el artículo 4 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre.
-

Las definiciones de la LPRL que se indican en este artículo y que, por lo tanto, se aplican en el servicio del hogar familiar, son las siguientes:

“1.º Se entenderá por “prevención” el 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”.

Cuando la LPRL se refiere a las fases de actividad de la empresa, en este caso debe entenderse las tareas domésticas.

“2.º Se entenderá como “riesgo laboral” la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.

3.º Se considerarán como “daños derivados del trabajo” las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

4.º Se entenderá como “riesgo laboral grave e inminente” aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

En el caso de exposición a agentes susceptibles de causar daños graves a la salud de los trabajadores, se considerará que existe un riesgo grave e inminente cuando sea probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato una exposición a dichos agentes de la que puedan derivarse daños graves para la salud, aun cuando estos no se manifiesten de forma inmediata”.

ARTÍCULO 2. DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES EN EL EMPLEO DE HOGAR FAMILIAR

1. Las personas trabajadoras que prestan servicios en el ámbito del servicio del hogar familiar tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

El citado derecho supone la existencia de un correlativo deber de la persona empleadora de protección de las personas trabajadoras frente a los riesgos laborales, en los términos previstos por este real decreto.

Los derechos de información, formación y participación, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud, en los términos previstos en la norma, forman parte del derecho de las personas trabajadoras a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

2. Las obligaciones de las personas trabajadoras establecidas en este real decreto, la atribución de funciones en materia de protección y prevención a personas trabajadoras o a la persona en quien delegue la persona empleadora conforme al artículo 7.2 y el recurso al concierto con entidades especializadas para el desarrollo de actividades de prevención complementarán las acciones de la persona empleador-

ra, sin que por ello le eximan del cumplimiento de su deber en esta materia, sin perjuicio de las acciones que pueda ejercitar, en su caso, contra cualquier otra persona.

3. El coste de las medidas relativas a la seguridad y salud en el trabajo no deberá recaer en modo alguno sobre las personas trabajadoras.

4. Las personas empleadoras podrán concertar operaciones de seguro que tengan como fin garantizar como ámbito de cobertura la previsión de riesgos derivados del trabajo doméstico.

En este artículo se establecen los derechos de las personas que trabajan en el servicio del hogar familiar. En los siguientes artículos del real decreto se profundiza en las actuaciones que deben llevarse a cabo y las particularidades que rigen en esta relación laboral especial para garantizar dichos derechos, así como la forma de ejercerlos.

En primer lugar, se establece un derecho general a la protección de la seguridad y la salud de estas personas, que implica que es la persona empleadora la que debe proporcionar esta protección de la salud y la seguridad en todo lo relacionado con el trabajo. A continuación, se enumeran una serie de derechos concretos, alineados con la normativa de prevención de riesgos laborales general, como son los de información, formación, participación, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud. Todos ellos deben entenderse en los términos específicos que se desarrollan en los artículos siguientes.

Es importante tener en cuenta que tanto la evaluación de riesgos como el resto de las actuaciones preventivas, son responsabilidad de la persona empleadora, independientemente de si las realiza directamente o las delega en un tercero, de acuerdo con las opciones establecidas en el artículo 7 de este real decreto.

Asimismo, esta normativa adopta el principio básico recogido en la LPRL que establece que el coste de las medidas preventivas nunca puede recaer sobre la persona trabajadora, ya que las actuaciones preventivas son responsabilidad de la persona empleadora, independientemente de la modalidad de organización de la prevención por la que opte.

Por último, la persona empleadora puede suscribir, de forma voluntaria, un contrato de seguro que cubra la responsabilidad civil, es decir, la indemnización por daños y perjuicios derivados, en este caso, de accidentes o enfermedades que ocurran como consecuencia del trabajo.

ARTÍCULO 3. EVALUACIÓN DE RIESGOS Y ADOPCIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS EN EL EMPLEO DOMÉSTICO

1. La persona empleadora deberá 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, teniendo en cuenta, con carácter general, las características de la actividad y de las personas empleadas.

Evaluar los riesgos laborales consiste en analizar aquellos asociados a las tareas o al entorno en el que se desarrollan, es decir, en cada uno de los domicilios donde se presta el servicio, de acuerdo con el siguiente esquema:

- 1.º Identificar los riesgos.
- 2.º Eliminarlos en aquellos casos en los que sea posible.
- 3.º Evaluar aquellos que no se hayan podido evitar, determinando su gravedad, en función de los daños que se pueden producir, la probabilidad de que se materialicen y las características personales de quien realiza el trabajo.

El objetivo de este análisis es poder decidir si es necesario adoptar medidas preventivas y, en su caso, cuáles son las más apropiadas para prevenir accidentes laborales, enfermedades profesionales y otros daños derivados del trabajo.

El Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, considera como parte de este servicio las siguientes tareas:

- Tareas domésticas, así como la dirección o cuidado del hogar en su conjunto o de algunas de sus partes.
- El cuidado o atención de los miembros de la familia o de las personas que forman parte del ámbito doméstico o familiar.
- Otros trabajos que se desarrollen formando parte del conjunto de tareas domésticas, tales como los de guardería, jardinería, conducción de vehículos y otros análogos.

La evaluación de riesgos será necesaria para aquellas tareas que formen parte del trabajo que se realice en cada caso.

Para efectuar una correcta identificación de los riesgos, además de la información sobre las tareas que se desarrollan, es fundamental la observación del entorno de trabajo, la obtención de información sobre los productos, equipos y máquinas que se utilizarán, así como la información aportada por las personas trabajadoras.

A continuación, se indican algunos ejemplos de riesgos a identificar:

- Riesgos derivados de las tareas, como problemas dorsolumbares por el manejo de cargas o la adopción de posturas forzadas; intoxicaciones e irritaciones por exposición a productos químicos de limpieza peligrosos; cortes u otras lesiones originadas por utensilios o electrodomésticos en mal estado, o estrés e insatisfacción laboral, derivados de condiciones organizativas inadecuadas como, por ejemplo, por la ausencia de pausas para descansar o la prolongación de la jornada.
- Riesgos derivados del entorno de trabajo como, entre otros, caídas originadas por unas condiciones de iluminación insuficientes; fatiga debida a la ausencia de zonas de descanso apropiadas;

contactos eléctricos, incendios, etc., debidos a la existencia de instalaciones en mal estado o sin el mantenimiento adecuado o lesiones originadas por la dificultad para desarrollar las tareas, como consecuencia de una mala disposición del mobiliario.

Además, para la evaluación de riesgos se deben tener en cuenta las características individuales de la persona trabajadora, incluyendo, entre otras cosas, posibles alergias, limitaciones físicas o embarazo. Por otra parte, es fundamental considerar la perspectiva de género, especialmente en sectores altamente feminizados, como es el caso del servicio del hogar, donde se encuentran riesgos que afectan en mayor medida a las mujeres, como determinados trastornos musculoesqueléticos, el acoso y la violencia o el conflicto trabajo familia.

Para facilitar la identificación y la evaluación de riesgos se ha elaborado una herramienta gratuita específica para el servicio del hogar familiar disponible en www.prevencion10.es

Cuando se realicen tareas que impliquen riesgos excepcionales² deberán evaluarse de forma específica, ya que no están contemplados en Prevencion10.es. Para ello, será necesario completar la evaluación básica realizada con la herramienta, mediante alguna de las modalidades de organización preventiva establecidas en el artículo 7 de este real decreto.

2. La evaluación de riesgos será actualizada con la periodicidad que en ella se determine y, en todo caso, cuando se produzcan cambios en las condiciones de trabajo o con ocasión de los daños que se hayan producido.

La evaluación de riesgos es un proceso sistemático que requiere una revisión periódica para garantizar que los riesgos en las tareas y en el hogar se mantienen bajo control.

La evaluación se revisará cuando se produzcan daños en la salud de las personas trabajadoras que puedan estar relacionados con la exposición a los riesgos laborales. El hecho de que se produzcan tales daños supone que hay riesgos que no se han identificado, se han subestimado o las medidas preventivas implantadas para controlarlos son insuficientes. Por ello es importante indagar en las causas que han producido los daños para mitigarlas y evitar que se repitan. A continuación, se presentan una serie de ejemplos de daños en la salud comunes en el servicio doméstico:

- Dolor en las muñecas por la torsión continuada de bayetas o fregonas y problemas en hombros o espalda debido a una postura estática prolongada o una altura inadecuada, por ejemplo, de la tabla de planchar. Se debe revisar la evaluación de riesgos para considerar la necesidad de adoptar medidas como proporcionar fregonas con cubo de pedal, ajustar la altura de los equipos o realizar pausas.

² Los riesgos excepcionales están desarrollados en los comentarios del artículo 5 de la guía.

- Irritaciones en la piel, alergias o problemas respiratorios debido al uso continuado de productos de limpieza peligrosos, a pesar de contar con ventilación y guantes. Se debe revisar la evaluación de riesgos y sustituir los productos químicos por alternativas menos agresivas.
- Trastornos musculoesqueléticos derivados de sobreesfuerzos por la movilización de personas o de la realización de movimientos repetitivos prolongados. Es necesario analizar si los equipos son adecuados para las tareas, si las posturas que adopta la persona trabajadora son correctas o si es necesario introducir más pausas en la jornada.
- Lesiones producidas por accidentes como caídas, cortes o golpes contra objetos. Se deberán analizar las causas que han provocado los accidentes para determinar las medidas a adoptar y evitar que se repitan.

Por otro lado, cuando se produzcan cambios significativos en las condiciones de trabajo será necesario actualizar la evaluación de riesgos para incluir las nuevas situaciones. A continuación, se presentan algunos ejemplos de cambios en las condiciones de trabajo:

- Asignación de nuevas tareas.
- Modificación del mobiliario o de la distribución del espacio de trabajo que afecte al desarrollo de las tareas.
- Sustitución o incorporación de nuevos electrodomésticos o equipos de trabajo, por ejemplo, cambio de cocina de gas a inducción, introducción de un procesador de alimentos, cambio de vehículo, etc.
- Introducción de productos de limpieza de naturaleza diferente.
- Adopción de mascotas que puedan suponer un riesgo de mordeduras, arañazos o reacciones alérgicas.
- Aumento del tiempo de exposición a determinadas condiciones de trabajo como, por ejemplo, exposición a temperaturas extremas o levantamiento de cargas.

Cuando se produzca la incorporación de una persona trabajadora se debe comprobar si es necesario actualizar la evaluación de riesgos, ya que pueden ser precisas medidas de prevención adicionales. Especialmente se tendrá en cuenta en caso de contratar a personas cuyas características personales o estado biológico conocido la hagan especialmente sensible a los riesgos relacionados con su puesto de trabajo.

Sin perjuicio de lo anterior, se actualizará la evaluación de riesgos con la periodicidad que en ella se determine, siendo recomendable que esta revisión periódica se realice cada tres años. No obstante, es una buena práctica consultar a las personas trabajadoras para la fijación del plazo de revisión, involucrándolas así en el proceso.

3. Si los resultados de la evaluación prevista en este artículo pusieran de manifiesto situaciones de riesgo, la persona empleadora adoptará las medidas preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlar tales riesgos, documentándolas por escrito con la fecha concreta de su adopción. Se entregará una copia de dicha documentación a la persona trabajadora para informarla de las medidas adoptadas.

Las medidas preventivas deberán ser modificadas cuando se aprecie por la persona empleadora, como consecuencia de los controles periódicos previstos en el apartado 2 o de la información que a tal efecto le traslade la persona trabajadora, su inadecuación a los fines de protección requeridos.

La evaluación de riesgos recogida en el apartado 1 del presente artículo conlleva implementar las medidas preventivas necesarias. La identificación de riesgos y su evaluación, por sí solas, carecerían de sentido si no se adoptan acciones efectivas para eliminarlos, reducirlos y mantenerlos bajo control.

Las medidas preventivas se deberán programar de manera organizada y anticipada para alcanzar dichos objetivos. Esta programación se debe recoger en un documento que indique las medidas que se han adoptado y las que están pendientes de adoptar. En este último caso, además, es recomendable que se identifiquen:

- Los recursos necesarios para acometer cada acción prevista.
- La persona responsable de que se lleve a cabo la medida.
- La fecha prevista para su realización.

Por ejemplo, con relación a los productos de limpieza, una medida preventiva podría ser:

“Se utilizan únicamente productos de limpieza de uso doméstico, preferiblemente jabones pH neutro”.

- Los recursos necesarios sería el coste los productos de limpieza de uso doméstico.
- La persona responsable sería la empleadora.
- La fecha prevista sería aquella en la que previsiblemente se compren los productos.

Esta documentación debe entregarse a cada persona trabajadora para informarle no solo de las medidas preventivas adoptadas, sino también de los riesgos que las motivan, de manera que pueda comprender su finalidad y cómo actuar ante ellos. A través de la herramienta [Prevencion10.es](https://prevencion10.es), se puede realizar de manera sencilla la evaluación de riesgos y la programación de las medidas preventivas, reuniendo toda la información en un único documento descargable.

Como ya se ha indicado, la evaluación de riesgos deberá actualizarse de acuerdo con lo indicado en el apartado segundo de este artículo 3. Cuando se detecten nuevos riesgos se deben establecer las medidas preventivas correspondientes. Esta actualización también se puede realizar en [Prevencion10.es](https://prevencion10.es) que, siempre que se acceda como usuario/a registrado/a, permite actualizar la documentación de cada hogar.

Asimismo, es recomendable guardar una copia de la documentación de la evaluación de riesgos y la programación de las medidas preventivas a adoptar por si en algún momento es requerido por la Autoridad laboral o la Inspección de Trabajo y Seguridad Social. En España no existe un registro de evaluaciones de riesgos laborales por lo que no es necesario remitir esta documentación a ningún organismo oficial.

Además, si las personas trabajadoras consideran que dichas medidas son insuficientes o inadecuadas, podrán comunicarlo a la persona empleadora para que se adopten, en su caso, las acciones que sean necesarias, de acuerdo con lo establecido en el artículo 5 de este real decreto. La participación de las personas trabajadoras es fundamental para la mejora continua de la protección de su seguridad y su salud.

4. Las previsiones recogidas en los artículos 25, 26, 27, 28.1 y 2 y 29 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, resultarán de aplicación a la relación laboral especial del servicio del hogar familiar.

Este apartado hace referencia expresa a una serie de artículos de la LPRL que se aplican a la relación laboral especial del servicio del hogar familiar. A continuación, se recoge una explicación del contenido de estas disposiciones:

a) Trabajadores especialmente sensibles (art. 25 LPRL).

Se consideran personas trabajadoras especialmente sensibles aquellas que, por sus características personales, estado biológico conocido o por tener reconocida alguna discapacidad física, psíquica o sensorial, presentan una mayor vulnerabilidad a determinados riesgos derivados del trabajo.

Existe un deber de protección específica que es exigible desde el momento en que se conoce la situación de especial sensibilidad.

Para garantizar una protección adecuada, se deben llevar a cabo una serie de acciones:

- Realizar la evaluación inicial de los riesgos que no hayan podido evitarse teniendo en cuenta si la persona que ocupa el puesto o vaya a ocuparlo es especialmente sensible.
- Revisar la evaluación inicial tras la incorporación de una persona cuyas características particulares la hagan especialmente sensible a las condiciones de trabajo.
- Adoptar las medidas necesarias para que las personas especialmente sensibles no realicen tareas que puedan ponerles en una situación de riesgo.

Entre los aspectos a considerar se encuentra la necesidad de adaptar los puestos de trabajo en función de las características personales o condiciones de salud. Asimismo, cuando sea posible, se deberán eliminar barreras arquitectónicas y analizar individualmente las necesidades derivadas de cualquier discapacidad.

Existen múltiples situaciones que pueden dar lugar a una especial sensibilidad frente a determinados riesgos. Por ejemplo, una dermatitis alérgica de contacto puede hacer que una persona sea especialmente sensible a ciertos productos químicos, o la existencia de trastornos osteomusculares puede suponer un riesgo elevado en tareas que impliquen manipulación manual de cargas o la movilización de personas.

Si bien las medidas preventivas a adoptar variarán mucho en función de la sensibilidad que presente la persona, se deben considerar, en cualquier caso, las siguientes:

- Adaptación de las condiciones, tareas o tiempos de trabajo.
- Asignación de un puesto compatible con su situación, cuando la adaptación no sea posible y existan alternativas viables.
- Provisión de equipos de protección individual (EPI) adecuados a sus necesidades específicas, siempre que sea necesario.

b) Embarazo posparto y lactancia (art. 26 LPRL).

Las trabajadoras embarazadas, las que hayan dado a luz recientemente y aquellas en periodo de lactancia natural constituyen un colectivo especialmente sensible a determinados riesgos y, por tanto, se les debe proporcionar una protección específica.

Este deber de protección es exigible desde el momento en que la trabajadora comunica su situación o se tiene conocimiento de ello. Aunque esta información forma parte del ámbito de la intimidad personal y su comunicación tiene carácter voluntario, es imprescindible para que se puedan aplicar las medidas preventivas.

Para una adecuada protección, se deberán tener en cuenta todos aquellos riesgos, procedimientos y condiciones de trabajo que puedan afectar negativamente a la salud de la trabajadora, del feto o lactante. Con este fin, es preciso revisar la evaluación de riesgos y verificar si en el entorno de trabajo existen fuentes de daño o tareas que puedan suponer un riesgo.

Para facilitar esta labor, en Prevencion10.es, dentro del apartado "Recursos > T. hogar", está disponible una ficha informativa específica. En ella se incluye:

- Una lista no exhaustiva de procedimientos y condiciones de trabajo que pueden afectar negativamente a la salud de las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural. Algunos ejemplos son las tareas que impliquen levantar cargas pesadas o moderadas de forma repetida o el trabajo de pie durante largos periodos de tiempo.
- Una lista no exhaustiva de procedimientos y condiciones a los que no debe existir exposición como, por ejemplo, el trato con mascotas, por el riesgo de transmisión de toxoplasmosis o rubeola, o el cuidado de niños, niñas y bebés, que también podría suponer un riesgo de contagio de la rubeola.

Una vez identificados los riesgos, deberán adoptarse las medidas necesarias para evitar la exposición de la trabajadora a los mismos. Entre estas medidas puede incluirse la adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo, lo que puede implicar la no realización de trabajo nocturno o a turnos. En todo caso, esta necesidad se determinará tras la valoración individual de las tareas que se desarrollan en el turno de noche o a turnos y en función de la valoración médica de cada trabajadora.

Algunas de las medidas preventivas que se pueden adoptar son las siguientes:

- Establecer un sistema de pausas para evitar que la trabajadora esté durante largos periodos de pie o sentada.
- Aligerar el peso de las cargas manipuladas manualmente o utilizar algún equipo auxiliar para facilitar su manejo (carritos, cubos con ruedas, etc.).
- Adaptar el trabajo para evitar la realización de tareas en posturas incómodas.
- Reorganizar el tiempo de trabajo para que la trabajadora esté el menor tiempo posible expuesta a temperaturas extremas.
- Suministrar líquidos calientes en el caso de ambientes fríos e hidratación suficiente para las altas temperaturas.

Cuando la adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo no sea posible y persista el riesgo para la salud de las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia natural, así como la del feto o lactante, debidamente acreditado mediante informe médico, se deberá encomendar a la trabajadora otras funciones compatibles con su estado. Si este cambio de funciones resulta técnica u objetivamente inviable, podrá declararse la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo o la lactancia natural.

Asimismo, se deberá informar a las trabajadoras sobre los agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en su salud, en la del feto o lactante, así como sobre aquellas situaciones a las que no deben estar expuestas durante el embarazo o la lactancia natural.

c) Protección de las personas menores de edad (art. 27 LPRL).

Las personas trabajadoras de 16 y 17 años constituyen un colectivo especialmente sensible, debido a su mayor vulnerabilidad frente a ciertos riesgos laborales. Por ello, se deben adoptar medidas específicas para proteger su seguridad y salud en el entorno laboral. Esta protección debe llevarse a cabo antes de la incorporación de estas personas al trabajo, así como previamente a cualquier modificación significativa de sus condiciones laborales.

Es necesario considerar todos aquellos riesgos, procedimientos y condiciones de trabajo que pudieran afectar negativamente a la salud de las personas menores, teniendo en cuenta su falta de experiencia, su inmadurez para evaluar los riesgos existentes o potenciales y su desarrollo físico y psicológico aún incompleto. Por lo tanto, debe revisarse la evaluación de riesgos para identificar si en el entorno laboral existen fuentes de daño o tareas que puedan representar un riesgo para las personas menores.

Para facilitar la identificación y evaluación de riesgos específicos, en Prevision10.es, dentro del apartado "Recursos > T. hogar" se encuentra una ficha específica sobre la protección de las personas trabajadoras menores de edad. Esta ficha contiene una lista no exhaustiva de procedimientos y condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las personas menores de edad, por ejemplo, trabajos al aire libre si hay temperaturas extremas o la utilización de determinados productos específicos para tareas de limpieza o jardinería, como, por ejemplo, insecticidas.

En función de los riesgos identificados, deberán adoptarse las medidas necesarias para asegurar que las personas menores no estén expuestas a dichos riesgos. Además, es fundamental informarles, así como a sus progenitores o tutores legales, acerca de los posibles riesgos presentes en el entorno de trabajo y las medidas adoptadas para proteger su seguridad y salud.

Entre las posibles medidas que se pueden adoptar se incluyen:

- Aligerar el peso de las cargas manipuladas manualmente o utilizar algún equipo auxiliar para facilitar su manejo, como, por ejemplo, carritos.
- Adaptar el puesto de trabajo para impedir la realización de trabajos en posturas incómodas.
- Extremar las medidas de higiene personal (lavado de manos con agua y jabón) después del contacto con animales, residuos biológicos, basura, etc.
- Reorganizar el tiempo de trabajo para que no se expongan a temperaturas extremas.
- Suministrar líquidos calientes en el caso de ambientes fríos e hidratación suficiente para las altas temperaturas.
- Adecuar la información preventiva a su madurez y nivel de comprensión.

En todo caso, es obligatorio establecer pausas de treinta minutos de duración para jornadas diarias superiores a cuatro horas y media y que el descanso semanal sea, al menos, de dos días consecutivos.

De acuerdo con la normativa vigente, se prohíbe realizar los siguientes trabajos a quienes sean menores de dieciocho años:

- Cualquier trabajo a más de cuatro metros de altura sobre el suelo, salvo que se efectúe sobre superficies continuas y estables, como pasarelas o plataformas de servicio, que estén debidamente protegidas.
- Trabajos que impliquen un esfuerzo físico excesivo o que sean perjudiciales para la salud de las personas menores, teniendo en cuenta sus circunstancias personales.
- Los trabajos nocturnos.
- La realización de horas extraordinarias.
- El trabajo efectivo superior a ocho horas diarias, incluyendo el tiempo dedicado a la formación y, en caso de que trabajen para varias personas empleadoras, el total de horas realizadas.

d) Relaciones de trabajo temporales y de duración determinada (art.28 LPRL).

Los apartados 1 y 2 del artículo 28 de la LPRL se refieren a las relaciones de trabajo temporales, de duración determinada y en empresas de trabajo temporal (ETT), estableciendo que las personas con contratos

de trabajo temporales o cedidas por una ETT deben recibir el mismo nivel de protección en materia de seguridad y salud que el resto de las personas trabajadoras.

Si bien, se recuerda que las relaciones concertadas a través de empresas de trabajo temporal están excluidas del ámbito de la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, considerándose persona empleadora únicamente la titular del hogar familiar.

e) Obligaciones de las personas trabajadoras (art. 29 LPRL).

Las personas trabajadoras no solo deben cuidar su propia salud y seguridad en el trabajo, sino que también deben ser conscientes de cómo su trabajo puede afectar a otras personas.

Para ello, de acuerdo con su formación y las instrucciones proporcionadas por la persona empleadora, deberán cumplir con las siguientes obligaciones:

- Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la persona empleadora, de acuerdo con las instrucciones recibidas de esta.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad de los equipos o del entorno de trabajo.
- Informar de inmediato a la persona empleadora, o en quien haya delegado la actividad preventiva del hogar familiar, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de las personas trabajadoras.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente (la Autoridad laboral de cada comunidad autónoma) con el fin de proteger la seguridad y la salud de las personas trabajadoras.
- Cooperar con la persona empleadora para que esta pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de las personas trabajadoras.

El incumplimiento de estas obligaciones puede derivar en la adopción de medidas disciplinarias.

ARTÍCULO 4. EQUIPOS DE TRABAJO Y EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

1. La persona empleadora deberá proporcionar a las personas trabajadoras del servicio del hogar familiar equipos de trabajo adecuados para el desempeño de sus funciones y adoptará las medidas necesarias para que su utilización pueda efectuarse de forma segura.

Se consideran equipos de trabajo cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación que sea puesto a disposición para el desempeño de las tareas domésticas. Por tanto, quedan incluidos en esta definición, por ejemplo, las escaleras manuales, los electrodomésticos, las máquinas a motor y las herramientas de trabajo manual; como cepillos, fregonas, cubos y gamuzas o utensilios de cocina.

Los equipos de trabajo proporcionados deben ser adecuados para cada tarea. Para ello deben reunir las siguientes características:

- Cumplir la normativa específica en materia de comercialización de productos que les sea de aplicación, cuyo objetivo fundamental es garantizar la seguridad y la salud de las personas usuarias. En los equipos que deban contar con marcado CE, como electrodomésticos o máquinas de bricolaje, este marcado indica que cumplen con los requisitos de seguridad y salud. Estos equipos, además, deben contar con manual de instrucciones y declaración de conformidad. No obstante, hay otros equipos de trabajo que no necesitan llevar este marcado, como cepillos, fregonas, utensilios para la cocina, etc.
- Encontrarse en buen estado de funcionamiento y conservación. Para ello, cualquier equipo averiado o deteriorado debe sustituirse o ser reparado por un servicio técnico, en su caso, conforme a las instrucciones de la empresa fabricante. En general, una simple inspección visual periódica permite detectar a tiempo cualquier defecto del equipo como, por ejemplo, cables pelados, carcasas protectoras rotas, maderas astilladas, etc.
- Ser apropiados para la tarea que se vaya a realizar según el uso previsto por la empresa fabricante.

Por otro lado, la persona empleadora tiene que adoptar medidas para que la utilización de los equipos se haga en condiciones de seguridad y salud. Entre otras, se encuentran las siguientes:

- Proporcionar equipos adaptados al trabajo y a la persona. Por ejemplo, una solución sencilla para evitar problemas dorsolumbares y trastornos musculoesqueléticos es acoplar las fregonas, las escobas, las rasquetas limpiacristales, etc. a un mango extensible o con las dimensiones adecuadas, que permita trabajar en una postura erguida y reducir las flexiones de tronco.
- Otro ejemplo: para evitar el riesgo de cortes u otras lesiones originadas por utensilios de corte como cuchillos o tijeras, hay que asegurarse de que tengan un buen agarre con mangos antideslizantes y, en el caso de las tijeras, considerar si la persona que las emplea es diestra o zurda.
- Informar y enseñar a la persona trabajadora, de forma clara y comprensible, sobre el uso de los equipos de acuerdo con la función para la que fueron diseñados, indicando, en su caso, las situaciones o los usos contraindicados o prohibidos por la empresa fabricante. Por ejemplo, dar instrucciones para que los equipos eléctricos se desconecten de la red para su limpieza, especialmente las

batidoras, molinillos u otros que lleven cuchillas, dar instrucciones para que no se coloque ningún equipo eléctrico cerca de zonas mojadas, informar sobre cuál es el lugar seguro para dejar los cuchillos tras su utilización, etc. Otro ejemplo de uso contraindicado sería sacar las tostadas con un tenedor u otro objeto metálico mientras el tostador está conectado a la red eléctrica.

- Seguir el calendario de revisiones y mantenimiento de los equipos que lo precisen, en su caso, de acuerdo con las instrucciones de la empresa fabricante.
- Comprobar si las instrucciones recomiendan el uso de equipos de protección individual como, por ejemplo, guantes o gafas de protección en la realización de determinados trabajos con máquinas de jardinería.
- Facilitar que la persona trabajadora pueda consultar cualquier cuestión relacionada con los equipos de trabajo y promover un clima de confianza que le anime a informar acerca de los defectos o anomalías que puedan presentar los equipos.

Por último, de acuerdo con el artículo 29 de la LPRL, las personas trabajadoras están obligadas a utilizar adecuadamente los equipos proporcionados con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones de la persona empleadora (ver comentarios al artículo 3.4).

Los apéndices 1, 2 y 3 de esta Guía especifican los riesgos laborales más habituales en el trabajo doméstico, entre ellos, los derivados de la utilización de equipos, así como las medidas preventivas que se recomiendan adoptar para su eliminación o reducción y control.

2. Cuando los riesgos no se puedan evitar o no puedan limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo, la persona empleadora deberá proporcionar a las personas trabajadoras del servicio del hogar familiar aquellos equipos de protección individual adecuados para el desempeño de sus funciones, según se determine en la evaluación de riesgos.

La evaluación de riesgos determinará las tareas en los que deban emplearse equipos de protección individual y precisará, para cada una, las características que deben tener dichos equipos y los riesgos que motivan su uso.

La persona empleadora proporcionará los equipos de protección individual gratuitamente a las personas trabajadoras, reponiéndolos cuando resulte preciso y adoptará las medidas necesarias para que su utilización pueda efectuarse de forma segura, velando por su efectivo uso.

Se considera equipo de protección individual (EPI) cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por la persona trabajadora con objeto de que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin. Por ejemplo, son EPI las mascarillas utilizadas por la persona trabajadora para el cuidado de personas con enfermedades contagiosas, o para filtrar el polvo del ambiente, o los guantes de jardinería para protegerse contra lesiones mecánicas superficiales como cortes, arañazos y pinchazos de plantas.

Los EPI se deben utilizar, en concordancia con los principios de la acción preventiva, cuando los riesgos no se han podido eliminar o controlar mediante medidas de protección colectiva o de organización del trabajo. Por ello, los EPI deben ser una medida complementaria de protección. Así:

- Antes de recurrir a un EPI, hay que valorar eliminar los riesgos. Por ejemplo: en tareas de limpieza, es mejor evitar utilizar productos químicos peligrosos, como el sulfuro de hidrógeno o agua fuerte, en vez de dotar de guantes de protección química y de gafas de protección a la persona trabajadora.
- Cuando el riesgo no se ha podido eliminar, las medidas de protección colectiva tienen prioridad sobre las medidas de protección individual, debido, entre otras cosas, a que, desde un punto de vista preventivo, es prioritario hacer que los espacios de trabajo sean seguros, antes que recurrir a un EPI, cuya eficacia depende de un correcto uso.

La evaluación de riesgos, que puede realizarse a través de [Prevencion10.es](https://www.prevencion10.es), es la herramienta que posibilita a la persona empleadora conocer cuándo debe proporcionar EPI, ya que:

- Detecta las tareas que pueden precisar la utilización de EPI por parte de la persona trabajadora.
- Identifica, para cada tarea, los riesgos que motivan su uso, es decir, aquellos que no han podido ser eliminados o controlados con otras medidas preventivas y de protección.
- Permite seleccionar el EPI y las características que debe reunir el equipo, en función del riesgo del que pretende proteger.

En los apéndices 2 y 3 de esta Guía se especifican las tareas y los riesgos laborales más habituales en el trabajo doméstico que motivan el uso de EPI. No obstante, y a título orientativo, se indica una relación no exhaustiva de tareas que pueden requerir su uso:

- Cuando se realicen trabajos en contacto con productos de limpieza de acción débil o en contacto prolongado con agua serán necesarios guantes de protección contra la humedad, el agua y los productos de limpieza débiles.
- Cuando se manipulen objetos calientes, como por ejemplo al sacar la bandeja del horno, se necesitan manoplas, guantes o agarraderas contra el calor para evitar quemaduras.
- Cuando se realicen algunos trabajos de jardinería serán necesarios guantes para protegerse contra lesiones mecánicas como cortes, arañazos y pinchazos de plantas.
- Si se utilizan máquinas para tareas en las que puede haber levantamiento de partículas, por ejemplo, una máquina sopladora, puede ser necesario el uso de gafas de protección de uso básico. Si además existe riesgo de proyección de partículas, como en el caso de ciertas máquinas de jardinería como las desbrozadoras, además será necesario que las gafas protejan frente a impactos.
- Cuando se realicen tareas a la intemperie puede ser necesario el uso de crema de protección solar con factor de protección 30 o superior.

- Para el cuidado de personas con enfermedades infecciosas, algunas tareas requerirán el uso de mascarillas autofiltrantes tipo FFP2.
- Cuando se trabaje en suelos resbaladizos puede ser necesario el uso de calzado de trabajo con suela antideslizante y que se ajuste al pie.

En general, los EPI que pueden necesitarse para las tareas domésticas habituales pueden adquirirse fácilmente en establecimientos comerciales comunes. En cualquier caso, habrá que comprobar que cuentan con el marcado CE como EPI.

Los EPI deben venir acompañados de las instrucciones e información de la empresa fabricante, donde se pueden consultar todas sus prestaciones, instrucciones de uso, cuidados, etc. que se deben respetar para garantizar la protección ofrecida.

Cuando se realicen tareas que impliquen riesgos excepcionales, es posible que sea necesario utilizar los EPI correspondientes. Dado este carácter de excepcionalidad, estos riesgos no están recogidos en Prevencion10.es, por lo que se deberá evaluar específicamente qué protección es necesaria antes de realizar la tarea.

Una fuente de información para determinar si es necesario utilizar un EPI, es consultar el manual de los equipos, máquinas o etiquetas de los productos químicos que se utilicen durante las tareas a la hora de realizar la evaluación de riesgos.

Es importante que los EPI se adapten a la persona trabajadora que los va a utilizar, para garantizar un ajuste y funcionalidad correcto. Para ello, se deben tener en cuenta las características individuales de la persona, tales como su anatomía, fisiología o su estado de salud y permitir su participación en el proceso de selección del EPI, ya que puede ofrecer información a la hora de elegir la talla, su ajuste y comodidad, posibles alergias, etc. Por ejemplo, en el caso de que la persona trabajadora fuera alérgica al látex, se deben proporcionar guantes de un material alternativo que presten la misma protección. Además, su participación en la selección facilita que el equipo sea usado correctamente y de manera efectiva.

Estos equipos deben ser gratuitos para la persona trabajadora y se deben reponer siempre que sea necesario, por ejemplo, en caso de deterioro, envejecimiento o caducidad. La persona trabajadora también debe informar, de inmediato, de cualquier defecto o daño en los EPI que pueda entrañar una pérdida de su eficacia para proceder a su sustitución.

Asimismo, la persona empleadora no se debe limitar a entregar los EPI, sino que además debe adoptar medidas para garantizar su utilización y eficacia, así como para promover su uso. Entre otras, se encuentran las siguientes:

- Previo a su uso y teniendo en cuenta las instrucciones de la empresa fabricante, se debe facilitar a la persona trabajadora información, de manera simple, clara y comprensible que tenga en consideración los siguientes aspectos:
 - Las tareas y ocasiones en que se deben utilizar.
 - Cuáles son los riesgos frente a los que les va a proteger.

- Utilización y colocación correcta del equipo, así como prohibiciones y limitaciones de uso.
- Mantenimiento, limpieza y sustitución del EPI.
- Dónde deben colocar los EPI después de su utilización.
- Poner a disposición de la persona trabajadora las instrucciones e información de la empresa fabricante.
- Facilitar que la persona trabajadora pueda consultar cualquier duda relacionada con los EPI, así como informar acerca de cualquier anomalía, defecto o daño que aprecie.

La ropa y el calzado cuando se proporcionen únicamente por razones de uniformidad no se consideran EPI. No obstante, a la hora de su elección se recomienda tener en cuenta una serie de características, entre otras, que la ropa sea cómoda, de manera que no dificulte o restrinja los movimientos.

De manera correlativa, y de acuerdo con el artículo 29 de la LPRL, las personas trabajadoras están obligadas, con arreglo a su formación y a las instrucciones de la persona empleadora, a utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados en todas las tareas y situaciones en las que se le haya indicado, así como seguir las instrucciones recibidas relativas al cuidado y mantenimiento del equipo.

ARTÍCULO 5. INFORMACIÓN, PARTICIPACIÓN Y FORMACIÓN DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS

1. A fin de dar cumplimiento al deber de protección establecido en el artículo 2, la persona empleadora deberá asegurarse de 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.

Para que las personas trabajadoras puedan desarrollar su trabajo en condiciones de seguridad y salud adecuadas es imprescindible que cuenten con toda la información de la que disponga la persona empleadora sobre los riesgos existentes -a partir de las conclusiones obtenidas en la evaluación de riesgos- y las medidas de protección y prevención que se han establecido para evitarlos o controlarlos. Muchas de estas medidas van a depender de su aplicación directa por parte de la persona trabajadora.

Aquellas personas empleadoras que hayan optado por la utilización de Prevencion10.es, encontrarán una copia de los documentos que se deben facilitar a la persona trabajadora en el informe que se genera. Junto con esta documentación, se deben aportar las explicaciones que sean necesarias para que la persona trabajadora entienda toda la información que se le facilita.

En este sitio web también se pueden encontrar otros recursos complementarios para la información en prevención de riesgos laborales, como son las fichas informativas específicas para el servicio del hogar

familiar, infografías sobre algunos riesgos, videos informativos y un tutorial sobre los principales riesgos que se pueden encontrar en el trabajo del servicio del hogar familiar.

Además de la evaluación de riesgos y de las medidas preventivas, la persona empleadora debe facilitar información sobre el *“Protocolo de actuación frente a situaciones de violencia y acoso en el servicio del hogar familiar”* al que hace referencia la disposición adicional segunda de este real decreto.

No obstante, la información en prevención de riesgos laborales no puede entenderse como una entrega de documentación que se realiza una sola vez en el momento de la contratación, sino que se tiene que ir actualizando con todos los hechos que sean relevantes para la seguridad y la salud en el trabajo. Por ejemplo, habrá que informar a la persona trabajadora si una persona a la que está cuidando ha contraído una enfermedad contagiosa, si existe previsión de fenómenos meteorológicos adversos o cómo utilizar un nuevo equipo.

2. Las personas empleadoras deberán permitir la participación de las personas trabajadoras en el marco de todas las cuestiones que afecten a la seguridad y la salud en el servicio del hogar familiar.

Las personas trabajadoras, asimismo, tendrán derecho a efectuar propuestas a la persona empleadora dirigidas a la mejora de los niveles de protección de la seguridad y la salud.

La participación de las personas trabajadoras en todas las actuaciones preventivas es un derecho básico que permite asegurar que estas son eficaces y se llevan a cabo en los mejores términos. El personal es quien mejor conoce las tareas que realiza y, por lo tanto, cuenta con una información de primera mano sobre las situaciones de riesgo y las medidas preventivas que resultan eficaces para controlarlas. Las personas empleadoras deben permitir esta participación, entendida como una actividad continua, que incluye el derecho a efectuar propuestas en materia de prevención de riesgos laborales. Los momentos y la forma en que se realizan las acciones de participación pueden ser flexibles, sobre todo dada la cercanía que caracteriza a las relaciones laborales del servicio del hogar familiar. Será especialmente relevante en el momento en que se realice la evaluación de riesgos y la planificación de las medidas preventivas. También será importante cuando se pretenda adquirir nuevos equipos o productos.

La participación del personal favorece la correcta aplicación de las medidas preventivas durante el desarrollo de los trabajos, ya que, de esta forma, cuentan con su aceptación, están más adaptadas a la realidad y son plenamente aplicables.

3. Las personas trabajadoras tendrán derecho a recibir una formación en materia preventiva en el momento de su contratación. Dicha formación será única, aunque presten servicios por cuenta de varias personas empleadoras y deberá estar centrada en los riesgos asociados a la realización de las tareas del hogar. En el supuesto de que aquellas entrañen riesgos excepcionales en alguno de los domicilios en los que se trabaje se deberá impartir una formación complementaria que correrá a cargo de la persona empleadora.

La formación deberá impartirse, 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.

Las actividades de formación en materia preventiva previstas en este apartado, salvo las que se refieran a actividades que entrañen riesgos excepcionales, se desarrollarán a través de la plataforma formativa prevista en la disposición adicional quinta.

La formación en prevención de riesgos laborales para el personal del servicio del hogar familiar se facilita a través de un curso gratuito a disposición de todas las personas trabajadoras de forma online, en la plataforma formativa de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (Fundae).

Los contenidos del curso están basados en las tareas más habituales que se desarrollan en estos trabajos y en los riesgos relacionados con ellas. Su objetivo es capacitar a las personas trabajadoras para realizar las tareas del hogar en condiciones de seguridad y salud.

La formación relativa a los riesgos excepcionales que pudieran darse en determinados hogares es responsabilidad de la persona empleadora y no se desarrollará a través de la plataforma formativa anteriormente indicada. Para la impartición de los contenidos específicos se debe partir de los resultados de la evaluación de riesgos y de las medidas preventivas que se hayan implantado para su reducción y control.

Como resultado, la persona trabajadora debe conocer los riesgos a los que puede haber exposición, las medidas preventivas implantadas, los procedimientos de trabajo seguros, la forma correcta de utilizar los equipos de trabajo y de protección que sean necesarios y cualquier otra competencia que sea relevante para la protección de su seguridad y su salud durante el desarrollo de las tareas con riesgos excepcionales.

Con respecto a qué se considera riesgos excepcionales, son aquellos que se dan en trabajos que requieren la realización de tareas de especial complejidad o que puedan ser distintas de las habituales que, en un entorno doméstico, prevé el Real Decreto 1620/2011 de 14 de noviembre. En particular, se podrían entender encuadradas aquí las que se desarrollen según un procedimiento específico, el manejo de productos químicos que no sean de tipo doméstico como, por ejemplo, los utilizados para el tratamiento de agua de piscinas, o la utilización de equipos de trabajo que no sean los habituales en las tareas propias del servicio del hogar.

Trabajos como la limpieza de placas solares o de canalones, así como las reparaciones de electrodomésticos o instalaciones, es recomendable que sean contratados con una empresa o profesional especializado, ya que implican riesgos de especial gravedad. Otros trabajos, como tratamientos médicos o de enfermería requieren una cualificación profesional específica.

En todo caso, cuando estos trabajos se realicen en el marco de una relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, deberán contar con una evaluación de riesgos específica, dado que no están incluidos en Prevencion10.es, y las personas trabajadoras deberán recibir formación complementaria en materia preventiva.

Esta formación deberá ser impartida por personas que cuenten con capacidad para la realización de funciones de nivel intermedio o superior de acuerdo con lo establecido en el capítulo VI del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención (RSP).

ARTÍCULO 6. RIESGO GRAVE E INMINENTE

1. Cuando las personas trabajadoras del servicio del hogar familiar estén o puedan estar expuestas a un riesgo grave e inminente con ocasión de su trabajo, la persona empleadora estará obligada a:
 - a) Informar lo antes posible a las personas trabajadoras afectadas acerca de la existencia de dicho riesgo y de las medidas adoptadas o que, en su caso, deban adoptarse en materia de protección.
 - b) Adoptar las medidas y dar las instrucciones necesarias para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, las personas trabajadoras puedan interrumpir su actividad y, si fuera necesario, abandonar de inmediato el domicilio. En este supuesto no podrá exigirse a las personas trabajadoras que reanuden su actividad mientras persista el peligro.
-

De acuerdo con el artículo 1.3 de este real decreto, es aplicable la definición de riesgo grave e inminente recogida en el artículo 4. 4º de la LPRL que establece que es *"aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores"*.

En el caso de exposición a agentes susceptibles de causar daños graves a la salud de los trabajadores, se considerará que existe un riesgo grave e inminente cuando sea probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato una exposición a dichos agentes de la que puedan derivarse daños graves para la salud, aun cuando estos no se manifiesten de forma inmediata".

De acuerdo con esta definición, para que el riesgo laboral pueda ser calificado como grave e inminente, es necesario que concurren tres requisitos:

- Expectativa: entendida como la probabilidad, seria y razonable, de que suceda un accidente o un daño derivado del trabajo.
- Inmediatez: que la materialización del accidente, el daño o la exposición se produzca, en términos de tiempo, de manera inminente, es decir, prácticamente en ese momento.
- Gravedad: que el accidente o el daño que se puede producir sea de carácter grave.

Algunos ejemplos de situaciones de riesgo grave e inminente pueden ser:

- Situaciones de emergencia como las de incendio o de inundación grave en el domicilio.
- Cuando las autoridades competentes activen una alerta por catástrofes y otros fenómenos meteorológicos adversos que imposibiliten acudir al domicilio sin poner en riesgo la seguridad y salud de la persona empleada.
- En el supuesto de que la persona trabajadora sufra una situación de violencia o acoso, incluida la violencia, el acoso sexual y el acoso por razón de origen racial o étnico, nacionalidad, sexo, identidad, orientación sexual o expresión de género, poniendo en riesgo su integridad física y moral. Para más información, se puede consultar el *"Protocolo de actuación frente a situaciones de violencia y acoso en el servicio del hogar familiar"*.

Ante la existencia o la posibilidad de que exista un riesgo grave e inminente, la persona empleadora debe informar a la persona trabajadora sobre la situación y las acciones que se han realizado o deban realizarse. También debe darle las instrucciones para que, en caso de peligro grave, inminente e inevitable, la persona trabajadora interrumpa su actividad y se ponga a salvo. En ausencia de instrucciones o si no es posible contactar de forma inmediata, la persona trabajadora tiene derecho a interrumpir la actividad y abandonar el domicilio.

Hay que destacar que la interrupción de la actividad también puede ser parcial, es decir, limitarse a aquellas tareas que presenten dicho riesgo y no reanudarlas hasta que cese la situación de peligro. Por ejemplo, cuando las funciones impliquen la conducción de un vehículo que no se encuentre en condiciones para circular con seguridad, como en el caso de neumáticos desgastados.

2. De acuerdo con lo previsto en el artículo 2.1, la persona trabajadora tendrá derecho a interrumpir su actividad, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud, así como a abandonar el domicilio si fuera necesario. Esta decisión deberá ser comunicada inmediatamente a la persona empleadora.

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.

Las personas trabajadoras del hogar tienen derecho a cesar su actividad y abandonar su puesto de trabajo, incluso no acudir a él, si su seguridad y salud está en riesgo grave e inminente. Este puede ser el caso de una situación de acoso y violencia indicado en uno de los ejemplos del apartado anterior.

Cuando la persona trabajadora tenga elementos de juicio suficientes y razonables para estimar que está expuesta a este tipo de riesgo, puede tomar esta decisión por sí misma, sin necesidad de aprobación por parte de la persona empleadora, a quien debe comunicar esta decisión lo antes posible.

La persona empleada no puede sufrir perjuicio alguno como consecuencia del ejercicio de este derecho dirigido a salvaguardar su vida, así como su integridad física y moral. Por lo que, dado que el cese de la actividad obedece a circunstancias ajenas a su voluntad, esta actuación no puede ser objeto de infracción disciplinaria, salvo que se probara que:

- Ha actuado de mala fe.
- Cuando, con arreglo a su formación e instrucciones recibidas, su actuación negligente grave sea la que origine la situación de riesgo grave e inminente.

ARTÍCULO 7. ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

1. En cumplimiento del deber de prevención de riesgos profesionales, la persona empleadora asumirá personalmente dicha actividad, designará una o varias personas trabajadoras para ocuparse de dicha actividad, o concertará dicho servicio con un servicio de prevención ajeno.

La actividad preventiva comprende principalmente: la evaluación de riesgos, la adopción de medidas preventivas, la información, formación y participación de las personas trabajadoras, la vigilancia de la salud y, en general, cualquier otra actuación necesaria para garantizar la seguridad y salud en el trabajo.

Para llevar a cabo estas actividades es necesario disponer de una adecuada organización preventiva. La persona empleadora puede optar por alguna de las siguientes modalidades:

- Realización directa por la persona empleadora.
- Designación de una o varias personas trabajadoras.
- Concierto con un servicio de prevención ajeno (SPA).

En los siguientes apartados se desarrollan las diferentes modalidades indicadas.

Es importante tener en cuenta que, independientemente de la modalidad escogida, la persona empleadora seguirá siendo la responsable del cumplimiento de las obligaciones previstas en este real decreto, por lo que deberá colaborar activamente para garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras. Esta colaboración implica, por ejemplo, proporcionar la información requerida para realizar la evaluación de riesgos, adoptar las medidas preventivas previstas o velar por su mantenimiento.

2. La persona empleadora podrá asumir personalmente las funciones señaladas en el apartado 1 siempre que tenga la capacidad correspondiente a las funciones preventivas que deba desarrollar, de acuerdo con lo establecido en el capítulo VI del Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, o bien la capacidad suficiente para utilizar correctamente la herramienta a la que se refiere la disposición adicional primera.

La persona empleadora que, 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 quien se delegue deberá reunir los requisitos previstos en el párrafo anterior.

Esta delegación, su justificación, su aceptación expresa por ambas partes y la acreditación del cumplimiento de los requisitos por la persona delegada deberán constar por escrito. La delegación no podrá ser objeto de contraprestación económica y la persona empleadora deberá informar de ella a las personas trabajadoras.

Para que la persona empleadora pueda ejercer personalmente las funciones preventivas debe cumplir alguna de estas dos condiciones:

- Utilizar la herramienta informática desarrollada al efecto, Prevencion10.es, para realizar la evaluación de riesgos, siempre que se disponga de la capacidad suficiente para utilizarla correctamente. Se entiende que la persona empleadora dispone de capacidad suficiente cuando cuenta con habilidades informáticas básicas a nivel de usuario, como para manejar un dispositivo informático y navegar por Internet. Además, debe ser capaz de comprender y responder a la información proporcionada a través de la herramienta indicada.
- Si se realiza la evaluación por otros medios, debe disponer de formación adecuada en prevención de riesgos laborales, de acuerdo con lo establecido en el RSP (capítulo VI), siendo en principio suficiente una formación de nivel básico. En aquellos casos donde la evaluación de riesgos sea más compleja, es necesario disponer de la formación para realizar las funciones de nivel intermedio o superior, según proceda.

Por otro lado, el real decreto permite que la persona empleadora delegue las funciones preventivas en una persona de su entorno familiar o personal directo, siempre y cuando concurra alguna de las siguientes causas justificadas:

- Que tenga reconocida una discapacidad física, psíquica o sensorial.
- Cuando lo necesite, por sus características personales o estado biológico conocido, por ejemplo, cuando carezca de las suficientes habilidades digitales.

También establece que solamente se puede delegar en una única persona, ya sea de su entorno personal, es decir, con la que mantiene una relación de confianza y proximidad, o bien familiar directo como cónyuges, descendientes, ascendientes y demás parientes por consanguinidad o afinidad. La persona delegada debe reunir la capacidad exigida a la persona empleadora, tener conocimiento sobre las tareas a desarrollar y las características del domicilio y no puede recibir una remuneración por ello.

La delegación se debe formalizar por escrito y deberá incluir:

- La persona en quien el empleador o empleadora delegue.
- Acreditar o demostrar que la persona delegada reúne los requisitos exigidos para ejercer las funciones preventivas, es decir, que tiene la capacidad exigida y la relación de parentesco o personal con la persona empleadora.
- La aceptación expresa de ambas partes, es decir, que hayan prestado su consentimiento.
- La causa que justifica la delegación de las funciones.

La persona trabajadora deberá conocer dicha delegación, ya sea por parte de la persona empleadora o por aquella en quien delegue.

En el informe "Prevención de riesgos laborales para el servicio del hogar familiar" que se genera con la herramienta Prevencion10.es se incluye un modelo de delegación.

Por último, según lo indicado en el artículo 2.2 de este real decreto, delegar funciones no significa que la responsabilidad pase a la persona delegada. La persona empleadora sigue siendo la responsable principal de garantizar la protección de quienes trabajan en su domicilio.

3. Las personas trabajadoras designadas deberán tener la capacidad necesaria, disponer del tiempo y de los medios precisos y ser suficientes en número, teniendo en cuenta las características del domicilio, así como los riesgos a que están expuestas las personas trabajadoras y su distribución en el mismo.

Las personas trabajadoras a que se refiere el párrafo anterior colaborarán entre sí y, en su caso, con los servicios de prevención.

Para la realización de la actividad de prevención, la persona empleadora deberá facilitar a las personas trabajadoras designadas el acceso a la información y documentación resultante del cumplimiento de las obligaciones establecidas en los artículos 3 a 6.

Este artículo establece las condiciones que deben cumplirse cuando la persona empleadora decide designar a una o varias personas trabajadoras para asumir la actividad preventiva en el ámbito del servicio del hogar familiar.

En primer lugar, se especifica que las personas designadas, al igual que en el caso anterior, deben contar con la capacidad necesaria, lo que implica que deben poder utilizar la herramienta Prevencion10.es o bien contar con la formación adecuada en prevención de riesgos laborales (nivel básico, intermedio o superior).

No basta con la designación formal, es esencial que dichas personas tengan tiempo disponible, medios suficientes y que su número sea adecuado a las características del domicilio, los riesgos presentes y la posible dispersión o distribución de los espacios de trabajo, por ejemplo, en el caso de disponer de varias casas.

Por último, se recoge una obligación importante: la persona empleadora debe facilitar a la persona designada el acceso a toda la información y documentación preventiva, como la evaluación de riesgos, o la información necesaria para realizarla, la programación de la actividad preventiva, etc. Esta medida es clave para garantizar que puedan desempeñar su función de forma eficaz.

Como ya se indicó anteriormente, la designación de la gestión preventiva en una o varias personas que trabajen en el hogar no exime a la persona empleadora de su responsabilidad.

Las personas trabajadoras designadas no podrán sufrir ningún perjuicio derivado de sus actividades de protección y prevención de los riesgos profesionales en el domicilio. En ejercicio de esta función gozarán, en particular, de las garantías que, para los representantes de las personas trabajadoras, establecen el artículo 68.a), b) y c) y el artículo 56.4 del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por el Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre.

Las personas trabajadoras a que se refieren los párrafos anteriores deberán guardar sigilo profesional sobre la información relativa al hogar familiar a la que tuvieron acceso como consecuencia del desempeño de sus funciones.

La norma reconoce a las personas trabajadoras designadas las garantías legales previstas en el artículo 68, apartados a), b) y c), del Estatuto de los Trabajadores, que son:

- El apartado a) establece el derecho de apertura de expediente contradictorio en el supuesto de sanciones por faltas graves como, por ejemplo, una suspensión de empleo y sueldo, o muy graves, como el despido.
Esto significa que, si la persona empleadora designada decidiera sancionar a la persona trabajadora, tiene que, con anterioridad, informarla por escrito de los hechos que motivan la sanción y concederle un plazo para su respuesta por escrito.
- El apartado b), prevé prioridad de permanencia en el empleo respecto de las demás personas trabajadoras en los supuestos de suspensión o extinción del contrato de trabajo por causas económicas o técnicas.
Por tanto, si en el domicilio prestan servicios varias personas trabajadoras, en caso de suspensión o extinción de la relación laboral motivada, por ejemplo, por una disminución de los ingresos de la unidad familiar o incremento de sus gastos por una circunstancia sobrevenida, o en caso de que tenga lugar una modificación sustancial de las necesidades de la unidad familiar, la persona designada tiene preferencia a conservar el empleo frente al resto del personal.
- Y en el apartado c), dispone que la persona trabajadora designada, durante el ejercicio de su cargo en materia preventiva y dentro del año siguiente a la finalización de este, no puede ser ni sancionada ni despedida cuando la causa sea el ejercicio de sus funciones preventivas. Tampoco puede sufrir discriminación alguna en su promoción económica o profesional por este motivo. Por ejemplo, es discriminatorio que se incremente el salario de las personas trabajadoras empleadas en el domicilio y se excluya a la persona designada, sin causa o justificación.

Por otro lado, el real decreto también dispone que es aplicable el artículo 56.4 del Estatuto de los Trabajadores, por lo que, en caso de despido improcedente, la persona trabajadora designada podrá optar entre la readmisión o la indemnización.

Por último, dado que las funciones de prevención se desarrollan en el ámbito privado del hogar, vinculado a la intimidad personal y familiar, las personas designadas deben cumplir con el deber de confidencialidad sobre la información a la que accedan por razón de sus funciones preventivas. Esto incluye tanto aspectos materiales (por ejemplo, sistemas de seguridad como alarmas, existencia de objetos de valor, documentación personal, etc.) como personales (hábitos, costumbres, información relativa a otras personas trabajadoras, etc.).

4. Se entenderá como servicio de prevención ajeno aquel que cumpla los requisitos establecidos en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, y en su normativa de desarrollo.

Para el ejercicio de sus funciones, la persona empleadora deberá facilitar a dicho servicio de prevención el acceso a la información y documentación a que se refiere el párrafo 3 del apartado anterior.

Los servicios de prevención ajenos (SPA) son empresas especializadas, constituidas por un conjunto de medios humanos y materiales, que tienen como objetivo dar soporte al resto de empresas y, en este caso, a las personas empleadoras del servicio del hogar familiar, con el fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y salud de las personas trabajadoras.

Los SPA tienen que estar acreditados, en caso de duda se puede consultar el listado actualizado de estos servicios a través de la plataforma oficial del Ministerio de Trabajo (consulta pública de SPA).

Si se opta por recurrir a un SPA, se le deberá proporcionar la misma información que la referida en el apartado anterior para las personas trabajadoras designadas para poder realizar la evaluación de riesgos de manera eficaz, teniendo en cuenta, además, que la evaluación de riesgos debe ser específica y adaptada al domicilio y debe contener una propuesta de medidas preventivas.

En este caso, aunque el SPA realice la evaluación de riesgos y proponga medidas preventivas, la responsabilidad final seguirá siendo de la persona empleadora. Además, contratar este servicio no exime de sus obligaciones: deberá revisar las propuestas de medidas preventivas sugeridas por el SPA, aprobarlas o establecer otras, e implementar y supervisar su cumplimiento.

ARTÍCULO 8. VIGILANCIA DE LA SALUD

1. Las personas trabajadoras tienen derecho a la vigilancia de su estado de salud, que será responsabilidad de la persona empleadora.
2. Esta vigilancia podrá incluir la realización de un reconocimiento médico adecuado que tenga en cuenta todos los riesgos a los que la persona trabajadora pueda quedar expuesta, según se hayan identificado en la evaluación de riesgos.

El reconocimiento médico, adecuado y voluntario, podrá ser único por cada persona trabajadora, aun cuando preste servicio por cuenta de varias personas empleadoras. Para ello, las personas empleadoras deberán acreditar que las personas trabajadoras a su servicio cuentan con dicho reconocimiento.

El reconocimiento médico 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.

3. Esta vigilancia solo podrá llevarse a cabo cuando la persona trabajadora preste su consentimiento y se realizará con las debidas garantías de respeto a su intimidad.
-

De acuerdo con la "Guía básica y general de orientación: Vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales, del Ministerio de Sanidad", el principal propósito de la vigilancia de la salud es comprender mejor el impacto que el trabajo tiene sobre la salud de las personas trabajadoras, de tal forma que se genere información que oriente a la toma de decisiones para mejorar las condiciones de trabajo.

Además, la vigilancia de la salud debe permitir detectar, tan pronto como sea posible, los efectos adversos del trabajo sobre el bienestar social, físico y mental, de tal manera que se eviten daños más importantes.

Para ello, entre otras actuaciones, se basa en la recogida de datos de salud de las personas trabajadoras, mediante la realización de reconocimientos médicos, de forma sistemática, regular y prolongada en el tiempo. Dichos datos, para ser útiles, deben orientarse a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo.

En el caso de las personas que trabajan en el ámbito de la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, el real decreto mantiene los principios generales de voluntariedad y respeto a la intimidad que ya establece la LPRL y tiene en cuenta una realidad habitual en el sector: la posibilidad de que una única persona trabajadora preste servicios para distintas personas empleadoras. En este caso la recogida de datos de salud a través de reconocimientos médicos puede ser única.

Para ello, las personas titulares de los domicilios deberán acreditar que las personas trabajadoras cuentan ya con un reconocimiento de salud o recabar su renuncia al mismo, considerando el período mínimo establecido en esta normativa, 3 años, o el que indique el personal facultativo, en su caso.

La disposición adicional sexta "*Realización de reconocimientos médicos por el Sistema Nacional de Salud*", de este real decreto establece que el "*Ministerio de Sanidad promoverá la inclusión de la realización gratuita de los reconocimientos médicos previstos en el artículo 8 en la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud, en los términos del artículo 8 del Real Decreto 1030/2006, de 15 de septiembre, por el que se establece la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud y el procedimiento para su actualización*".

Además, la disposición final quinta sobre "*Entrada en vigor*" establece en su apartado 4 que el artículo 8.2 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.

DISPOSICIÓN ADICIONAL PRIMERA. Herramienta gratuita de evaluación de riesgos.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el plazo de diez meses desde la publicación de esta norma, elaborará y pondrá a disposición de todas las personas empleadoras, a través de la página web del Ministerio de Trabajo y Economía Social, una herramienta que facilite el cumplimiento de las obligaciones referidas en los artículos 3, 4 y 5, cuando las personas empleadoras asuman directamente la actividad preventiva o la deleguen en los términos previstos en el artículo 7.2, así como, en su caso, cuando se opte por la designación de una o varias personas trabajadoras que cuenten con la capacidad necesaria de conformidad con el artículo 7.3.

Se trata de la herramienta gratuita Prevencion10.es.

DISPOSICIÓN ADICIONAL SEGUNDA. Prevención de la violencia y acoso en el empleo doméstico.

1. Las personas trabajadoras que prestan servicios en el ámbito del servicio del hogar familiar 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.
2. 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, sin perjuicio de la posibilidad de la persona trabajadora de solicitar la extinción del contrato en virtud del artículo 50 del Estatuto de los Trabajadores y de la solicitud de medidas cautelares en caso de formulación de demandas, de conformidad con la Ley 36/2011, de 10 de octubre, reguladora de la jurisdicción social.
3. En el plazo máximo de un año desde la publicación de esta norma, 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 a que hace referencia el artículo 5.1, será publicado en las páginas web del Ministerio de Trabajo y Economía Social y del Ministerio de Igualdad y estará a disposición de personas empleadoras y trabajadoras en las sedes de las Inspecciones provinciales de Trabajo y Seguridad Social.

Este protocolo forma parte de la información que la persona empleadora tiene que conocer y facilitar a la persona trabajadora.

DISPOSICIÓN ADICIONAL TERCERA. Guía técnica en materia de prevención de riesgos laborales en el trabajo doméstico.

1. En el plazo máximo de un año desde la publicación de esta norma, 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.
 2. Esta guía técnica será publicada en la página web del Ministerio de Trabajo y Economía Social y estará a disposición de personas empleadoras y trabajadoras en las sedes de las Inspecciones provinciales de Trabajo y Seguridad Social.
-

Se trata de la presente guía.

DISPOSICIÓN ADICIONAL CUARTA. Recargo de las prestaciones económicas derivadas de accidente de trabajo o enfermedad profesional.

No será de aplicación a las personas trabajadoras que prestan servicios en el ámbito del servicio del hogar familiar el recargo de las prestaciones económicas en caso de accidente de trabajo y enfermedad profesional a que se refiere el artículo 164 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, de conformidad con el artículo 3.2 del Real Decreto 1596/2011, de 4 de noviembre.

DISPOSICIÓN ADICIONAL QUINTA. Formación en materia preventiva con cargo al Servicio Público de Empleo Estatal y apoyo de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo F.S.P.

De conformidad con lo previsto en el artículo 25.2 de la Ley 30/2015, de 9 de septiembre, por la que se regula el Sistema de Formación Profesional para el Empleo en el ámbito laboral, las actividades de formación en materia preventiva previstas en el artículo 5.3, salvo las que se refieran a actividades que entrañen riesgos excepcionales, se desarrollarán a través de una plataforma formativa cuya gestión corresponderá a la Fundación Estatal para la formación en el Empleo (Fundae). Estas actividades de formación deberán contemplar un proceso de autoevaluación y serán certificables, todo ello en los términos que se establezcan mediante resolución del Servicio Público de Empleo Estatal que habrá de dictarse en el plazo de seis meses desde la entrada en vigor de esta norma.

DISPOSICIÓN ADICIONAL SEXTA. Realización de reconocimientos médicos por el Sistema Nacional de Salud.

El Ministerio de Sanidad promoverá la inclusión de la realización gratuita de los reconocimientos médicos previstos en el artículo 8 en la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud, en los términos del artículo 8 del Real Decreto 1030/2006, de 15 de septiembre, por el que se establece la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud y el procedimiento para su actualización.

DISPOSICIÓN ADICIONAL SÉPTIMA. No incremento del gasto público.

La aplicación de este real decreto se hará sin aumento de coste de funcionamiento de los respectivos órganos directivos y no supondrá incremento de gasto público.

DISPOSICIÓN FINAL PRIMERA. Anulada.

Se declara la nulidad por sentencia del TS de 29 de septiembre de 2025.

DISPOSICIÓN FINAL SEGUNDA. Modificación del Real Decreto 1596/2011, de 4 de noviembre, por el que se desarrolla la disposición adicional quincuagésima tercera de la Ley General de la Seguridad Social, texto refundido aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de junio, en relación con la extensión de la acción protectora por contingencias profesionales a los trabajadores incluidos en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Empleados de Hogar.

Se modifica el apartado 2 del artículo 3 del Real Decreto 1596/2011, de 4 de noviembre, del siguiente modo:

“2. No será de aplicación a las personas incluidas en el Sistema Especial de Empleados de Hogar el recargo de las prestaciones económicas en caso de accidente de trabajo y enfermedad profesional a que se refiere el artículo 164 del texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre”.

DISPOSICIÓN FINAL TERCERA. Título competencial.

Este real decreto se dicta al amparo de lo dispuesto en el artículo 149.1.7.^ª de la Constitución Española, que atribuye al Estado la competencia exclusiva en materia de legislación laboral, sin perjuicio de su ejecución por los órganos de las comunidades autónomas.

DISPOSICIÓN FINAL CUARTA. Habilitación normativa.

Se faculta a la persona titular del Ministerio de Trabajo y Economía Social para dictar cuantas disposiciones sean necesarias para el desarrollo normativo y aplicación de este real decreto.

DISPOSICIÓN FINAL QUINTA. Entrada en vigor.

1. El real decreto entrará en vigor el día siguiente al de su publicación en el “Boletín Oficial del Estado”, sin perjuicio de lo dispuesto en los apartados siguientes.

2. Las obligaciones previstas en este real decreto no resultarán exigibles hasta transcurridos seis meses desde la puesta a disposición de la herramienta a la que se refiere la disposición adicional primera, incluso cuando la persona empleadora concierte dicho servicio con un servicio de prevención ajeno.

3. Transcurrido el plazo señalado en el apartado 2, el artículo 5.3 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.

4. De igual manera, una vez transcurrido el plazo del apartado 2, el artículo 8.2 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.

Dado en Madrid, el 10 de septiembre de 2024

FELIPE R.

La Vicepresidenta Segunda del Gobierno
y Ministra de Trabajo y Economía Social,

YOLANDA DÍAZ PÉREZ

03 APÉNDICES

APÉNDICE 1. RIESGOS GENERALES

Este apéndice aborda los riesgos generales que se pueden dar en el trabajo doméstico y que se encuentran recogidos en Prevencion10.es con el fin de facilitar la identificación y la evaluación de los riesgos y adoptar medidas preventivas.

No obstante, los riesgos recogidos en Prevencion10.es no constituyen una lista cerrada, pudiendo existir otros distintos debido a las características o instalaciones excepcionales que puedan existir en el hogar. Estos riesgos deberán ser evaluados de manera complementaria (ver comentarios del artículo 3).



LUGAR DE TRABAJO

Riesgo: caídas, golpes y atrapamientos.

En el entorno doméstico, algunos de los riesgos más habituales están relacionados con caídas, golpes o incluso atrapamientos. En la mayoría de las ocasiones es debido a la presencia de objetos o cables en las zonas de paso, pisos húmedos, la existencia de desniveles sin proteger o no disponer del espacio suficiente para realizar las tareas.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Comprobar que el espacio de trabajo permite realizar las tareas cómodamente.

Cuando el espacio de trabajo es insuficiente para las tareas que se realizan, se pueden generar lesiones o daños osteomusculares, debido a que se adopten posturas inadecuadas o se realicen los movimientos de forma incorrecta.

Por ejemplo, si el área destinada a planchar y doblar ropa es demasiado pequeña y obliga a trabajar en posturas forzadas o con movimientos limitados, es necesario buscar, dentro del domicilio, una zona más amplia para realizar esta tarea.

Comprobar que los suelos y las escaleras están en buenas condiciones y no resbalan.

Un número elevado de los accidentes en el ámbito doméstico tienen como causa las caídas al mismo nivel. La mayoría de estas caídas se producen por la existencia de desperfectos en el pavimento, como un escalón roto, o se usan alfombras que no están bien fijadas al piso, que generan tropiezos o resbalones.

Se debe reparar cualquier desperfecto en el pavimento y fijar las alfombras al suelo, o procurar que sean antideslizantes.

También pueden darse caídas por resbalones al transitar por suelos recién fregados.

Comprobar que las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura tienen barandillas.

Para evitar caídas, tanto de personas como de objetos, es importante que las escaleras y rampas tengan instalada una barandilla en su lado o lados abiertos.

Comprobar que las puertas automáticas o de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.

Estas puertas automáticas o de apertura vertical son habituales en los garajes o trasteros. Deben tener mecanismos que eviten su cierre súbito e incontrolado.

Comprobar que las puertas de vaivén cuentan con ojos de buey o huecos para permitir la visión del lado opuesto.

Las puertas de vaivén pueden provocar golpes o choques accidentales sobre todo cuando estas no son transparentes y, por tanto, no permiten ver lo que hay al otro lado. Por este motivo deberían contar con algún elemento que permita ver si alguien se encuentra al otro lado antes de empujar la puerta.

Comprobar que las puertas correderas cuentan con dispositivos para impedir su salida de los carriles.

Las puertas correderas, manuales o automáticas, deberán tener un carril de retención, o cualquier otro dispositivo, que impida que la puerta se caiga, bien debido a un fallo del sistema de suspensión, bien porque los rodillos se salgan del carril.

Comprobar que los ascensores y montacargas siguen el calendario de mantenimiento y las inspecciones según la normativa vigente.

Los ascensores y montacargas deben seguir un calendario de mantenimiento y de inspecciones establecido en la normativa. Cuando se disponga de uno de estos equipos instalado en la vivienda, se debe contratar un servicio de mantenimiento con una empresa conservadora, que debe informar sobre los plazos y actuaciones necesarias.

En los ascensores se coloca una etiqueta o placa de inspección dentro de la cabina, normalmente cerca del panel de control o junto a la puerta. En esa etiqueta figura la fecha de la última revisión, el organismo o la empresa que la realizó y, a veces, la fecha límite de la próxima inspección o revisión. Si la fecha está vencida o la etiqueta no está visible, puede ser señal de que el mantenimiento no está al día. Cuando

esto ocurra, o cuando se detecte un funcionamiento anómalo del ascensor habrá que informar a la empresa conservadora.

En la mayoría de los hogares los ascensores son comunitarios, por lo que el mantenimiento y las inspecciones de seguridad corresponde a la comunidad de propietarios. En estos casos, bastará con comprobar si ascensor o montacargas han pasado estos controles.



INSTALACIONES Y EQUIPOS ELÉCTRICOS Y DE GAS

Riesgo: electrocución, asfixia e incendio.

Todos los hogares cuentan con una instalación eléctrica y una serie de equipos conectados. Aunque puedan parecer inofensivas, las instalaciones domésticas pueden generar graves riesgos por contactos eléctricos directos e indirectos pudiendo llegar a producir la muerte si no se cuenta con las medidas de seguridad necesarias. Además, muchos incendios domésticos se producen debido a unas condiciones inadecuadas de las instalaciones o de los aparatos eléctricos.

Por otra parte, en muchos hogares también se cuenta con instalaciones de gas que requieren un mantenimiento y el establecimiento de medidas preventivas adecuadas para evitar los riesgos como los incendios, las explosiones o la asfixia.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Las instalaciones eléctricas y de gas se mantienen en buen estado de funcionamiento.

Es importante vigilar el estado de mantenimiento de las instalaciones eléctricas y de gas para poder detectar posibles desperfectos como cables pelados, gomas desgastadas, clavijas en mal estado, humedades que puedan estar afectando, etc. Si se detecta alguna parte de la instalación en mal estado se debe reparar inmediatamente por parte de personal profesional especializado, ya que las consecuencias pueden ser muy graves.

La instalación de gas y las calderas siguen el calendario de inspecciones obligatorio.

En las instalaciones de gas es obligatorio realizar una inspección reglamentaria cada cinco años, normalmente la empresa distribuidora que se tenga contratada realiza avisos a los hogares para recordar esta necesidad y facilitar la forma de realizarlas.

Las calderas de gas, además, requieren una revisión por parte de un servicio técnico autorizado cada dos años. Para evitar olvidos en este sentido, dado que pueden tener unas consecuencias graves, es recomendable contar con un contrato de mantenimiento de la caldera.

Mantener las rejillas de ventilación para el gas despejadas y libres de obstáculos.

Las acumulaciones de gas originadas por una mala ventilación pueden tener consecuencias muy graves y son una de las causas que generan explosiones en los hogares. Es muy importante no tapar con plásticos o con mobiliario estas rejillas para evitar que realicen su función de ventilación en caso de fuga.

Prohibir al personal trabajador la realización de cualquier reparación por sencilla que parezca.

En el ámbito doméstico a veces pueden darse conductas de riesgo, como intentar realizar reparaciones que parecen sencillas, sobre todo en las instalaciones eléctricas. Es importante que todas estas operaciones se contraten con personal especializado, ya que es necesario contar con unos conocimientos de seguridad para poder realizarlas sin riesgos. De forma complementaria, se deben dar instrucciones a las personas trabajadoras para que no tomen la iniciativa a la hora de realizar reparaciones, por sencillas que parezcan.

Vigilar que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.

Esta medida preventiva está relacionada con la primera medida de este bloque, sobre mantener las instalaciones eléctricas y de gas en buen estado de funcionamiento. Con ella se pretende hacer hincapié en la importancia de observar que todos los elementos de la instalación de gas están en buenas condiciones. En concreto, se debe vigilar el buen estado de las tuberías y de las gomas, que no deben presentar signos de desgaste, golpes, abrasiones, etc.

Por su parte, los quemadores son un elemento muy importante de calderas y fogones, por ello, se debe prestar atención al color, la uniformidad y la intensidad de la llama: si aparecen llamas anaranjadas de baja intensidad o que ocupan solo una parte del quemador puede significar que la instalación no está funcionando correctamente o está sucia u obstruida. En estos casos se pueden limpiar los quemadores de los fogones y, si el problema persiste, avisar un servicio técnico especializado. En el caso de las calderas, se debe avisar directamente al servicio técnico.

Se comprueban, periódicamente, los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.

Los interruptores diferenciales son un sistema de seguridad del que están dotadas todas las instalaciones eléctricas y su objetivo es proteger la vida de las personas en caso de contacto eléctrico.

En general, las instalaciones cuentan con un botón de prueba que permite comprobar que esta protección está funcionando correctamente. Es recomendable pulsar este botón de vez en cuando, por ejemplo, una vez al año, para asegurarse de que está funcionando correctamente. Si el interruptor diferencial corta la corriente eléctrica después de pulsarlo, significa que funciona.

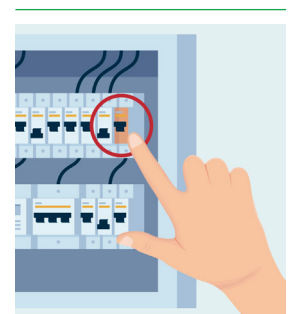


Imagen 1. Interruptor diferencial.

Evitar sobrecargar los enchufes.

Las sobrecargas de los enchufes o regletas son una causa habitual de generación de incendios domésticos. Es importante evitar utilizar ladrones en los que se permita enchufar varios aparatos a la vez, ya que se pueden producir chispas o sobrecalentamientos de los elementos de la red.

Es recomendable que cuando se utilicen regletas estas cuenten con un interruptor que permita desconectarlas cuando no se están utilizando o cuando no haya personas en el hogar.

Dejar de utilizar, inmediatamente, cualquier equipo eléctrico o de gas en malas condiciones.

Los equipos que tienen cables u otros elementos, como carcassas o quemadores, que se encuentran deteriorados suponen un riesgo de incendio, contacto eléctrico, explosión, etc. Por ello es necesario observar que los equipos estén siempre en buen estado y reparar aquellos que puedan tener algún desgaste o daño que pueda afectar a la seguridad.

Conectar todos los equipos eléctricos a la red mediante clavijas en buen estado.

Los equipos eléctricos no deben conectarse a la red mediante cables pelados. Esta práctica insegura debe sustituirse de forma inmediata por una conexión a través de una clavija adecuada y que esté en buenas condiciones de uso.

Además, es recomendable que, cuando se usen electrodomésticos con sistema de recogida de cable, como las aspiradoras, se desenrolle completamente antes de comenzar a utilizar el aparato. De lo contrario se pueden producir sobrecalentamientos que pueden deteriorar el aparato o, en casos extremos, generar incendios.

Utilizar equipos eléctricos que dispongan de marcado CE.

El marcado CE garantiza que el equipo cumple con los requisitos esenciales de seguridad, salud y protección del medio ambiente establecidos en la legislación europea. Es fundamental adquirir exclusivamente equipos con este marcado, ya que asegura que han superado las evaluaciones técnicas requeridas. Esto reduce considerablemente el riesgo de fallos técnicos o accidentes.



SITUACIONES DE EMERGENCIA

Riesgo: quemaduras, asfixia e incendio.

En los hogares pueden darse situaciones de emergencia como incendios o explosiones que pueden tener unas graves consecuencias. Para prevenir los riesgos relacionados con estas situaciones se debe

informar a las personas trabajadoras sobre las medidas a adoptar en caso de detectar una emergencia y también se deben realizar las actuaciones que se indican a continuación.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Realizar la limpieza periódica de la campana extractora.

Uno de los principales focos de incendio en los hogares es la campana extractora, debido a que, si no se realiza una limpieza periódica de la misma, se pueden acumular grasas que pueden incendiarse ante una chispa, un calentamiento o una llama viva procedente de la cocina.

Para evitarlo, se deben programar limpiezas periódicas completas de la campana extractora. La periodicidad dependerá de la frecuencia con que se acumule la grasa en cada hogar, ya que no existe un patrón único.

Evitar arrojar cenizas o colillas mal apagadas a la basura.

Es imprescindible asegurarse que las cenizas o colillas arrojadas al cenicero estén completamente apagadas antes de vaciarlo en la basura. También se deben adoptar precauciones para no incendiar elementos combustibles, como telas u otros materiales, mientras se fuma.

Alejar materiales combustibles o inflamables de las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.).

Cuando se utilizan elementos que generan calor, como estufas, hornos, calefactores, etc. se debe tener una especial precaución con el objetivo de evitar que se sitúen elementos combustibles como, por ejemplo, libros, cojines o productos contenidos en aerosoles, como lacas o limpiadores, ya pueden entrar en combustión y generar un incendio.

En el caso de los calefactores eléctricos, es importante no cubrirlos con trapos o elementos similares, ya que si no se refrigeran adecuadamente pueden incendiarse.

Dar pautas al personal sobre cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.

En el apartado de "Recursos > T. hogar" de Prevencion10.es se pueden encontrar una ficha y una infografía con información sobre qué hacer en caso de emergencia. A partir de esta información, se deben dar pautas específicas a las personas trabajadoras que incluyan dónde se sitúan las salidas de emergencia del edificio y cualquier otra precisión necesaria en cada caso.



MOBILIARIO

Riesgo: golpes y desplome de objetos.

El mobiliario del hogar puede presentar riesgos si no se elige, instala o utiliza correctamente. Por ejemplo, los muebles inestables o mal anclados pueden volcarse, sobre todo cuando se colocan objetos pesados en la parte superior.

Además, los muebles colocados en zonas de paso pueden dificultar la movilidad y aumentar el riesgo de tropiezos. Por su parte, los cajones o puertas que se cierran bruscamente pueden atrapar los dedos.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Comprobar que las estanterías son estables y están ancladas a la pared.

La incorrecta instalación o la sobrecarga de la estructura de las estanterías puede conllevar su desplome. Para evitarlo, es importante que estén en perfectas condiciones, ancladas a la pared y no sobrecargarlas en exceso.

Cuando se observe que las estanterías están empezando a deteriorarse o que, por ejemplo, las baldas están deformadas por el peso de los objetos que soportan, habrá que reforzar o sustituir la estantería para evitar que esta se caiga.

Evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.

El incorrecto apilamiento de objetos en armarios y estanterías puede ocasionar, además de la caída de estos objetos, el desplome de toda la estructura. Cuando esto ocurre, no solo puede generar daños personales, sino que también pueden producir numerosos daños materiales. Por lo tanto, es importante asegurar que los objetos colocados en zonas elevadas están convenientemente sujetos.

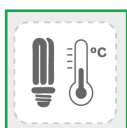
En las estanterías, colocar los objetos más pesados en los niveles inferiores o intermedios y los más ligeros en la parte superior.

Un correcto apilamiento de materiales y objetos asegura la estabilidad estructural de los sistemas de almacenamiento. Para ello, es importante que los objetos más pesados y voluminosos se coloquen en las zonas de más fácil acceso (parte intermedia y baja) y dejar las zonas altas para los materiales más livianos. Además, este tipo de distribución favorece una correcta manipulación manual de cargas y, por tanto, previene posibles lesiones musculoesqueléticas.

Impedir la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.

La utilización incorrecta del mobiliario para acceder a zonas elevadas es una práctica habitual que puede provocar numerosos accidentes por caídas de personas y objetos. Por eso es muy importante prohibir este tipo de prácticas.

En el caso de que haya que acceder a zonas elevadas se deberían utilizar escaleras de mano u otros dispositivos específicamente diseñados para ello.



CONDICIONES AMBIENTALES

Mantener unas condiciones ambientales adecuadas en el hogar es fundamental para proteger la seguridad y la salud. La ventilación, la temperatura y la iluminación influyen directamente en el confort, reducen la fatiga y el riesgo de sufrir accidentes.

Riesgo: daños por falta de iluminación.

Para garantizar la correcta iluminación en el trabajo es necesario asegurar unos niveles mínimos de iluminación que sean adecuados para la tarea que se está realizando.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Garantizar una iluminación suficiente para realizar el trabajo con comodidad.

Una luz adecuada ayuda a evitar errores, accidentes y fatiga visual. Se debe priorizar el uso de luz natural y, cuando sea artificial, es necesario sustituir rápidamente las lámparas que estén fundidas o parpadeantes.

Riesgo: trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización.

Unas condiciones inadecuadas de temperatura, humedad y ventilación pueden generar sensaciones de calor o frío incómodas, así como irritación ocular o dolores de cabeza.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Mantener unas condiciones confortables de temperatura, humedad y ventilación.

Es fundamental asegurar una buena renovación del aire. En los hogares, la ventilación normalmente se realiza de forma natural, mediante la apertura de puertas y ventanas, para mantener el aire limpio y fresco.

Con respecto a la temperatura, se debería permitir que las personas trabajadoras del hogar tengan la posibilidad de utilizar los sistemas de climatización cuando sea necesario para desempeñar sus tareas en unas condiciones de confort térmico adecuadas.

Realizar el mantenimiento de los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Para mantener los sistemas de climatización en buenas condiciones, es importante realizar un mantenimiento regular que incluya la limpieza o sustitución de los filtros, la revisión de los conductos y salidas de aire y la comprobación del nivel de refrigerante.

También conviene asegurarse de que no haya obstrucciones en las rejillas y de que el equipo funcione sin ruidos extraños. Además, se recomienda programar revisiones periódicas por personal especializado para garantizar su eficiencia, prolongar su vida útil y evitar averías o problemas de calidad del aire.



CONDICIONES ORGANIZATIVAS

Las condiciones organizativas en el trabajo son aquellas cuestiones referidas, entre otras cosas, a cómo se organiza el tiempo de trabajo, es decir, la distribución de la jornada y el horario, descanso, etc. También se incluyen cuestiones como el contenido de las tareas, la carga y el ritmo de trabajo para su realización, así como la capacidad para autogestionar el tiempo empleado durante el desempeño de las tareas y la forma de realizarlas.

Si las condiciones organizativas son inadecuadas pueden derivar en riesgos psicosociales como el estrés o causar daños en la salud física. Asimismo, pueden ser causa, por sí sola o en combinación con otros factores, de accidentes de trabajo.

Riesgo: problemas relacionales y organizativos.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Ajustar la jornada y horario laboral a lo pactado en el contrato de trabajo.

La persona empleadora debe respetar las condiciones pactadas en materia de ordenación del tiempo de trabajo, reguladas en el Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre. Prolongar la jornada de trabajo o alterar los horarios laborales sin acuerdo previo, así como no garantizar el disfrute de descansos, permisos y vacaciones, además de constituir una vulneración de los derechos laborales reconocidos, puede afectar negativamente a la esfera privada de la persona trabajadora. Esta situación dificulta la conciliación de la vida personal y familiar con la laboral y aumenta la probabilidad de que se produzcan situaciones de estrés que podrían desembocar en daños en la salud física y mental generando, por ejemplo, la aparición de cuadros de ansiedad.

Además, como medida para fomentar la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, sin perjuicio del derecho al disfrute de las fiestas y permisos regulados en el artículo 37 del Estatuto de los Trabajadores, es recomendable que la persona trabajadora tenga la posibilidad de acordar cambios puntuales en días de libranza o el inicio o finalización de la jornada cuando lo necesite como, por ejemplo, para poder atender algún compromiso personal o familiar.

Establecer pausas y descansos a lo largo de la jornada para evitar la aparición de la fatiga.

Sin perjuicio del respeto de las pausas y descansos obligatorios dentro de la jornada de trabajo, se recomienda posibilitar que la persona trabajadora pueda realizar pausas, preferiblemente frecuentes y cortas, para prevenir la aparición de fatiga, tanto física como mental. Las pausas permiten recuperar la energía y, en consecuencia, reducir el riesgo de sobrecarga muscular y de que se cometan errores en el desempeño de las tareas como consecuencia del cansancio.

Evitar que, de forma habitual, haya puestos con excesiva carga de trabajo. Disponer, por norma general, de tiempo suficiente para realizar el trabajo sin presiones.

La carga de trabajo hace referencia a la cantidad de tareas que se tienen que realizar a lo largo de la jornada. Este factor está vinculado al ritmo de trabajo, es decir, la velocidad a la que se tienen que realizar para poder completarlas dentro del horario previsto.

En este sentido, habrá presión de tiempo o sobrecarga de trabajo cuando las tareas no se puedan realizar durante el tiempo de trabajo acordado. Por ello, cuando se pacte la jornada y el horario de prestación de servicios, se debe considerar de forma realista cuál es el tiempo necesario para realizar las tareas a fin de evitar que haya que prolongar la jornada o se tengan que realizar a un ritmo de trabajo elevado.

Por último, cualquier cambio en la rutina diaria se debería anticipar con suficiente tiempo para poder planificar las tareas de ese día o de la semana. Por ejemplo, si se tiene que acompañar a la persona empleadora a alguna cita, es importante comunicar con antelación la fecha y la hora.

Asignar las tareas de acuerdo con las funciones propias del puesto de trabajo.

La persona trabajadora debe recibir información sobre la caracterización o la descripción resumida de su trabajo, en términos que le permitan conocer con suficiente precisión el contenido específico del mismo.

Por otra parte, solo se deben encomendar tareas que se correspondan con las propias del servicio del hogar familiar.

Indicar al personal claramente cuáles son sus tareas y se evita que reciban instrucciones contradictorias.

Como se ha dicho anteriormente, tener descritas las funciones encomendadas permite que la persona trabajadora conozca cuáles son sus tareas y responsabilidades: sabe qué hacer, cuándo, con qué medios y cuál es su nivel de responsabilidad.

Del mismo modo, es necesario recibir instrucciones claras y precisas por parte de la persona empleadora, así como saber a quién dirigirse siempre para plantear cuestiones o dudas.

La falta de claridad en las funciones, así como recibir instrucciones contradictorias o incompatibles, por parte de la persona empleadora o de otros miembros de la familia pueden ser una fuente de incertidumbre, insatisfacción laboral y desgaste emocional.

Favorecer la autonomía del personal para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas.

Tener autonomía en la organización y gestión del propio trabajo significa que la persona trabajadora pueda planificar las tareas que tiene que realizar, es decir, el orden de prioridad, cómo hacerlas y el tiempo dedicado a cada una de ellas. Esto incrementa el rendimiento y previene la aparición de fatiga y estrés.

Permitir la participación del personal en las decisiones que puedan afectar a su trabajo.

La participación de las personas trabajadoras en todas las cuestiones que afectan a sus condiciones de trabajo y, en particular, a su seguridad y salud, es un derecho que debe garantizarse en el marco de la relación laboral. Ver comentarios al artículo 5.2.

Facilitar la participación del personal contratado implica tenerle en consideración y que se sienta valorado, lo cual redundará en una mayor satisfacción laboral, motivación y, sobre todo confianza, aspecto fundamental en esta relación laboral de carácter especial.

Evitar, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas.

La falta de variedad de tareas y la repetitividad en el trabajo puede generar aburrimiento, falta de motivación e, incluso, problemas de salud mental. Por ello, es recomendable encomendar tareas diversas y, además, que se puedan alternar durante la jornada para reducir la monotonía y la carga física o mental.

Facilitar al personal la formación y los medios necesarios para el desarrollo del trabajo.

Desde la perspectiva psicosocial, contar con la formación y con los recursos y los medios adecuados para realizar el trabajo reduce las dificultades en la realización de las tareas y, con ello, una posible sensación de inseguridad o de falta de control, así como la generación de situaciones de estrés.

Informar al personal sobre su rendimiento y reconocerles el trabajo bien hecho.

Promover canales de comunicación que faciliten la participación de la persona trabajadora y fomenten el reconocimiento del trabajo, contribuye a instaurar un clima laboral basado en la confianza y el respeto mutuo y ayuda a detectar de manera precoz situaciones organizativas deficientes.



SITUACIONES DE VIOLENCIA

Riesgo: situaciones de violencia y acoso.

Las situaciones de acoso y violencia y el acoso sexual o por razón de sexo en el entorno laboral, junto con otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, son expresiones de violencia que atentan contra diversos derechos fundamentales y tienen un efecto devastador sobre la integridad física, psíquica y moral de las personas trabajadoras, especialmente de las mujeres. Además, el acoso sexual y el acoso por razón de sexo son actos contrarios al principio de igualdad de trato entre mujeres y hombres y constituyen discriminación por razón de sexo. Es importante disponer de herramientas que permitan identificar estas situaciones a tiempo y tomar las medidas necesarias para corregirlas.

Cualquier persona trabajadora tiene derecho al respeto de su intimidad y a la consideración debida a su dignidad, lo que incluye 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 acoso y la violencia pueden provenir tanto de las personas que forman el núcleo familiar como de personas ajenas a este y también pueden ejercerse por otros compañeros y compañeras de trabajo. Las actuaciones necesarias para afrontar estas situaciones dependerán de quién esté ejerciéndolas.

Por todo esto, se debe informar a la persona trabajadora de la existencia del *“Protocolo de actuación frente a situaciones de violencia y acoso en el servicio del hogar familiar”*, que contempla todas estas situaciones y cómo actuar ante cada caso. Además, existe material divulgativo en Prevencion10.es.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Establecer pautas a partir del protocolo de actuación en caso de situaciones de violencia y acoso y darlas a conocer a la persona trabajadora.

Las personas trabajadoras deben participar en la elaboración de las pautas, lo que supone que pueden efectuar propuestas para la mejora de su protección frente a este riesgo.

Las personas que trabajan en régimen interno son especialmente vulnerables a estas situaciones, por lo que las pautas que se establezcan deberán considerar las particularidades de esta prestación de servicios, por ejemplo, la protección de la intimidad en sus dependencias privadas o la dificultad para denunciar estas situaciones, ya que pueden suponer la pérdida de su trabajo y, a la vez, de su alojamiento, etc.

De acuerdo con el protocolo, la persona empleadora debe comprometerse por escrito a:

- Rechazar expresamente cualquier conducta constitutiva de violencia y acoso.
- Respetar los derechos fundamentales, incluida la integridad física y psicológica de las personas que prestan sus servicios en el hogar familiar.
- Colaborar activamente en la prevención de la violencia y el acoso.

Respetar en todo momento la integridad física y moral de las personas que trabajan en el hogar.

No se debe permitir, en ninguna circunstancia, descalificaciones para ridiculizar o humillar a las personas trabajadoras, hacer bromas hirientes, gritar o emplear un tono agresivo o despectivo para dar instrucciones de trabajo. Del mismo modo, son inadmisibles cualquier tipo de agresión física, así como la negación de agua o comida, cuando esté incluida en el salario, durante la jornada laboral.

Con respecto a la violencia sexual, se consideran situaciones como, por ejemplo, las insinuaciones reiteradas (incluidas las peticiones de citas o los ofrecimientos de matrimonio), los gestos y miradas obscenas, los piropos y comentarios de índole sexual o el contacto físico deliberado y no solicitado. Hay que tener en cuenta que algunas conductas consideradas violencia sexual podrían ser constitutivas de delito.

Evitar discriminar a las personas por su origen, ideología, orientación sexual, expresión de género o creencias religiosas.

Estas situaciones se dan cuando actitudes como descalificaciones, bromas o humillaciones tienen como objetivo atacar a las personas trabajadoras, debido a su país o etnia de origen, sus ideas políticas, su religión o su orientación sexual o expresión de género, acciones que también serán inaceptables.

Es primordial utilizar siempre un lenguaje respetuoso que evite estigmatizaciones y estereotipos y referencias al aspecto, apariencia física o manera de vestir.

Evitar la obtención de imágenes o grabaciones sin informar previamente a las personas trabajadoras.

La grabación de imágenes o audios sin el consentimiento de la persona trabajadora constituye un delito regulado en la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal, incluso cuando se produce en el ámbito privado y la grabación se realiza por quienes viven en la vivienda. Se estaría vulnerando su derecho fundamental a la intimidad.

Por ello, no se deben instalar cámaras o grabadoras de sonido en aquellas estancias privadas para el uso propio de la persona trabajadora, sin perjuicio de poder instalar un sistema de videovigilancia en las estancias comunes, informando previamente de ello al personal.

APÉNDICE 2. TAREAS DE LIMPIEZA Y COCINA

En este apéndice se contemplan una serie de riesgos habituales en las tareas de limpieza y cocina que se encuentran recogidos en Prevencion10.es con el fin de facilitar la identificación y la evaluación de los riesgos y adoptar medidas preventivas.

Cabe señalar que los riesgos aquí indicados no constituyen una lista cerrada. El entorno doméstico puede tener alguna singularidad o puede cambiar, lo que implica que pueden existir otros riesgos en función de las características particulares de cada hogar, las condiciones del entorno o las tareas asignadas, que, en caso de realizar la evaluación de riesgos con Prevencion10.es, deberán evaluarse complementariamente (ver los comentarios del artículo 3).



TAREAS DE LIMPIEZA

Productos y equipos de limpieza

El uso de productos químicos en tareas de limpieza conlleva riesgos, principalmente, por la composición y la manipulación de los propios productos.

Además, el uso de los equipos de limpieza como el transporte de cubos, el uso de fregonas o la limpieza en zonas de difícil acceso implica esfuerzos que pueden afectar a la zona dorsolumbar, especialmente si no se utilizan los equipos adecuados o se adoptan posturas incorrectas de manera prolongada.

Por ello, resulta fundamental aplicar medidas preventivas que minimicen tanto los riesgos derivados de los agentes químicos (intoxicaciones, irritaciones o reacciones adversas) como los ergonómicos (problemas musculoesqueléticos) derivados del uso de equipos de limpieza.

A continuación, se identifican los principales riesgos asociados al uso de productos y equipos de limpieza, así como las medidas preventivas recomendadas para realizar las tareas en condiciones de seguridad y salud.

Riesgo: intoxicaciones e irritaciones.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Utilizar únicamente productos de limpieza de uso doméstico, a ser posible con pH neutro.

Los productos de limpieza con pH neutro son menos agresivos para la piel y los ojos, es decir menos irritantes que los productos más ácidos o alcalinos, lo que los hace más seguros para las personas. Además, son menos reactivos y, por tanto, menos peligrosos si accidentalmente se mezclan con otros productos.

Para comprobar si un producto tiene un pH neutro habrá que consultar su etiqueta.

Conocer las pautas de uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).

Evitar las mezclas de productos de limpieza diferentes, se deberá informar sobre el uso adecuado de los productos de limpieza.

Una fuente de información fundamental que la persona empleadora puede utilizar son las instrucciones de uso de los productos de limpieza facilitadas por la empresa fabricante. Estas suelen incluir recomendaciones como evitar el contacto con alimentos, no ingerir ni inhalar vapores, asegurar una ventilación adecuada de los espacios o, si es necesario, utilizar unos guantes de protección determinados. Esta información debe transmitirse de forma clara y comprensible a las personas trabajadoras. Además, es importante consultar previamente si alguna persona presenta sensibilidad o alergia a algún producto; en ese caso, este deberá ser sustituido por otro.

Por otro lado, una práctica preventiva esencial es no mezclar productos diferentes, ya que algunas combinaciones pueden generar reacciones químicas peligrosas (por ejemplo, la mezcla de lejía con amoníaco o ácidos puede liberar un gas tóxico que puede causar quemaduras, irritaciones e incluso la obstrucción de las vías respiratorias). Es fundamental, por tanto, proporcionar esta información de manera clara para lograr un uso seguro de los productos.

Conservar los productos en su envase original.

Comprobar que todos los productos cuentan con su etiqueta y se respetan las indicaciones contenidas en esta. En caso de disponer de productos sin etiqueta, se retirarán para utilizar solo los que estén correctamente identificados. Además, se darán las instrucciones necesarias para que las personas trabajadoras respeten las indicaciones de dichas etiquetas.

La etiqueta de un producto de limpieza es un elemento fundamental para garantizar un uso seguro. Su importancia radica en dos aspectos clave:

1. Evitan confusiones y posibles accidentes, por lo que es esencial mantener los productos en sus envases originales y correctamente etiquetados. La ausencia de una etiqueta o el trasvase a envases no identificados (como botellas reutilizadas) aumenta considerablemente el riesgo de ingestión accidental o de la mezcla de productos incompatibles.

2. Proporcionan información esencial para un uso seguro, como, por ejemplo:

- La composición del producto.
- Los pictogramas de peligro, que advierten de los riesgos para la salud o el medio ambiente.

Es importante saber identificar los pictogramas de peligro cada vez que se adquiere un producto de limpieza.

- Las indicaciones de seguridad, como el uso de guantes, ventilación o prohibiciones de mezclar con otros productos.

- Las instrucciones de uso del fabricante.
- La actuación en caso de accidente (inhalación, contacto ocular, ingestión, etc.).

Esta información es imprescindible para que la persona que manipula el producto pueda adoptar las medidas preventivas adecuadas y actuar correctamente ante una posible emergencia, y también forma parte de la información que la persona empleadora debe proporcionar a la trabajadora.

Información adicional sobre los pictogramas:

Los pictogramas más comunes que se encuentran en las etiquetas de los productos químicos de ámbito doméstico son los siguientes:

PICTOGRAMA	SIGNIFICADO
	<p>Corrosivo: el producto puede causar quemaduras graves en la piel y los ojos. Se encuentra, por ejemplo, en detergentes para lavar la ropa, detergentes para lavavajillas automáticos o limpiadores multiuso.</p> <p>Precauciones: evitar el contacto con la piel y los ojos. En caso de contacto enjuagar inmediatamente con agua.</p>
	<p>Inflamable: advierte sobre productos que pueden arder fácilmente si se exponen al calor o a una chispa. Por ejemplo, aerosoles tales como ambientadores, insecticidas, abrillantadores, limpiahornos, etc.</p> <p>Precauciones: mantener el producto alejado del calor y el envase bien cerrado.</p>
	<p>Irritante: en general este pictograma significa que el producto puede provocar una reacción alérgica en la piel o irritación ocular grave. Se encuentra, por ejemplo, en detergentes para lavar la ropa, lavavajillas para lavar a mano, limpiadores multiuso, detergentes para lavavajillas, etc.</p> <p>Precauciones: evitar el contacto con la piel y los ojos. En caso de contacto hay que enjuagar inmediatamente con agua.</p>
	<p>Peligro para el medio ambiente acuático: este pictograma alerta sobre los riesgos que la sustancia o mezcla puede causar a los ecosistemas acuáticos, incluyendo peces, plantas y otros organismos que viven en el agua.</p> <p>Precauciones: evitar su liberación al medio ambiente y recoger el producto en caso de derrame.</p>

Tabla 1. Pictogramas de peligro de los productos de limpieza.

Además, algunas etiquetas cuentan con los llamados iconos de uso seguro establecidos por la industria europea de productos de limpieza. Son símbolos gráficos voluntarios creados para proporcionar informa-

ción clara y comprensible sobre el uso seguro de productos de limpieza para el consumidor doméstico. Estos iconos no son obligatorios por ley ni sustituyen a los indicados anteriormente.

Se pueden encontrar en el siguiente enlace: <http://www.cleanright.eu/es/uso-seguro.html>



Manténgase fuera del alcance de los niños.



No mezclar con otros productos.



No ingerir. En caso de ingestión acúdase de inmediato al médico.



Evítese el contacto con los ojos. En caso de contacto con los ojos, lávense inmediata y abundantemente con agua.



Lavar las manos después del uso.



Ventilar después del uso.



Consérvese únicamente en el recipiente de origen.



Las personas con la piel sensible o dañada han de evitar el contacto prolongado con el producto.



Cierre bien la tapa.



Utilizar con las manos secas.



Cierre bien la bolsa.



No rasgar, romper ni cortar.

Tabla 2. Iconos de uso seguro de productos de limpieza.

Proporcionar y utilizar los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto, como gafas, guantes o mascarillas, en caso necesario, además de dar instrucciones para que se utilicen.

En particular, proporcionar guantes adecuados y eficaces para el manejo de los productos de limpieza y fomentar su correcta utilización.

En general, para los productos químicos de uso doméstico que se utilizan en las tareas de limpieza, los EPI que se deben utilizar son los guantes que se pueden adquirir en los comercios habituales, como supermercados o droguerías, comprobando que dispongan de marcado CE en el envase.

Otra consideración importante a la hora de adquirirlos es la talla, que debe ser la correcta para garantizar la protección y permitir realizar las tareas con comodidad.

Asimismo, es recomendable usar gafas de protección contra gotas de líquidos siempre que exista tal riesgo, por ejemplo, al trabajar con una hidrolimpiadora, ya que el agua a presión puede rebotar y proyectar partículas hacia los ojos. Para el ámbito de limpieza doméstica será suficiente con usar unas gafas de protección que eviten el contacto accidental mano/ojo. Las gafas de protección ocular suelen estar certificadas de acuerdo con las normas UNE-EN 166 o UNE-EN ISO 16321-1. Para más información se pueden consultar las fichas de selección y uso de EPI (FSU Protección ocular y facial).

Cuando exista riesgo de inhalar polvo, por ejemplo, durante pequeñas obras, se recomienda el uso de mascarillas autofiltrantes como mínimo de tipo FFP1, certificadas de acuerdo con la norma UNE-EN 149.

No obstante, siempre debe priorizarse la adopción de medidas que eviten la generación de polvo, como el uso de aspiradoras u otros sistemas de captación, siendo el uso de mascarillas una medida complementaria.

Almacenar los productos cerrados en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.

Es fundamental almacenar los productos químicos de manera adecuada. Además, es relativamente común que estos productos contengan ingredientes inflamables o combustibles, que, en presencia de una fuente de ignición, podrían provocar deflagraciones o incendios. Por ejemplo, el calor acumulado en un armario o un cuarto sin ventilación puede favorecer la ignición espontánea de vapores inflamables.

Estas son algunas consideraciones para un correcto almacenamiento de estos productos:

- Evitar almacenar productos incompatibles juntos. Es importante leer las etiquetas para saber si hay incompatibilidades químicas.

Almacenar por separado no significa necesariamente tener armarios distintos. Si los productos son incompatibles (por ejemplo, lejía y amoníaco), lo ideal es que no estén juntos en la misma balda.

- Mantener los productos correctamente cerrados para evitar derrames, evaporación de vapores tóxicos o reacciones indeseadas. Además, es importante revisar los envases por si presentan fugas, deterioro o caducidad.
- Evitar la exposición a fuentes de calor, humedad o luz solar directa. Algunos productos pueden cambiar sus propiedades fisicoquímicas por el calor o la luz.
- No acumular productos innecesarios o en exceso. Almacenar solo la cantidad justa de productos que se van a utilizar a corto plazo y desechar los productos caducados o que ya no se utilizan.

- Ventilar bien la zona donde se almacenan los productos para evitar la acumulación de vapores irritantes o tóxicos.

En resumen, los productos químicos de limpieza deben almacenarse en lugares frescos, ventilados, alejados de fuentes de calor, llamas abiertas o aparatos eléctricos, y nunca expuestos al sol directamente

Garantizar una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes y mantener el espacio ventilado el tiempo necesario incluso después de utilizar estos productos.

Durante las tareas de limpieza con determinados productos químicos se pueden liberar sustancias irritantes o vapores que afectan negativamente a la calidad del aire y pueden generar molestias o riesgos para la salud (como irritaciones, mareos, cefaleas o problemas respiratorios). En estos casos, contar con una buena ventilación cruzada reduce la concentración de contaminantes en el aire.

La ventilación cruzada es una forma eficaz de renovar el aire en los espacios interiores mediante la circulación natural del aire entre dos aberturas situadas en paredes opuestas o adyacentes, como ventanas o puertas. Esta corriente de aire se genera al abrir, al mismo tiempo, al menos dos puntos de ventilación que estén ubicados en lados diferentes de una estancia o vivienda.

Este tipo de ventilación permite que el aire fresco entre por una abertura, mientras que el aire viciado o cargado salga por la otra, creando así una corriente que facilita la renovación continua del aire interior.

Riesgo: sufrir problemas dorsolumbares.

Los problemas dorsolumbares son una de las afecciones musculoesqueléticas más frecuentes asociadas a las tareas de limpieza, especialmente cuando implican esfuerzos físicos repetitivos o posturas forzadas. Para evitar estos problemas, la selección y uso adecuado de los equipos de trabajo es fundamental.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar los desplazamientos cargando a mano los cubos llenos de agua, para ello se pueden adquirir cubos con ruedas. Además, instruir a la persona trabajadora para que el llenado de estos se haga lo más cerca posible del lugar de utilización.

Procurar que los cubos se llenen apoyados en una superficie horizontal, preferiblemente en el suelo, para lo cual se puede disponer de mangueras en los grifos o usar las duchas.

Además de lo indicado, también es importante evitar obstáculos y suelos resbaladizos para prevenir movimientos bruscos y caídas.

Contar con fregonas y cepillos cuyos mangos permitan mantener la espalda erguida.

Su longitud debe ser la adecuada para evitar desplazamientos innecesarios y posturas forzadas de quien los utilice.

A la hora de adquirir un cepillo o una fregona, es importante tener en cuenta principalmente la altura de quien lo va a utilizar. Una referencia práctica es que el palo o mango debe llegar aproximadamente a la altura del mentón o, como mínimo, a la del pecho de la persona.

También conviene que sea ligero pero resistente, para reducir el esfuerzo físico. El objetivo es permitir una postura erguida y cómoda, evitando inclinar el tronco y reduciendo así el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, especialmente en la zona dorsolumbar y cervical.

En el caso de que los cepillos y fregonas sean utilizados por personas con diferente estatura, se puede optar por mangos telescópicos o regulables.

Fomentar la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.

Integrar estas pausas durante la jornada es una medida preventiva eficaz y de bajo coste para preservar la salud musculoesquelética de las personas trabajadoras. Las tareas de limpieza suelen implicar movimientos repetitivos o posturas forzadas, es decir, aquellas que obligan al cuerpo a mantenerse en una posición incómoda o poco natural durante mucho tiempo, lo que provoca fatiga muscular. Estirar ayuda a relajar la musculatura y disminuye la tensión, entre otros beneficios.



VENTANAS

La limpieza de ventanas es una tarea habitual en el ámbito doméstico. Entre los principales daños que pueden estar asociados a esta actividad se encuentran, por un lado, los problemas dorsolumbares, derivados de esfuerzos físicos o posturas forzadas al intentar desmontar o alcanzar zonas elevadas y, por otro, el riesgo de caída al utilizar escaleras o taburetes inestables cerca de aberturas al vacío.

Riesgo: sufrir problemas dorsolumbares.

Para eliminar o reducir y controlar este riesgo es fundamental aplicar medidas preventivas que prioricen la ergonomía, en particular:

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar desmontar ventanas correderas para su limpieza por una sola persona. Para ello se pueden prever sistemas alternativos de limpieza o realizar la operación con el apoyo de otra persona.

Riesgo: caídas.

Para eliminar o reducir y controlar este riesgo es fundamental aplicar medidas preventivas que eliminen el riesgo de caída, en particular:

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar el uso de escaleras o taburetes para la limpieza de ventanas mientras estén abiertas. Se deberán buscar medios alternativos para alcanzar las partes de difícil acceso de las ventanas como, por ejemplo, mangos telescópicos.

Para reducir tanto el riesgo de caída como los problemas dorsolumbares, es fundamental aplicar medidas preventivas que prioricen la ergonomía y la estabilidad, algunos de los medios alternativos pueden ser:

- Uso de herramientas de limpieza con mangos telescópicos.

Las herramientas con mangos telescópicos son ideales para la limpieza de ventanas o superficies situadas en lugares de difícil acceso, como zonas altas o exteriores. Estos mangos ajustables permiten a la persona trabajadora alcanzar estas áreas sin la necesidad de desmontar las hojas de las ventanas o subirse a superficies inestables que pueden representar un riesgo de caída. Además, existen modelos con una configuración en "U", que permiten acceder a la cara exterior de la ventana desde el interior del domicilio, ofreciendo una alternativa segura para estos trabajos. Este tipo de equipos permite un movimiento más cómodo y controlado, disminuyendo la fatiga y los problemas dorsolumbares.

- Sistemas de limpieza con pulverizadores y recogedores de agua de largo alcance.

Complementario a lo anterior, se pueden adquirir sistemas de limpieza equipados con pulverizadores de producto limpiador y recogedores de agua acoplados a mangos extensibles o telescópicos, que permiten realizar la limpieza eficaz de ventanas, incluso en su cara exterior, sin necesidad de abrirlas completamente ni desmontar las hojas.

Estos dispositivos están diseñados para aplicar el producto limpiador, frotar y retirar los residuos líquidos desde una posición segura evitando, la necesidad de adoptar posturas forzadas o inclinaciones peligrosas. Además, permiten mantener una distancia segura del borde de la ventana, reduciendo significativamente el riesgo de caídas.

Gracias a su ergonomía y facilidad de uso, son una opción especialmente útil en el entorno del hogar familiar, donde las tareas suelen realizarse en solitario.

- Limpiacristales magnéticos o de doble cara.

Los limpiacristales magnéticos o de doble cara son una opción que facilita la limpieza de ambos lados de una ventana sin necesidad de desmontar las hojas. Estos dispositivos consisten en dos piezas unidas por imanes fuertes, que se colocan en cada lado del cristal. De esta forma, al mover la pieza por el interior,

simultáneamente se limpia el exterior. Esta alternativa no solo reduce el tiempo de realización de la tarea, sino que también mejora la seguridad al evitar que la persona tenga que acceder al exterior.

- Programar limpiezas frecuentes.

Una medida organizativa es mantener un calendario regular de limpiezas que evite que la suciedad se acumule en exceso, lo que podría requerir desmontar las ventanas para realizar una limpieza profunda. La programación de limpiezas frecuentes permite mantener las superficies limpias con procedimientos de trabajo más seguros.



MANEJO DE CARGAS

Las tareas domésticas pueden implicar el manejo de cargas pesadas o movimientos repetitivos que afectan a la espalda y otras zonas del cuerpo. Para evitar lesiones dorsolumbares, es fundamental adoptar medidas que reduzcan el esfuerzo físico innecesario y favorezcan posturas seguras.

Riesgo: sufrir problemas dorsolumbares.

Medidas que deberán estar implantadas para eliminar o reducir y controlar el riesgo de sufrir problemas dorsolumbares:

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar manipular cargas muy pesadas o voluminosas como canapés, sofás, etc. Para ello no se deberán manipular grandes cargas de forma individual. Se puede optar por realizar estos trabajos entre dos o más personas.

Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando carros, plataformas con ruedas, etc. o entre varias personas, por lo que se deberá disponer de medios mecánicos como los indicados cuando sea necesario manipular cargas con cierta frecuencia.

Proporcionar información sobre la forma correcta de manipular las cargas.

Para cumplir con esta información se puede recurrir a la pestaña de "Recursos > T. hogar" de la herramienta Prevencion10.es, donde se encuentra información detallada al respecto.



MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Los movimientos repetitivos se refieren a tareas que suponen la realización de forma continuada y frecuente de las mismas acciones, implicando a los mismos grupos musculares y articulaciones, y provocan en esta misma zona fatiga muscular, sobrecarga, dolor y, por último, lesión. Si estos movimientos se realizan de forma habitual y sin adoptar medidas adecuadas, pueden provocar molestias o lesiones, especialmente en la zona de cuello, hombros y muñecas.

Riesgo: sufrir problemas de cuello y hombros.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros, para ello se pueden facilitar escaleras u otros medios adecuados para acceder a los lugares elevados.

Esta medida es fundamental en tareas habituales de limpieza del hogar que suelen requerir alcanzar alturas, tales como limpiar la parte superior de los armarios de la cocina, retirar el polvo de estantes elevados o limpiar cristales.

Evitar los movimientos de torsión de muñeca. Se deberá informar al personal sobre el riesgo de realizar movimientos repetidos de giro de muñeca.

Para prevenir trastornos musculoesqueléticos en la muñeca, se recomienda evitar retorcer las bayetas al escurrirlas. En su lugar, es preferible estrujarlas utilizando la palma de la mano y los dedos, o emplear métodos que no impliquen movimientos repetitivos de torsión.

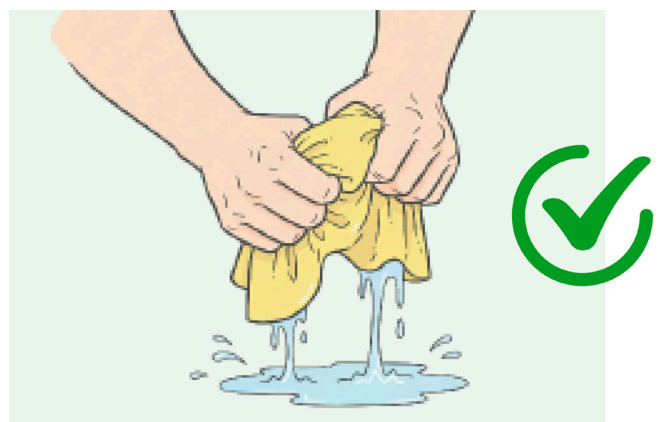


Imagen 2. Prevención de trastornos musculoesqueléticos en las muñecas.

Además, es fundamental identificar qué tareas implican movimientos de torsión y movimientos repetitivos, por ejemplo, frotar cristales con fuerza y utilizar técnicas correctas para realizar los movimientos de limpieza utilizando el antebrazo y el brazo principalmente, en lugar de forzar la muñeca.

Adicionalmente, una buena práctica consiste en realizar estiramientos específicos para muñeca y brazo, así como alternar tareas que impliquen otros grupos musculares o articulaciones, con el fin de reducir la sobrecarga y prevenir lesiones.



MAQUINARIA ESPECÍFICA PARA LIMPIEZA

En algunas tareas de limpieza en el hogar se emplean electrodomésticos, cuyo uso, aunque sea cotidiano, es importante tener en cuenta porque su funcionamiento conlleva ciertos riesgos, especialmente los eléctricos o mecánicos, que pueden ocasionar accidentes si no se utilizan de manera segura.

Riesgos derivados del uso de máquinas.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Comprobar que los electrodomésticos y herramientas a motor que se utilicen tengan marcado CE.

El marcado CE garantiza que el equipo cumple con los requisitos esenciales de seguridad, salud y protección del medio ambiente establecidos en la legislación europea. Es fundamental adquirir exclusivamente equipos con este marcado, ya que asegura que han superado las evaluaciones técnicas requeridas. Esto reduce considerablemente el riesgo de fallos técnicos o accidentes.

Seguir el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina siguiendo las instrucciones del fabricante.

El mantenimiento periódico previene averías, alarga la vida útil de los equipos y garantiza su funcionamiento seguro.

Enseñar al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. Para ello se debe informar sobre el uso correcto de los equipos de acuerdo con sus instrucciones.

Explicar detalladamente cómo se utiliza cada equipo, incluyendo advertencias, restricciones de uso y medidas de seguridad, evita errores de manipulación. Esta información, que se encuentra en el manual de instrucciones de la empresa fabricante, debe adaptarse a la experiencia y comprensión de la persona empleada.

Desconectar los equipos eléctricos de la red para su limpieza.

Desconectar los equipos antes de manipularlos es una medida básica, pero esencial para evitar descargas eléctricas o arranques accidentales. Este paso debe integrarse como una rutina de seguridad.



ESCALERAS DE MANO

En el trabajo doméstico, determinadas tareas como la limpieza de superficies elevadas, el cambio de cortinas o el acceso a estanterías altas requieren acceder a zonas fuera del alcance directo desde el suelo. Para ello, es fundamental emplear medios auxiliares adecuados, como la escalera de mano. Sin embargo, una escalera inadecuada o un mal uso puede dar lugar a accidentes.

Los tipos de escalera más frecuentes son:

- **Escalera de tijera.**

Son las utilizadas con más frecuencia en el ámbito doméstico. Se trata de una escalera que tiene forma de "A", con peldaños en uno o ambos lados. Esta escalera no requiere apoyo en una pared o plano vertical.

- **Escalera con plataforma.**

Es similar a una escalera de tijera, pero con una pequeña plataforma superior y barandilla de seguridad, por lo que es más cómoda y segura para trabajos de cierta duración porque mejora la estabilidad de quien la use.

- **Escalera de tramo o recta.**

Es aquella que necesita apoyarse sobre una superficie vertical.

A la hora de adquirir una escalera se debe observar y conservar visible la etiqueta donde se indica la carga máxima, la empresa fabricante y las normas técnicas que cumplen (por ejemplo, la norma UNE-EN 131).

Riesgo: caídas.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Comprobar que las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza. Se deberán sustituir las escaleras deterioradas o de tamaño insuficiente.

Para considerar que una escalera de mano está en buen estado se debe comprobar, entre otros:

- La ausencia de deformaciones, fisuras o grietas en los largueros, peldaños o articulaciones. No se deben usar escaleras de madera pintadas por la dificultad para la detección de sus posibles defectos.
- Peldaños firmemente sujetos, sin holguras, roturas ni desgaste excesivo.

- Topes o zapatas antideslizantes en buen estado, sin desgaste o despegue.
- Elementos de sujeción, bisagras, cierres y seguros de apertura operativos y sin fallos.
- Ausencia de corrosión u óxido en partes metálicas que puedan comprometer el uso seguro de la escalera.
- Superficie de peldaños limpia, seca y con antideslizantes en buen estado de conservación.

Por otro lado, la escalera debe tener la altura suficiente para permitir realizar la tarea sin necesidad de utilizar los últimos peldaños. Además, debe garantizar posturas cómodas y estables.

Asegurar el correcto montaje y colocación antes de su uso. Para ello se deberá comprobar la estabilidad de la estructura y la colocación sobre superficies horizontales y estables.

Las superficies como baldosas pulidas, suelos encerados o superficies mojadas pueden hacer que la base de la escalera resbale fácilmente, provocando su desplazamiento o la caída durante su uso.

Es importante que la escalera tenga zapatas o bases antideslizantes, habitualmente de goma.

Se debe posicionar sobre superficies limpias y secas. Antes de instalarla, es fundamental asegurarse de que el suelo esté libre de polvo, grasa, líquidos o cualquier sustancia que reduzca el agarre.

En el caso de la escalera recta o de tramo, es importante colocar la escalera con la inclinación adecuada (aproximadamente 75°) para maximizar el contacto y evitar que la base se deslice hacia afuera.

El INSST dispone en su web de una aplicación descargable que ayuda a comprobar las condiciones de seguridad de las escaleras manuales, que permite, incluso, comprobar el grado de inclinación de las escaleras de tramo una vez posicionadas para su utilización.

Comprobar que las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada. Si no disponen de estos dispositivos, deberán sustituirse.

Estos dispositivos suelen consistir en pasadores, cadenas, barras metálicas o mecanismos similares que aseguran que las dos partes de la escalera permanezcan firmemente fijadas en una posición estable y segura.

En caso de que una escalera de tijera no disponga de estos dispositivos o si se encuentran defectuosos o deteriorados, dicha escalera debe ser sustituida.

Es importante asegurarse de que el dispositivo esté correctamente colocado y operativo antes de comenzar los trabajos.

Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.

Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.

Dar instrucciones a las personas trabajadoras para impedir los estiramientos laterales.

Dar instrucciones al personal para utilizar las escaleras de mano de forma segura.

En la herramienta Prevencion10.es, en el apartado "Recursos > T. hogar", se pueden encontrar materiales para informar sobre su correcto uso.



FUENTES DE CALOR

En el ámbito del empleo doméstico, más allá de las tareas de cocina, pueden existir otras situaciones en las que las personas trabajadoras estén expuestas a fuentes de calor que pueden suponer un riesgo de quemaduras. Estas fuentes pueden estar relacionadas, por ejemplo, con el uso de planchas o limpiadores a vapor, entre otros.

Riesgo: quemaduras.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Colocar los objetos calientes en lugares apropiados hasta que se enfríen para evitar posibles quemaduras.

Después de utilizar objetos calientes, como planchas, estos deben colocarse en un lugar estable, alejado del alcance de menores, mascotas o zonas de paso, y sobre superficies resistentes al calor, como encimeras de cocina o soportes especiales, hasta que se enfríen completamente. Esta precaución ayuda a evitar quemaduras accidentales y posibles incendios por contacto con materiales inflamables.

Informar a las personas trabajadoras sobre cómo manipular los objetos calientes para evitar quemaduras.

La información del personal, como ocurre con el resto de los riesgos, es clave para que puedan reconocer las situaciones de riesgo y adoptar prácticas seguras.

Como, por ejemplo, en los siguientes casos:

- Comprobar siempre la temperatura antes de manipular equipos que generen calor o vapor.
- No interponer las manos entre el aire/vapor caliente.
- Agarrar los objetos por el mango.

- Evitar giros bruscos o movimientos rápidos que puedan dirigir vapor o agua caliente hacia el cuerpo o hacia alguna persona.
- Mantener a otras personas alejadas del área de trabajo mientras se manipulan objetos o equipos calientes.



TRABAJO EN SOLITARIO

El trabajo en solitario durante la limpieza en el hogar puede generar estrés y aislamiento social, afectando el bienestar emocional de la persona trabajadora.

Riesgo: estrés y aislamiento social.

El estrés es una reacción física y emocional que aparece cuando las demandas del trabajo superan los recursos o capacidades que la persona percibe tener para afrontarlas. Esta situación mantenida en el tiempo puede afectar a la salud.

El aislamiento social, por su parte, se refiere a la situación en la que la persona trabajadora se encuentra sin contacto o interacción significativa con otras personas, lo que limita la posibilidad de recibir ayuda, orientación o apoyo emocional.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Facilitar los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están a solas en el domicilio.

Se deberá prever este tipo de situaciones y acordar una solución de antemano.

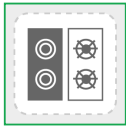
Es necesario facilitar los recursos e instrucciones necesarias para que la persona trabajadora pueda afrontar de forma segura cualquier imprevisto que pueda surgir cuando se encuentre sola en el domicilio. Se deberán prever y acordar de antemano las pautas de actuación ante situaciones habituales, como la llegada de un correo certificado, un pago contra reembolso, visitas inesperadas o solicitudes no previstas por parte de terceros. Resulta importante que la persona conozca con claridad qué hacer en cada caso.

Asegurarse que el personal dispone de un teléfono para poder llamar en caso de imprevistos o emergencias.

En caso de realizar tareas fuera del domicilio, acordar el itinerario previamente.

Estas medidas facilitan la rápida localización en caso de imprevistos o emergencias.

TAREA: COCINA - SERVIR Y PREPARAR COMIDAS Y BEBIDAS



FOGONES Y HORNOS

En la utilización de fogones y hornos existe un riesgo significativo de quemaduras debido al manejo de recipientes, utensilios y superficies que alcanzan altas temperaturas. La adopción de medidas preventivas sencillas es fundamental para minimizar estos riesgos y garantizar una manipulación segura de los alimentos y del equipamiento de cocina.

Riesgo: quemaduras.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Comprobar que el tamaño de los recipientes es adecuado para evitar el derrame de sustancias calientes y que no se llenan más de tres cuartas partes de su capacidad.

Con esta medida se trata de evitar derrames por agitación o desplazamiento. Al mover un recipiente lleno casi hasta el borde, cualquier movimiento brusco (por ejemplo, al caminar, al servir o al tropezar) puede provocar que el líquido se derrame fácilmente. Durante la cocción los líquidos se pueden expandir y, si el recipiente está demasiado lleno, el contenido rebosará incluso con una ebullición moderada.

Normalmente, los recipientes para microondas, cazuelas, ollas, etc., llevan marcas de máximo llenado (*max fill* o una línea visible). No obstante, esta medida es recomendable en todo caso, aunque no venga indicado en el menaje.

Además, se deben tener en cuenta otras medidas como seguir procedimientos de trabajo seguro, por ejemplo, nunca echar agua sobre sartenes y utensilios calientes o en llamas, o, cuando se vaya a freír, introducir los alimentos en la sartén cuidadosamente.

Orientar los mangos de las sartenes y los cazos hacia el interior.

Utilizar guantes u otros utensilios adecuados para manipular objetos calientes.

Esta medida preventiva es fundamental en tareas del ámbito doméstico donde se manipulan utensilios de cocina, planchas, hornos u otros aparatos que alcanzan altas temperaturas.

Se debe proporcionar guantes de protección térmica, por ejemplo, para sacar la bandeja del horno. Estos guantes o manoplas deben estar certificados bajo la norma UNE-EN 407, en el embalaje o sobre el propio guante, por ejemplo, en una etiqueta. Tendrán el siguiente pictograma:

Es importante resaltar que los guantes con este pictograma no resisten las llamas y que siempre se deberá leer en el embalaje o el folleto la temperatura máxima de contacto que se puede soportar con el guante puesto. Para más información se pueden consultar las fichas de selección y uso de EPI (FSU Guantes térmicos domésticos).

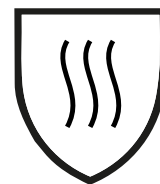
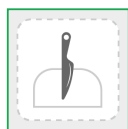


Imagen 3.
Pictograma guantes de protección frente al calor.



INSTRUMENTOS CORTANTES Y PUNZANTES

En las tareas de cocina es muy habitual el uso de utensilios como cuchillos, tijeras o abrelatas, entre otros. Estos objetos, al contar con bordes afilados o puntas, pueden suponer un riesgo si no se manipulan correctamente o si no se mantienen en buen estado. Por ello, es fundamental adoptar medidas preventivas que reduzcan la probabilidad de sufrir cortes e infecciones tanto durante el uso como durante su almacenamiento y limpieza.

Riesgo: cortes e infecciones.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Facilitar y mantener utensilios de corte bien afilados y con mangos antideslizantes.

Además de mantener los utensilios en buen estado, aquellos que estén mellados o que no tengan mangos adecuados deberán ser sustituidos.

También es fundamental seguir procedimientos de trabajo adecuados, por ejemplo:

- Agarrar el cuchillo por el mango con firmeza.
- Para sujetar los alimentos a cortar se deben curvar los dedos hacia dentro y sujetar el alimento con los nudillos hacia fuera, de modo que los dedos no estén expuestos al filo del cuchillo.
- Evitar cortar con prisas y prestar atención evitando distracciones.
- Realizar cortes con movimientos suaves y hacia abajo o hacia adelante/atrás, y nunca hacia el cuerpo.

Realizar las tareas de corte sobre tablas o superficies no resbaladizas o antideslizantes.

Algunas de las características recomendadas a la hora de elegir una tabla de corte antideslizante son:

- Estabilidad, es decir, que no se mueva sobre la encimera durante el uso.
- Material higiénico y fácil de limpiar.

Las tablas de vidrio o cerámica pueden resultar peligrosas, resbaladizas y dañar los utensilios de corte.

Transportar y almacenar los utensilios de corte de manera adecuada para evitar cortes y heridas.

En cocinas del ámbito doméstico, almacenar cuchillos de forma adecuada es fundamental para evitar cortes, heridas y mantener la seguridad. A continuación, se indican algunas formas de realizarlo:

- Taco de madera o bloque de cuchillos, que mantiene cada cuchillo en una ranura separada, con la hoja protegida.
- Cajones con separadores específicos para cuchillos para evitar el contacto entre hojas y facilitar un acceso seguro.
- Fundas individuales o protectores de hoja apropiadas, por ejemplo, si se guardan en cajones dado que evitan el contacto accidental con el filo.
- Barras magnéticas de pared.
- Soportes o estuches enrollables, útiles si los cuchillos se transportan o guardan porque se hace un uso ocasional.

Además, se deben tener en cuenta otras medidas, como:

- No colocar cuchillos con el filo hacia arriba en el lavavajillas, ya que puede causar cortes accidentales al sacar los cubiertos o al cargar el lavavajillas.
- No dejar cuchillos en el fregadero o sumergidos en agua, porque pueden pasar desapercibidos y causar cortes al meter las manos.
- No usar cuchillos para otras funciones, como un abridor o para picar hielo.

Desechar inmediatamente la vajilla y menaje en mal estado e impedir que las personas trabajadoras cojan el menaje roto con las manos.



MAQUINARIA ESPECÍFICA PARA COCINA

La utilización de maquinaria específica de cocina puede ser una fuente de daño si no se emplea de manera correcta y segura. Aunque estos equipos están diseñados para facilitar las tareas culinarias, su uso inadecuado, falta de mantenimiento o desconocimiento de su funcionamiento pueden provocar daños a quienes los utilicen.

Riesgo: quemaduras.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.

El marcado CE de las máquinas y herramientas asegura que son seguras para su uso previsto, por lo que se minimiza el riesgo de accidentes derivados de su utilización. El marcado CE estará visible, generalmente en la etiqueta del producto o la placa de características.

Se deberán desechar aquellas máquinas y equipos que no cuenten con este marcado.

Seguir el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina de acuerdo con las instrucciones de la empresa fabricante.

Es importante consultar siempre el manual de la empresa fabricante dado que cada equipo tiene un plan de mantenimiento específico (frecuencia, piezas a sustituir, etc.).

Informar al personal sobre el uso correcto de los equipos de acuerdo con las instrucciones de la empresa fabricante.

La persona empleadora debe explicar a la trabajadora cómo utilizar el equipo de acuerdo con las instrucciones de la empresa fabricante y cerciorarse de que hay una comprensión real del uso correcto y seguro del equipo.

Para los equipos más complejos, se recomienda realizar al menos una primera puesta en marcha supervisada.

Desconectar los equipos eléctricos de la red para su limpieza.

Muchos equipos eléctricos (freidoras, planchas, hornos, cafeteras, tostadoras) retienen calor tras su uso. Si no se desconectan y se intentan limpiar aún calientes, el riesgo de quemaduras por contacto es muy alto, por lo que, además de la desconexión, hay que dar tiempo a que se enfríen de forma natural antes de manipularlos.



ALIMENTOS FRESCOS

Los alimentos frescos (como carnes, pescados, frutas, verduras, huevos o lácteos sin tratar) constituyen una fuente potencial de contaminación biológica, ya que pueden contener microorganismos patógenos como *Salmonella*, *Listeria* o *E. coli*.

Si no se manipulan correctamente, estos productos pueden ser responsables del contagio de enfermedades.

Riesgo: contagio de enfermedades.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello. Mantener el entorno de trabajo limpio, retirando los residuos orgánicos lo antes posible.

Además, es importante no lavar carnes de aves crudas, esto puede dispersar bacterias en superficies cercanas o alimentos listos para el consumo.

Dar instrucciones a las personas trabajadoras para que se laven las manos después de manipular los alimentos frescos. Fomentar unas buenas prácticas de higiene personal y dar instrucciones de no beber, comer o fumar con las manos manchadas de residuos orgánicos.



AGUA

Aunque el agua es una sustancia inocua y esencial en tareas domésticas, un contacto frecuente o prolongado puede producir daños en la piel.

Riesgo: dermatitis e infecciones de la piel.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Proporcionar guantes de goma para trabajos en mojado y fomentar su uso.

Dar instrucciones a las personas trabajadoras para que se sequen bien las manos después de estar en contacto con el agua, en especial entre los dedos.

Esta medida es simple, pero efectiva para prevenir problemas como dermatitis, grietas o infecciones por hongos. La humedad persistente, sobre todo entre los dedos, crea un entorno ideal para el desarrollo de microorganismos y debilita la barrera natural de la piel.

No se debe dar por sentado que todas las personas conocen la importancia del secado, por eso es importante informar a este respecto.



TRABAJAR DE PIE

Permanecer de pie de forma continuada en tareas de servicio y de preparación de alimentos, especialmente sin realizar pausas o descansos adecuados y adoptando posturas forzadas, puede incrementar, entre otros efectos, el riesgo de sufrir alteraciones circulatorias y de desarrollar trastornos musculoesqueléticos como dolor de espalda.

Riesgo: sufrir trastornos debido a posturas incómodas.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Informar al personal sobre la importancia de alternar posturas de pie y sentado para prevenir los problemas vasculares y la fatiga de espalda. Facilitar los medios necesarios para dicha alternancia.

Se pueden adoptar medidas tales como:

- Apoyar un pie alternadamente en un reposapiés o una base alivia la presión lumbar. Se debe alternar cada cierto tiempo.
- Distribuir las tareas para evitar la permanencia prolongada en la misma postura, combinar tareas de pie con otras sentadas (por ejemplo, pelar, cortar o preparar ingredientes en una mesa baja con silla) siempre que sea posible.
- Realizar pausas breves para hacer estiramientos y cambios posturales. Esto favorece la circulación y reduce tensiones musculares.

Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela que no resbale.

Esta medida debe entenderse como complementaria a la anterior. Utilizar este tipo de calzado absorbe el impacto de estar de pie.

APÉNDICE 3. OTRAS TAREAS

Este apéndice aborda los riesgos habituales en el trabajo nocturno o en régimen interno, así como en las tareas de cuidado de personas, jardinería, trato con mascotas y conducción de vehículos, que se encuentran recogidas en Prevision10.es, con el fin de facilitar la identificación y la evaluación de los riesgos y adoptar medidas preventivas

No obstante, los riesgos recogidos en Prevision10.es no constituyen una lista cerrada, pudiendo existir otros distintos debido a las características particulares de cada hogar, a las condiciones del entorno o porque se asignen otras tareas en los términos previstos en el Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, cuyos riesgos deberán ser evaluados de manera complementaria (ver comentarios del artículo 3).



TRABAJO NOCTURNO O EN RÉGIMEN INTERNO.

La prestación de servicios en turno de noche o en régimen interno es frecuente, sobre todo cuando una de las tareas es el cuidado de personas.

El trabajo nocturno es, en sí mismo, un factor de riesgo psicosocial de especial relevancia que, además de causar trastornos en el sueño y alimenticios, dificulta la conciliación de la vida familiar, personal y laboral.

Respecto al trabajo en régimen interno, también aumenta la exposición a factores de riesgo psicosocial como jornadas de trabajo prolongadas, sobrecarga de trabajo, el trabajo en solitario y baja autonomía, entre otros factores de riesgo que pueden causar alteraciones en la salud.

Por todo ello, es imprescindible adoptar medidas preventivas que minimicen los riesgos, garantizando que el hogar sea un entorno de trabajo seguro y, también, saludable.

Riesgo: estrés y trastornos derivados.

El estrés es un conjunto de respuestas fisiológicas y psicológicas del organismo ante la percepción de un desequilibrio entre las exigencias del trabajo y la capacidad de respuesta para hacerles frente, especialmente, cuando se siente que el no poder atender las tareas puede tener consecuencias importantes.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Respetar las jornadas y los horarios de trabajo, así como los descansos.

La persona empleadora debe respetar y cumplir las condiciones en materia de ordenación del tiempo de trabajo, que abarcan jornadas y horarios laborales, tiempos de presencia retribuidos pactados, descansos mínimos diarios entre jornadas y semanales, el disfrute de permisos y vacaciones retribuidas, etc., que se encuentran reguladas en el Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre.

Por ello, es recomendable que se recojan y detallen en un anexo al contrato, tanto las condiciones laborales pactadas como las tareas a desempeñar.

Riesgo: falta de conciliación de la vida familiar, personal y laboral.

Resulta fundamental que la persona trabajadora pueda conciliar la vida familiar, personal y laboral, permitiendo el disfrute de sus descansos y tiempo libre para poder realizar gestiones personales o legales, atender quehaceres familiares, disfrutar de su tiempo de ocio, etc., lo cual redundará en un mayor grado de compromiso y productividad.

Informar del calendario de turnos con suficiente antelación.

Es esencial informar con suficiente antelación del calendario de los turnos de trabajo para prevenir el estrés o la fatiga física y mental, entre otros. Además, permitir la participación de la persona trabajadora en su elaboración contribuye a asegurar el respeto a sus tiempos de descanso y la conciliación de su vida personal, familiar y laboral, favoreciendo un clima laboral positivo.

Para ello, es clave una buena organización del tiempo de trabajo, lo que implica que las tareas encomendadas puedan realizarse dentro de la jornada y horario, y que la persona trabajadora participe en la planificación de estas.

Además, la persona trabajadora tiene derecho al disfrute de los permisos previstos en el Estatuto de los Trabajadores como, por ejemplo, por fallecimiento u hospitalización de familiares, o para el cumplimiento de un deber inexcusable de carácter público y personal.

Riesgo: situaciones de violencia y acoso.

Las personas que trabajan en régimen interno están más expuestas a los riesgos relacionados con las situaciones de violencia y acoso, incluyendo el acoso y la violencia sexual. Por ello, se establece una medida específica, que se añade a las incluidas en el epígrafe de riesgos generales.

Acomodar al personal interno en dependencias privadas que reúnan las condiciones de habitabilidad exigibles.

Al personal del servicio doméstico interno que resida en el hogar familiar se le debe proporcionar unas dependencias privadas que respeten su intimidad y privacidad, evitando que sufran situaciones incómodas o, incluso, violentas.

Por ello, se recomienda facilitar un dormitorio, separado, privado y de uso exclusivo, cuya puerta de acceso esté provista, por la parte interior, de un cerrojo, para que se pueda cerrar con una llave que será entregada a la persona trabajadora. También se instalarán en las ventanas persianas o cortinas para respetar su privacidad.

Además, debe reunir las condiciones adecuadas de habitabilidad, higiene y salubridad.

Por otro lado, el dormitorio debe disponer de dimensiones, iluminación y ventilación suficiente, así como sistemas de calefacción y aire acondicionado que permitan mantener una temperatura adecuada. Además, debe estar provisto de mobiliario adecuado para el descanso, así como armario o elementos de almacenamiento para poder guardar la ropa, enseres y pertenencias personales.

Por último, deberán disponer de un cuarto de baño, propio o compartido, en buenas condiciones, con agua fría y caliente, y estar equipado de lavabo, inodoro y una ducha o bañera para la higiene personal.

Riesgo: alteraciones de sueño.

El trabajo nocturno es el realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana y, en general, tiene la consideración de persona trabajadora nocturna aquella que realice un mínimo de tres horas de su jornada diaria en esta franja horaria, así como aquella que se prevea que se pueda realizar en tal periodo una parte no inferior a un tercio de su jornada de trabajo anual.

La principal consecuencia del trabajo nocturno es la alteración del ritmo circadiano, que es el reloj biológico que regula los ciclos de sueño y vigilia, así como otras funciones fisiológicas.

Esta desincronización del ritmo circadiano puede ocasionar alteraciones de sueño y provocar fatiga, entendida como una sensación de cansancio, agotamiento y falta de energía, tanto física como mental. Esta situación reduce la atención y la capacidad de respuesta, aumentando la probabilidad de cometer errores al realizar las tareas y sufrir un accidente. También dificulta la conciliación con la esfera social o familiar, debido a la falta de coincidencia con las demás personas durante las horas diurnas.

En consecuencia, el trabajo nocturno está asociado a alteraciones del estado emocional, como la irritabilidad o el sentimiento de aislamiento social, así como a un aumento de la probabilidad de desarrollar trastornos de la salud física, como las patologías cardiovasculares, y de la salud mental, como la depresión o la ansiedad.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Reducir la duración del turno de noche al mínimo imprescindible.

Desde el punto de vista de ordenación del tiempo de trabajo, es recomendable limitar el trabajo nocturno a un máximo de cinco jornadas consecutivas semanales.

Respecto a la duración de la jornada, preferiblemente será más corta que el turno diurno, evitando tareas que supongan una elevada atención entre las 3:00 y las 6:00 de la madrugada, ya que en esa franja horaria la capacidad de atención es más reducida.

Además, es imprescindible respetar los periodos de descanso establecidos para prevenir la fatiga y favorecer el descanso y la recuperación de la persona trabajadora.

En el supuesto de que presten servicios varias personas empleadas, es recomendable establecer turnos rotativos que permitan alternar turnos diurnos y nocturnos en periodos semanales o quincenales, permitiendo cambios de turnos entre la plantilla.

Reducir la carga de trabajo durante el turno de noche.

En lo referente a la carga de trabajo, durante el turno de noche las tareas se deberían reducir a las estrictamente imprescindibles para minimizar el riesgo de cansancio y fatiga. Algunas medidas que se recomienda adoptar son:

- Instaurar la denominada "siesta nocturna", es decir, habilitar una estancia del domicilio para que la persona trabajadora pueda descansar o dormir, preferiblemente en el mismo horario.
- Promover la realización de pausas para combatir la somnolencia, realizando ejercicios de estiramiento y relajación muscular.
- Mejorar la iluminación de determinadas estancias del domicilio utilizando luces que simulen la luz natural para los momentos que sea necesario mantener la vigilia.
- En las tareas de cuidado de personas, instalar dispositivos de asistencia, de manera que se pueda solicitar ayuda presionando un botón de emergencia que envía una señal de aviso a la persona trabajadora

Riesgo: trastornos de la alimentación.

Trabajar de noche puede producir trastornos de la alimentación debido a una alteración de los horarios habituales de las comidas. Además, durante la noche se producen en el organismo cambios fisiológicos que pueden aumentar el apetito y reducir la sensación de saciedad.

Esto favorece la ingesta, a deshoras y de manera rápida, de alimentos procesados que contienen altos niveles de azúcar, grasas y carbohidratos, e incrementa el consumo de café y otras bebidas excitantes, lo que puede desencadenar problemas de salud como alteraciones digestivas, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, hipertensión o diabetes tipo 2.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

En régimen de trabajo nocturno, realizar descansos para que el personal pueda comer de forma equilibrada.

Es fundamental planificar descansos, preferiblemente a las mismas horas, que permitan preparar y comer alimentos nutritivos y energéticos (verdura o fruta) y ricos en proteínas (huevos, pollo o pescado), permitiendo instaurar hábitos alimentarios saludables que faciliten la digestión y el descanso durante las horas diurnas. También se recomienda limitar el consumo de cafeína u otros estimulantes para poder conciliar el sueño al finalizar la jornada, evitando su consumo dos o tres horas antes de acostarse.

En régimen de trabajo interno, suministrar alimentos que sean de valor nutritivo en cantidad y calidad suficiente, cuando el salario incluya manutención.

Cuando se haya pactado el derecho a manutención, la persona empleadora debe garantizar comidas de buena calidad, de valor nutritivo y en cantidad suficiente, así como adaptada, cuando proceda y en la me-

didada de lo razonable, a las necesidades culturales y religiosas, así como a las alergias e intolerancias de las personas trabajadoras.

Si no se ha pactado la manutención como retribución en especie, se le debe permitir guardar los alimentos en la nevera y cocinarlos o calentarlos.



CUIDADO DE PERSONAS

En las tareas de cuidado de personas, existe riesgo de contagio de infecciones cuando estas contraen una enfermedad.

Además, estas tareas suelen requerir la movilización de personas, por ejemplo, levantar y llevar en brazos a menores de manera frecuente y prolongada o atender las necesidades básicas diarias de personas con movilidad reducida, lo que puede derivar en trastornos musculoesqueléticos.

La transmisión de enfermedades se puede dar en aquellas tareas de cuidado que impliquen un contacto muy estrecho. Esta transmisión se puede producir por vía respiratoria a través de gotitas que se generan al toser, estornudar o hablar por contacto directo con fluidos biológicos, o por contacto indirecto a través de objetos contaminados, especialmente si no hay una higiene adecuada.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Extremar las medidas de higiene en tareas como el cambio de pañales, limpieza de vómitos, comida, etc.

Puede ser necesario utilizar guantes de goma o guantes de un solo uso con marcado CE para realizar estas tareas.

Aunque se hayan utilizado guantes, inmediatamente después de retirarlos hay que lavarse las manos con agua y jabón. Para una correcta higiene de manos es aconsejable llevar las uñas cortas y retirar complementos como pulseras o anillos.

Utilizar guantes o mascarillas cuando se sospecha que la persona atendida tiene alguna enfermedad contagiosa.

En estas situaciones, así como cuando exista riesgo de contacto con sangre o fluidos biológicos corporales, puede ser necesario utilizar guantes de protección frente a microorganismos. Estos guantes deben estar certificados bajo la norma UNE-ENISO 374-5 y se pueden identificar mediante el siguiente pictograma que se encontrará habitualmente en la caja o la bolsa del guante:



Imagen 4. Pictograma guantes de protección frente microorganismos.

Estos guantes se pueden adquirir en los comercios habituales, como supermercados o droguerías. Es importante que sean de la talla adecuada para la persona usuaria, garantizando un buen ajuste.

Estos guantes son de un único uso y se desecharán después de utilizarlos. La forma correcta de quitarse los guantes para evitar contaminarse las manos es la siguiente:

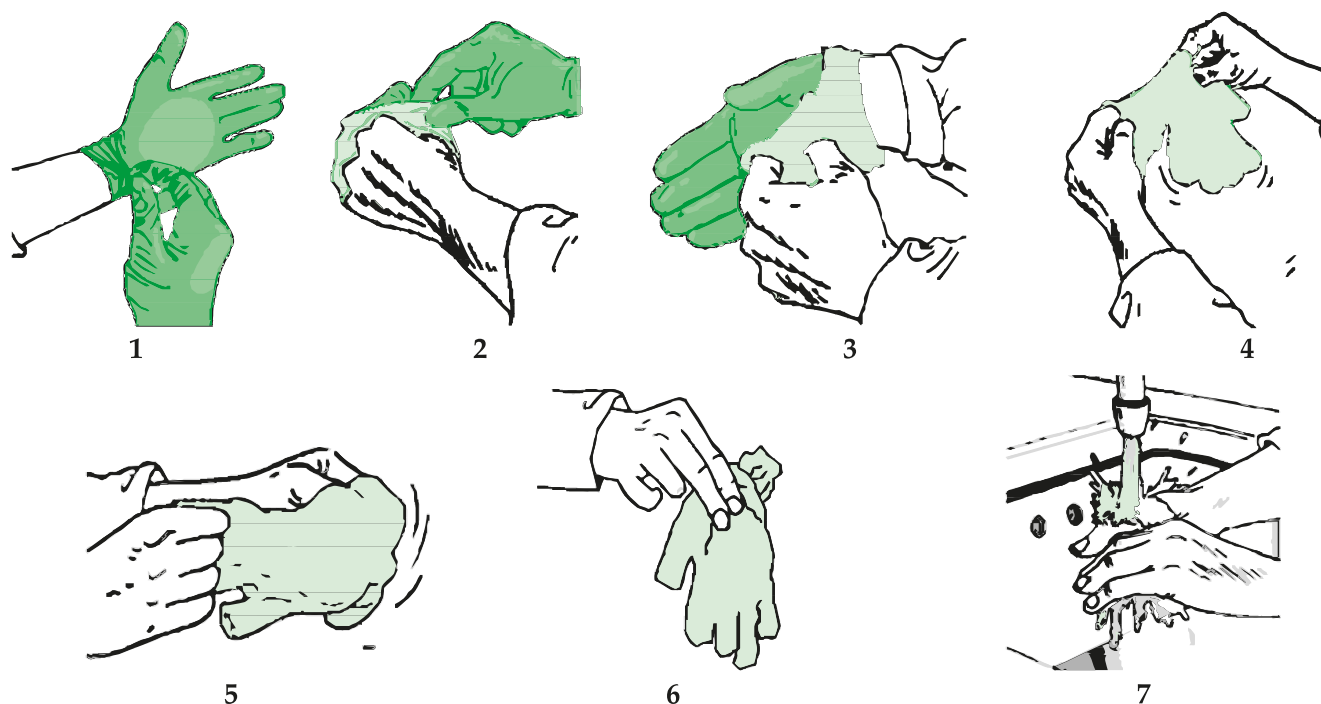


Imagen 5. Esquema del procedimiento para la retirada de los guantes.

Inmediatamente después de su uso, y antes de tocar cualquier superficie u objeto, se deben quitar los guantes, desecharlos, lavarse las manos con agua y jabón con PH neutro y secar adecuadamente o, en su defecto, utilizar antisépticos, como gel hidroalcohólico. Para una correcta higiene de manos es aconsejable llevar las uñas cortas y retirar complementos como pulseras o anillos.

También se proporcionarán y utilizarán mascarillas autofiltrantes FFP2 certificadas de acuerdo con la norma UNE-EN 149. Para reducir el riesgo de contaminación biológica es recomendable que se use una sola vez o que se limite su uso al mínimo posible, debiéndose desechar al finalizar la jornada laboral. La persona atendida, siempre que sus condiciones lo permitan, debería usar mascarilla quirúrgica de tipo I, certificada de acuerdo con la norma UNE-EN 14683, para evitar la propagación de la infección.

Garantizar la limpieza y desinfección del material reutilizable.

En el supuesto de tener que usar material reutilizable como sábanas, cuñas o pinzas y tijeras para realizar curas, es necesario proceder a su limpieza y desinfección. Para ello se pueden utilizar diferentes productos que existen en el mercado; como desinfectantes, con o sin lejía; detergentes enzimáticos, etc.

Cuando se utilicen materiales de un solo uso, tales como agujas, jeringuillas, algodón hidrófilo, gasas, etc., se deben desechar inmediatamente después de su uso y, cuando sea necesario, en un contenedor resistente a la perforación.

A este respecto, es importante considerar que, para la realización de determinados trabajos, como los cuidados de enfermería, es necesario contar con la titulación necesaria (ver comentarios al artículo 5).

Consultar con el centro de salud ante la sospecha de cualquier síntoma infectocontagioso en la unidad familiar.

Además, se debe informar a la persona empleada cuando en la unidad familiar haya alguna persona con una enfermedad contagiosa, para tomar precauciones que eviten el contagio.

Riesgo: sufrir trastornos musculoesqueléticos.

En el cuidado de personas son frecuentes las tareas que implican manipulación de cargas, movilización de personas, posturas forzadas y el trabajo de pie durante largas horas, lo que puede originar daños musculoesqueléticos, principalmente en el cuello, en la espalda y en las extremidades superiores e inferiores.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Proporcionar información sobre la forma correcta de movilizar personas (menores, personas enfermas, personas ancianas, etc.).

El apéndice 4 de esta guía técnica está dedicado específicamente a la movilización de personas.

Proporcionar información sobre la forma correcta de manipular las cargas.

La adopción de posturas inadecuadas y sobreesfuerzos en tareas que requieren manipular cargas, por ejemplo, levantar o desplazar objetos pesados, como una silla de ruedas, un carrito de bebé o un colchón, puede provocar daños musculoesqueléticos. Por ello, es fundamental:

- Valorar el peso y la forma de la carga antes de moverla y solicitar ayuda cuando sea demasiado pesada o difícil de sujetar (por ejemplo, al desplazar un mueble).
- Acercar la carga al cuerpo y mantenerla pegada durante la elevación y el transporte.

- La espalda debe mantenerse recta y las rodillas flexionadas, realizando el esfuerzo con las piernas y no con la espalda, por ejemplo, al levantar objetos del suelo.
- Deben evitarse los giros o torsiones del tronco; si es necesario cambiar de dirección, debe hacerse moviendo los pies.
- Debe asegurarse un agarre firme y comprobar que el recorrido esté libre de obstáculos antes de iniciar el movimiento, especialmente en espacios reducidos o con alfombras.
- Siempre que sea posible, las cargas pesadas deben dividirse en partes más pequeñas o trasladarse utilizando ayudas técnicas (carros, cestas con ruedas, etc.).
- A la hora de almacenar, se tratará de colocar los objetos más pesados a una altura media, evitando agacharse o levantarlos por encima de los hombros.

Para cumplir con esta información se puede recurrir al apartado “Recursos > T. hogar” de la herramienta Prevencion10.es, donde se encuentra información detallada al respecto.

Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con una suela que no resbale.

Es preferible utilizar calzado cerrado que no resbale, ya que evita caídas y tropiezos. Además, es recomendable elegir un calzado cómodo, transpirable y con plantilla amortiguadora (antifatiga) que absorba el impacto de estar de pie.

Fomentar la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.

Permitir que la persona trabajadora tenga autonomía para realizar pausas, frecuentes y cortas, destinadas a realizar ejercicios de estiramiento y de relajación muscular, es una medida preventiva sencilla que mejora las capacidades físicas y reduce el estrés, evitando el riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos al relajar la musculatura y disminuir la sobrecarga muscular.

JARDINERÍA



HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS PARA PLANTAS

Las tareas de jardinería requieren el uso de herramientas manuales, tales como tijeras y rastrillos, o equipos mecánicos o con motor, como máquinas cortacésped y sopladoras, cuya utilización, si no se realiza de manera correcta y segura, puede ser una fuente de daño para la persona trabajadora, provocando accidentes indeseables.

Riesgo: heridas, proyección de partículas.**Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:**

Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.

La persona empleadora solo puede adquirir y poner a disposición de las personas trabajadoras herramientas y máquinas a motor, tanto eléctricas como de combustión, con marcado CE. Este marcado garantiza que los equipos de trabajo son seguros para su uso previsto, evitando y minimizando el riesgo de accidentes. El marcado CE estará visible en el propio equipo.

Enseñar al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones de la empresa fabricante. Realizar un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo.

Previamente a su uso, la persona empleadora debe explicar cómo realizar un uso seguro de los equipos de trabajo y, para ello, se servirá del manual de instrucciones de la empresa fabricante que explica, con detalle, su uso correcto, las prohibiciones, limitaciones y advertencias de uso, así como si es necesario utilizar equipos de protección individual tales como guantes, mascarillas o gafas de protección ocular. Esta información se debe proporcionar de manera que sea clara y comprensible para la persona trabajadora.

Para los equipos que sean complejos, se recomienda que se realice, al menos, una primera puesta en marcha supervisada destinada a comprobar que se ha comprendido su uso correcto.

Por último, el uso de herramientas y máquinas en mal estado aumenta el riesgo de causar daños. Por ello, se debe realizar un adecuado mantenimiento de cada equipo, ya que garantiza su funcionamiento seguro. La información relativa al mantenimiento es suministrada por la empresa fabricante en el manual de instrucciones. Hay tareas de reparación o afilado que deberán realizarse por personal especializado, evitando efectuar reparaciones provisionales y desechando aquellas que no se puedan reparar.

Comprobar la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc.

Existe riesgo de heridas, cortes y atrapamientos con las partes móviles y elementos de corte de máquinas y herramientas como el disco metálico de una desbrozadora o las cuchillas de un cortacésped.

Es necesario comprobar, con carácter previo a su uso, que los equipos se encuentran en buen estado de mantenimiento, de forma que los elementos auxiliares de corte estén afilados y sean compatibles con el equipo y que las piezas móviles se encuentren engrasadas. Asimismo, debe verificarse que los resguardos o protecciones, tales como carcasas o cubiertas que cubren las partes móviles, así como los dispositivos de seguridad, se encuentran colocados y operativos. En caso de rotura o fallo del equipo, no se puede trabajar con él hasta que no se repare o sea sustituido.

También existe riesgo de quemaduras al tocar las superficies calientes de los equipos de trabajo, como los elementos auxiliares de corte o el tubo de escape de un cortacésped.

Proporcionar y utilizar equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc.

La persona empleadora debe proporcionar aquellos EPI que la empresa fabricante indique en el manual de instrucciones del equipo o herramienta de trabajo y fomentar su uso.

Uno de los EPI más utilizados en las tareas de jardinería son los guantes de protección mecánica para riesgos mínimos como las lesiones mecánicas superficiales (cortes, pinchazos de plantas, arañazos, pequeñas abrasiones) producidos por el uso de herramientas de jardinería o a causa de elementos vegetales, como las ramas o espinas, entre otros.

En el caso de que los riesgos fuesen más graves (más que lesiones mecánicas superficiales), como los derivados del uso de herramientas con filos cortantes, debería dotarse a la persona trabajadora de guantes de protección mecánica, conforme a la norma UNE-EN 388 identificado con el siguiente pictograma:

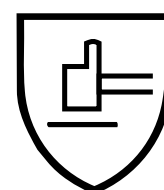


Imagen 6. Guantes de protección frente a riesgos mecánicos.

Nuevamente, en la elección del guante es importante tener en cuenta la talla de la persona usuaria.

Asimismo, es recomendable usar gafas de protección contra impactos para evitar golpes con ramas que queden liberadas durante los trabajos o proyecciones de trozos de astillas, césped o tierra al utilizar, por ejemplo, una sopladora, y que pueden causar lesiones oculares. Las gafas de protección ocular suelen estar certificadas de acuerdo con las normas UNE-EN 166 o UNE-EN ISO 16321-1. Para más información se pueden consultar las fichas de selección y uso de EPI (FSU Protección ocular y facial).

Cuando exista riesgo de inhalar polvo, se recomienda el uso de mascarillas autofiltrantes como mínimo de tipo FFP1, certificadas de acuerdo con la norma UNE-EN 149.

Guardar y almacenar las herramientas correctamente.

Al finalizar las tareas, las herramientas de corte deben almacenarse limpias, secas y protegidas en un lugar seguro y destinado a tal fin para evitar caídas, tropiezos o contactos accidentales con las partes cortantes. En el caso de las herramientas con filo o cuchillas, como tijeras de poda o sierras, deben guardarse enfundadas o con protectores anticorte.

Desconectar los equipos eléctricos de la red para su limpieza.

Todos los equipos eléctricos se deben desconectar de la fuente de energía para evitar descargas eléctricas o arranques accidentales que puedan provocar daños muy graves como un atrapamiento de dedos.

Riesgo: trastornos de las extremidades superiores.

En las tareas de jardinería son frecuentes los trabajos que implican manipulación manual de cargas, especialmente al transportar y utilizar herramientas de jardinería pesadas. Asimismo, pueden aparecer lesiones musculoesqueléticas derivadas de la realización de determinados sobreesfuerzos, adopción de posturas forzadas, como trabajar con la espalda inclinada, o movimientos repetitivos al realizar, por ejemplo, labores de poda, que pueden provocar dolores en hombros, cuello y espalda.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros.

A la hora de realizar las tareas, se deben adoptar posturas adecuadas, posicionando el cuerpo de manera que no sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.

Por ello, para acceder a lugares elevados se deberían proporcionar medios auxiliares, como escaleras, o usar herramientas con mango telescópico, por ejemplo, para realizar tareas de poda.

Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.

Utilizar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico significa que se deben proporcionar aquellas que sean adaptadas a la tarea y a las características individuales de la persona trabajadora.

En su selección, hay que tener en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos para conseguir que se adapten a la mano durante su utilización:

- El peso y dimensión de la herramienta, adquiriendo aquellas de menor peso.
- La longitud, diámetro y forma de la empuñadura o mango, proporcionando aquellas que tengan mangos redondeados, de material antideslizante como cuero, corcho o espuma dura de poliuretano, para asegurar un agarre cómodo y seguro. Un mango de mayor longitud permite que la postura de la mano sea lo más próxima a la neutra y optimiza la fuerza a ejercer.

En el caso de las tijeras de poda, además, es importante que haya distancia entre los mangos para ejercer menos fuerza. También es recomendable que dispongan de un muelle de retroceso para su apertura automática y que los mangos tengan una pequeña curvatura para adoptar una postura adecuada de la mano.

- Herramientas diseñadas para su uso indistinto con una u otra mano, o bien para su empleo con varias manos, que permitan su utilización por personas diestras o zurdas y, cuando la tarea lo permita, alternar el brazo para evitar la sobrecarga de la mano dominante.

También es importante proporcionar herramientas mecánicas que eliminen la necesidad de realizar manualmente las tareas. En este caso se debe tener en cuenta que emitan las menores vibraciones posibles al sistema mano-brazo, que sean lo más silenciosas posibles y evitar la proyección de partículas.

Fomentar la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.

Se debe fomentar la realización de pausas frecuentes y cortas para reducir la fatiga y permitir la recuperación muscular mediante ejercicios de estiramiento. También es una buena práctica alternar tareas que exigen esfuerzo con actividades más ligeras, evitando el trabajo repetitivo.



PLANTAS Y TIERRA

También deben ser identificados y evaluados los riesgos derivados del contacto directo con tierra y plantas debido al riesgo de contraer infecciones, enfermedades y posibles alergias.

Riesgo: contagio de enfermedades.

El suelo es el hábitat natural de muchos microorganismos, algunos de los cuales son patógenos para el ser humano.

El riesgo de exposición se puede producir, por ejemplo, por el contacto de las mucosas y la piel de la persona trabajadora, principalmente si presenta alguna herida, con tierra contaminada.

También hay que tener en cuenta posibles alergias, siendo la más común la alergia al polen, que puede ocasionar rinitis y asma alérgica.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Fomentar que las personas trabajadoras se vacunen frente al tétanos.

El tétanos es una infección producida por las esporas de la bacteria *Clostridium tetani* que se encuentran en el suelo. La transmisión se produce habitualmente a través de cortes, pinchazos o heridas en la piel al entrar en contacto con tierra o herramientas metálicas oxidadas o punzantes contaminadas que introducen las esporas.

Por ello, es muy importante mantener las herramientas en buen estado de conservación y limpieza, siendo recomendable, además, la vacunación frente al tétanos.

Utilizar guantes de trabajo con marcado CE y resistentes a cortes y pinchazos.

Se deben utilizar guantes de protección mecánica fabricados con materiales resistentes a cortes o pinchazos.

Para más información se puede consultar la medida relativa a los EPI indicada en el riesgo de heridas y proyección de partículas, asociada al uso de herramientas específicas para plantas.

Evitar la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.

Los residuos orgánicos de jardinería son aquellos residuos biodegradables de origen vegetal que se generan al cuidar el jardín, como hojas, ramas de poda, césped cortado, flores marchitas, etc.

La inhalación del polvo procedente de esta materia orgánica puede generar infecciones respiratorias. Por ello, los residuos orgánicos se deben desechar en puntos limpios o contenedores habilitados por el ayuntamiento del municipio para su compostaje.

Evitar que las personas trabajadoras coman o beban con las manos manchadas de tierra o plantas

Es importante fomentar unas buenas prácticas de higiene personal e impedir que se coma, beba o fume con las manos sucias: previene el riesgo de contagio de enfermedades.



PRODUCTOS ESPECÍFICOS PARA JARDINERÍA

Riesgo: intoxicaciones e irritaciones.

En las tareas de jardinería, se utilizan productos químicos de uso doméstico para ayudar al crecimiento de las plantas y para el control de plagas. Su uso conlleva fundamentalmente riesgos de intoxicaciones, irritaciones o reacciones adversas.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Conocer las pautas de uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).

La persona empleadora únicamente debe adquirir productos aptos para jardinería doméstica y, además, debe informar a la persona trabajadora, de manera clara y comprensible, acerca de las instrucciones de su manipulación y almacenamiento. Asimismo, antes de su uso, hay que consultar a la persona trabajadora si presenta sensibilidad o alergia a algún producto o composición, en cuyo caso deberá sustituirse por otro.

En la etiqueta del envase figura: la composición del producto, dosis y modo de aplicación, los EPI a utilizar y las precauciones que hay que adoptar durante su uso.

Por último, una práctica preventiva esencial es no mezclar productos diferentes, ya que algunas combinaciones pueden generar reacciones químicas peligrosas.

Conservar los productos en su envase original. Si se hacen diluciones en otros envases, se deberán etiquetar debidamente.

Respetar las indicaciones señaladas en la etiqueta. En caso de disponer de productos sin etiqueta, serán retirados para utilizar solo los que estén correctamente identificados. Además, se darán las instrucciones necesarias para que las personas trabajadoras respeten las indicaciones de dichas etiquetas.

Es fundamental mantener el envase original del producto con la etiqueta de la empresa fabricante, porque permite conocer su composición y seguir las instrucciones de uso, así como su manejo y almacenamiento en condiciones adecuadas.

También facilita la identificación de los riesgos para la seguridad y salud a través de:

- Los pictogramas de peligro, que indican, entre otros, si el producto provoca irritaciones o si contiene líquidos o vapores inflamables.
- Las palabras de advertencia, peligro o atención.
- Consejos de prudencia y prevención como, por ejemplo, mantener el producto alejado de fuentes de calor, chispas o superficies calientes o cómo actuar en caso de contacto accidental.

Los envases sin etiqueta, el trasvase a otros reutilizando los vacíos o realizar mezclas de productos, aumentan considerablemente la exposición a riesgos de intoxicaciones o reacciones adversas.

Para ampliar esta información, en el apéndice 2 se recoge el cuadro con los principales pictogramas de los productos de uso doméstico.

Proporcionar y utilizar los equipos de protección individual indicados por la empresa fabricante del producto, como gafas, guantes de protección y mascarillas, en caso necesario, además de dar instrucciones para que se utilicen.

En general, para los productos de uso doméstico utilizados en las tareas de jardinería, los EPI recomendados son los guantes de protección que se pueden adquirir en los comercios habituales, como supermercados y droguerías, comprobando que dispongan de marcado CE en el envase.

Si existe riesgo de salpicaduras en los ojos, será necesario el uso de gafas de protección ocular que suelen estar certificadas de acuerdo con las normas UNE-EN 166 o UNE-EN ISO 16321-1. Para más información se pueden consultar las fichas de selección y uso de EPI (FSU Protección ocular y facial).

Cuando la aplicación del producto se realiza mediante pulverización, también puede ser necesario el uso de mascarilla autofiltrante como mínimo de tipo FFP1, certificada de acuerdo con la norma UNE-EN 149, para la protección frente a los aerosoles generados.

Almacenar los productos cerrados, en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.

Estos productos, además de estar bien etiquetados, se deben almacenar correctamente para evitar riesgos adicionales a su uso. Por ello, se deben seguir las siguientes recomendaciones para un almacenamiento seguro:

- Mantener el sobrante en sus envases originales, correctamente etiquetados, comprobando que están bien cerrados y que los envases no presenten fisuras o roturas para evitar derrames o evaporación de vapores tóxicos.
- Retirar productos innecesarios o caducados, así como adquirir los que se vayan a utilizar a corto plazo.
- Habilitar un espacio de almacenaje en un lugar fresco y cerrado, no inundable, protegido de temperaturas extremas y humedad, y con ventilación, para evitar que cambien sus propiedades físico-químicas o que se acumulen vapores irritantes o tóxicos.
- Evitar su exposición a fuentes de calor, manteniéndolos alejados, por ejemplo, de equipos eléctricos, ya que estos productos son inflamables o combustibles y, en presencia de una fuente de ignición, se puede producir un incendio o una deflagración.

Garantizar una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.

En el caso de que estas tareas no se realicen en el exterior, es importante que haya una ventilación adecuada dado que se pueden liberar sustancias irritantes que pueden generar molestias o riesgos para la salud, como irritaciones, cefaleas o problemas respiratorios.



CONDICIONES METEOROLÓGICAS

Riesgo: problemas derivados de la meteorología.

Las condiciones meteorológicas como altas o bajas temperaturas, lluvia intensa, tormentas, nevadas, etc. pueden generar riesgos durante el desempeño de los trabajos de jardinería al aire libre, por ejemplo, golpes de calor, deshidratación o mareos.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Utilizar ropa de trabajo apropiada para las condiciones meteorológicas existentes.

Cuando hace calor, se debe utilizar ropa de trabajo ligera, holgada, transpirable, preferiblemente de manga larga y de color claro. Es importante que la persona trabajadora se cubra la cabeza y proteja los ojos usando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol. También se recomienda facilitar crema de protección solar y que se aplique de manera frecuente.

Por otro lado, cuando hace frío, especialmente cuando la temperatura es inferior a los 5 °C, hay que prevenir los riesgos causados por el frío, como la hipotermia. La protección frente al frío requiere varias capas de ropa que abriguen y sean transpirables.

Adaptar los tiempos de trabajo en función de la meteorología.

Cuando se den condiciones ambientales adversas y, especialmente, cuando se emitan avisos o alertas meteorológicas de nivel naranja o rojo por la AEMET o por el órgano autonómico competente, que no impidan acudir al trabajo, se priorizará la realización de otras tareas para evitar la exposición. Si no fuera posible, se limitará el tiempo de exposición reduciendo o modificando la jornada de trabajo, por ejemplo, adelantando o retrasando la hora de inicio o la de finalización.

Realizar las pausas que sean necesarias para tomar bebidas reconfortantes.

Durante la realización de trabajos al aire libre en presencia de condiciones meteorológicas desfavorables, se deben realizar pausas con mayor frecuencia y, preferiblemente, en el interior de la vivienda. Asimismo, en caso de altas temperaturas, es recomendable beber agua con frecuencia para estar hidratado y, en caso de frío, tomar bebidas calientes.



AGUA

Riesgo: dermatitis e infecciones de piel.

El contacto frecuente con el agua puede provocar lesiones dérmicas como dermatitis o infecciones de piel.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Proporcionar guantes de goma para trabajos en mojado y fomentar su uso.

Secar bien las manos después de estar en contacto con el agua.

Después de estar en contacto con el agua, se deben secar bien las manos, incidiendo entre los dedos, para evitar dermatitis, grietas o infecciones por hongos.



MANEJO DE CARGAS

Riesgo: problemas dorsolumbares.

La manipulación manual de cargas puede causar lesiones de espalda en la zona lumbar, debido, entre otras cosas, a la adopción de posturas inadecuadas.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.

Si la carga no se puede transportar entre varias personas, una medida eficaz y sencilla es proporcionar medios de transporte auxiliares como carretillas o carros. También se pueden proporcionar elementos auxiliares para su manipulación, por ejemplo, un portamangueras que facilite su manipulación.

Manejar cargas que permitan su agarre y transporte de forma cómoda.

Hay que procurar que las cargas manipuladas no sean excesivamente voluminosas para que puedan manejarse pegadas al cuerpo, así como disponer de agarres cómodos, como ranuras, asas, etc., que permitan su manejo con facilidad.

Proporcionar información sobre la forma correcta de manipular las cargas.

La persona empleadora debe informar sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas y enseñar cómo realizarla de manera correcta y segura.

En la herramienta Prevencion10.es, en el apartado "Recursos > T. hogar", se pueden encontrar materiales con información detallada al respecto.



ESCALERAS DE MANO

Algunas tareas de jardinería no pueden realizarse desde el suelo, por lo que requieren el uso de medios auxiliares, como escaleras de mano, para poder acceder y realizar la tarea en altura de forma segura, por ejemplo, la poda de setos perimetrales o la instalación de elementos de decoración en árboles.

Las escaleras de mano más usadas en las labores de jardinería doméstica son:

- Las escaleras de tijera
- Las escaleras con plataforma.
- Las escaleras de tramo o rectas.

A la hora de adquirir una escalera se debe observar y conservar visible la etiqueta donde se indica la carga máxima, la empresa fabricante y las normas técnicas que cumple (por ejemplo, la norma UNE-EN 131).

Riesgo: caídas.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Comprobar que las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza. Se deberán sustituir las escaleras deterioradas o de tamaño insuficiente.

Asegurar el correcto montaje y colocación antes de su uso.

Comprobar que las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada. Si no disponen de estos dispositivos, deberán sustituirse.

Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.

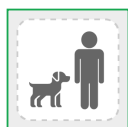
Al subir y bajar las escaleras es recomendable el uso de cinturones portaherramientas para evitar que, durante el ascenso y descenso, las manos estén ocupadas.

Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.

Dar instrucciones al personal para utilizar las escaleras de mano de forma segura.

En la herramienta Prevencion10.es, en el apartado "Recursos > T. hogar", se pueden encontrar materiales para informar sobre su correcto uso.

Todas estas medidas se encuentran detalladas en el apéndice 2, apartado "escaleras de mano".



TRATO CON MASCOTAS

En muchos hogares se convive con mascotas, mayormente, perros o gatos, cuyo contacto puede ser causa de exposición a riesgos, como mordeduras, arañazos, caídas o tropiezos e, incluso, contagio de enfermedades zoonóticas, es decir, aquellas que se transmiten de animales a personas, como la toxoplasmosis o la rabia.

Riesgo: contagio de enfermedades.

El contagio de enfermedades zoonóticas se puede producir como consecuencia del contacto directo con los animales infectados, sus fluidos o excrementos. Por ejemplo, una mordedura puede transmitir la enfermedad. También la persona trabajadora puede estar expuesta a alérgenos de origen animal (pelos, plumas, escamas, orina, etc.), por lo que se deberá consultar a la persona trabajadora si presenta alguna alergia.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Se utilizan guantes para la limpieza del animal y para la desinfección de sus zonas de estancia.

En las tareas de higiene del animal, así como de limpieza de sus zonas de estancia, se deben utilizar guantes y, una vez retirados, lavarse las manos con agua y jabón. Si se utilizan productos específicos de limpieza y desinfección para animales, deben estar debidamente etiquetados, para poder seguir las instrucciones de uso, y correctamente almacenados.

Seguir el calendario de vacunación y desparasitación de las mascotas.

Respetar el calendario de vacunación y el de desparasitaciones, siguiendo las recomendaciones del personal veterinario, previniendo la transmisión de cualquier enfermedad.

También es necesario mantener la higiene de las mascotas, lo cual incluye su aseo regular y la limpieza de los excrementos.

Proporcionar información y entrenamiento sobre cómo tratar a la mascota de forma segura.

Las mascotas deben estar adiestradas, pero es posible que, ante determinadas situaciones, puedan reaccionar de manera inesperada, por ejemplo, en el caso de mascotas muy territoriales cuando entra una persona desconocida en el domicilio. Por ello, es importante identificar e informar de estas situaciones a la persona trabajadora.

CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS

Las personas trabajadoras pueden realizar desplazamientos con vehículos privados para el desempeño de tareas, como recoger a las personas menores de los centros escolares, llevar y acompañar a la persona empleadora a sus citas médicas o de otra índole, ir a realizar compras, etc.

**TRÁFICO Y CIRCULACIÓN**

Riesgo: accidentes de tráfico.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Seguir el calendario de revisiones de los vehículos de acuerdo con lo indicado por el fabricante y pasar las ITV reglamentarias.

El vehículo que se ponga a disposición de la persona trabajadora se debe encontrar en perfecto estado de mantenimiento y funcionamiento, además de tener la ITV en vigor.

Respetar las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.

Es fundamental informar y sensibilizar al personal sobre la importancia de respetar las normas de tráfico, circulación y seguridad vial para evitar poner en peligro su vida y la de terceros. Por ejemplo, evitar distracciones durante la conducción por el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos o evitar comer, beber o fumar durante la conducción.

También es importante que la persona trabajadora conozca los itinerarios a realizar de manera frecuente y que disponga de un teléfono de contacto en caso de imprevistos o emergencias.

Por último, se deben tener en cuenta los riesgos derivados de fenómenos meteorológicos adversos como, por ejemplo, lluvias intensas. Hay avisos o alertas meteorológicas que pueden suponer un riesgo grave e inminente durante el desplazamiento, por lo que se deben respetar las indicaciones de las autoridades.

Riesgo: Intoxicación y asfixia.

Medidas que deberán implantarse para eliminar o reducir y controlar el riesgo:

Evitar la acumulación de humos de combustión en lugares cerrados.

La acumulación de humos de combustión en un espacio cerrado, como un garaje, puede causar mareos, dolores de cabeza e incluso intoxicaciones graves porque contienen sustancias como monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno y otras partículas. Por ello, hay que evitar dejar el motor en marcha más tiempo del necesario, mantener las puertas del garaje abiertas mientras haya vehículos encendidos y asegurar una buena ventilación.

APÉNDICE 4: MOVILIZACIÓN DE PERSONAS EN EL HOGAR FAMILIAR

Este apéndice de la guía se centra en las movilizaciones y transferencias que pueden ser necesarias para realizar actividades como levantar, acostar, duchar o dar de comer a personas con movilidad reducida en el ámbito del hogar familiar. En él se abordan una serie de pasos previos a la ejecución de la maniobra: la categorización de las personas, los aspectos a valorar y las preguntas previas que deben plantearse, así como también la descripción de las movilizaciones que pueden realizarse con o sin productos de apoyo.

Sin embargo, no tiene por objeto la evaluación exhaustiva de los riesgos derivados de la movilización de personas, ni pretende constituir un manual clínico sobre estas tareas, sino que propone, para el ámbito del hogar familiar, una serie de recomendaciones ergonómicas sobre la movilización y la transferencia de personas con movilidad reducida.

Por tanto, va dirigido a las personas empleadoras, en la medida en que son estas quienes deben planificar los trabajos que requieren de esta tarea, así como determinar la necesidad de disponer de ayudas menores o mayores y facilitarlas, en su caso. Por otro lado, las personas trabajadoras deben recibir toda la información que sea necesaria para realizar estas tareas en condiciones de seguridad y salud.

En primer lugar, es necesario categorizar a la persona asistida no autónoma en parcialmente colaboradora o no colaboradora. Por un lado, se considera parcialmente colaboradora a aquella persona que posee cierta capacidad de participación en el movimiento y que, por tanto, solo requiere un apoyo parcial o ser sostenida durante la acción. Por otro lado, se entiende por no colaboradora aquella que debe ser completamente levantada, dado que no puede contribuir activamente en la maniobra.

En segundo lugar, es importante tener en cuenta varios aspectos:

- La movilización o la transferencia que realizar: trasladar a la persona de la cama a un sillón, del sillón a la ducha, recolocarla correctamente en una silla, etc.
- La frecuencia de las movilizaciones: el número de veces que se requiere mover a la persona a lo largo del día.
- Las características de las personas a movilizar: la capacidad de colaboración, el grado de movilidad, el peso, la altura, el sexo, las patologías previas, etc.
- El entorno físico donde se realiza la movilización: el tamaño de los espacios, la distribución del mobiliario, la accesibilidad, etc.
- Las ayudas disponibles: tanto humanas (como un familiar o una segunda persona cuidadora) como técnicas o materiales, ya sean ayudas menores (como sábanas deslizantes o cinturones de traslado) o ayudas mecánicas (por ejemplo, grúas).

En cualquier caso, las personas que vayan a realizar estas movilizaciones deben disponer de formación e información al respecto de acuerdo con el artículo 5 del presente real decreto. Además, el uso de ayudas técnicas y la colaboración entre varias personas pueden facilitar la ejecución de estas maniobras.

Por último, tomando en consideración esta información, se recomienda la formulación de una serie de preguntas:

1.^a ¿Es necesaria la movilización o la transferencia?

Siempre que sea posible se evitarán los desplazamientos innecesarios. Sin embargo, esta recomendación no implica la eliminación de los movimientos cuyo objetivo sea la manutención o la promoción de la movilidad de la persona en situación de dependencia. En definitiva, se trata de eliminar únicamente aquellos desplazamientos innecesarios para la atención o el trabajo.

2.^a ¿Cuáles son los recursos disponibles?

Las personas trabajadoras deben valorar con qué recursos cuenta para llevar a cabo la movilización de forma segura y eficaz. Para ello, se puede diferenciar entre recursos humanos y productos de apoyo.

En cuanto a los recursos humanos, las movilizaciones se realizarán entre dos personas, siempre que sea viable, en cuyo caso se planificarán contando con otras personas trabajadoras u otras personas presentes en el hogar.

Respecto a los productos de apoyo, al final del apéndice se incluye una lista no exhaustiva de ejemplos de ambos tipos de ayudas.

De forma adicional, se recomienda utilizar ropa cómoda y calzado adecuado. Este último preferiblemente debe ser cerrado, con suela que no resbale, estable y bien sujeto al pie, con independencia de que forme o no parte del uniforme de trabajo.

3.^a ¿Se ha planificado la movilización o transferencia?

Esta última cuestión constituye el último paso previo a la ejecución del movimiento. Toda movilización o transferencia debe estar previamente planificada, no solo con el fin de optimizar el tiempo y garantizar que la maniobra se realice de forma eficiente y segura, sino también con un propósito preventivo: reducir el riesgo de trastornos musculoesqueléticos (TME) en la persona trabajadora y evitar molestias o incomodidades en la persona movilizada. Además, cuando la movilización se realice entre dos personas trabajadoras, es recomendable que una de ellas asuma la dirección para asegurar una adecuada coordinación. En general, se priorizarán los movimientos de deslizamiento a los de levantamiento.

A continuación, se presenta un esquema orientativo que incluye algunos puntos a considerar para una adecuada planificación:

- Elegir el recorrido más seguro y sencillo.
- Eliminar los obstáculos: es aconsejable verificar que las vías de paso estén despejadas y libres de obstáculos que dificulten el tránsito. Asimismo, se debe comprobar que la persona a movilizar esté preparada para ser movilizada y que ninguna vía, tubo de oxígeno o elemento similar dificulte dicha movilización.
- Preparar y disponer al alcance de la mano todo el material necesario.
- Facilitar los productos de apoyo necesarios.
- Realizar la movilización o transferencia entre varias personas, siempre que sea posible.
- Respetar los principios ergonómicos y comprobar la postura: se deben evitar, en la medida de lo posible la adopción de posturas forzadas, es decir, aquellas que obligan al cuerpo a mantenerse en una posición incómoda o poco natural, los giros o torsiones del tronco y las desviaciones o rotaciones inadecuadas de las extremidades. Las manos deben mantenerse alineadas con los antebrazos, con la palma extendida y los dedos juntos, para disminuir el esfuerzo a la hora de llevar a cabo los movimientos.

- Sistema unidireccional para posicionamiento.

El sistema unidireccional para posicionamiento ofrece una solución eficiente para mejorar la postura y seguridad de las personas en sedestación. Se trata de un sistema de apoyo diseñado para la corrección postural de personas sentadas y para el posicionamiento en sedestación. Sus características permiten bloquear el deslizamiento hacia adelante y, al mismo tiempo, facilitar el desplazamiento hacia atrás, lo que contribuye a prevenir lesiones musculoesqueléticas en el personal asistencial. Esto es posible porque permite deslizar el cuerpo del usuario hacia el respaldo de la silla con facilidad y suavidad, evitando sobreesfuerzos y mejorando el confort de la persona a movilizar. Además, previene que la persona adopte posturas de hundimiento y reduce el riesgo de caídas. Asimismo, puede incorporar asas para facilitar su manejo. Para ampliar la información, se puede consultar el [vídeo demostrativo](#) sobre el uso del sistema unidireccional para posicionamiento.

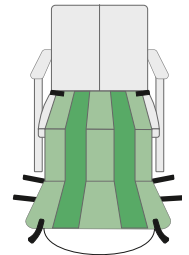


Imagen 8. Sistema unidireccional para posicionamiento.

- Sábana tubular deslizante.

Este dispositivo se emplea para facilitar la transferencia y movilización de personas por desplazamiento. Cabe destacar que el reposicionamiento de una persona hacia el cabecero de la cama resulta una tarea compleja, que además exige realizar esfuerzo físico. Por ello, este recurso es una ayuda muy útil para llevar a cabo tareas de movilización de personas en cama y como complemento para la realización de transferencias, efectuando movimientos de deslizamiento en lugar de realizar un levantamiento del cuerpo de la persona. Para más información, se puede consultar el [vídeo demostrativo](#) sobre el uso de la sábana tubular deslizante.



Imagen 9. Sábana tubular deslizante.

- Disco de suelo y cinturón de movilización.

El disco de suelo y el cinturón de movilización contribuyen a evitar el sobreesfuerzo físico durante las transferencias de silla a cama, o viceversa, en casos de asistencia mínima. Por un lado, el disco giratorio facilita el giro de la persona durante la transferencia y reduce el riesgo de lesiones para la persona trabajadora. Por otro lado, el cinturón de movilización puede colocarse tanto en la persona a movilizar como en el trabajador, proporcionando un punto de sujeción adicional que facilita la movilización y transferencia. De este modo, se disminuye el esfuerzo físico y se previene la sobrecarga lumbar del personal asistencial. Para ampliar la información, se puede consultar el [vídeo demostrativo](#) sobre el uso del disco giratorio rígido y del cinturón de movilización.

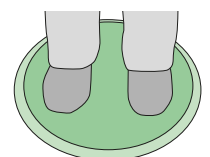


Imagen 10. Disco de suelo.



Imagen 11. Cinturón de movilización.

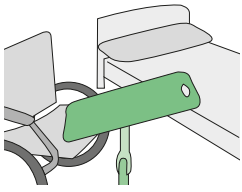


Imagen 12. Tabla de transferencia en sedestación.

- Tabla de transferencia en sedestación.

Se trata de una tabla semirrígida diseñada para la transferencia de personas entre la cama y la silla, silla de ruedas o butaca o viceversa. Este dispositivo reduce significativamente el esfuerzo requerido y aumenta la seguridad de la persona trasladada.

Respecto a personas no colaboradoras, independientemente del uso de ayudas menores, se recomienda utilizar dispositivos mecánicos diseñados para facilitar la movilización y transferencia de personas, llamados ayudas mayores. Además, se recomienda prestar atención a la información específica del dispositivo a utilizar con base en el manual elaborado por la empresa fabricante y disponer de formación suficiente para realizar este tipo de maniobras, o bien contar con la ayuda de personal cualificado. A continuación, se presenta información sobre algunas de las más utilizadas.



Imagen 13. Bipedestador mecánico.

- Bipedestadores mecánicos.

Son dispositivos diseñados para asistir a personas con movilidad reducida en el proceso de transición desde una posición sentada a una posición erguida. Asimismo, permiten que este cambio postural se realice con un elevado nivel de estabilidad, evitando desplazamientos bruscos o inestables. En este sentido, suelen incorporar elementos para un correcto posicionamiento del usuario durante la maniobra como plataformas para los pies.



Imagen 14. Grúa de traslado.

- Grúas de movilización.

Estos equipos están diseñados para facilitar la transferencia segura de personas desde una superficie a otra, garantizando un desplazamiento controlado y estable. Su utilización permite minimizar de forma significativa el esfuerzo físico del personal que va a realizar la movilización y, al mismo tiempo, reducir el riesgo de lesiones tanto en la persona a movilizar como en quien efectúe la movilización. Además, contribuyen a preservar la seguridad y el bienestar de todas las partes implicadas en el proceso.



Imagen 15. Silla de ruedas.

- Sillas de ruedas.

Las sillas de ruedas son dispositivos de movilidad diseñados para personas con limitaciones en su capacidad para caminar o mantenerse de pie, facilitando el desplazamiento. Para facilitar su desplazamiento hacia otra superficie se pueden combinar con otras técnicas de movilización como las grúas de movilización o los cinturones de seguridad.

MOVILIZACIÓN MANUAL

Las movilizaciones manuales deben considerarse la última opción y limitarse al mínimo imprescindible, ya que pueden incrementar el riesgo de que la persona trabajadora sufra trastornos musculoesqueléticos.

Si la movilización manual es inevitable, en líneas generales, se recomienda seguir las siguientes pautas:

- Se mantendrá siempre la espalda recta y se evitarán posturas inadecuadas.
- La persona que va a realizar la maniobra se situará lo más cerca posible de la persona a movilizar.
- Para levantar a la persona, se separarán las piernas, con un pie un poco más adelantado, y se mantendrán las rodillas ligeramente flexionadas, en posición de paso. En el caso de que nos encontremos ante una persona parcialmente colaboradora, se buscarán puntos de apoyo o de agarre en la cama o en la silla para facilitar la maniobra.
- Se recomienda emplear la fuerza de las piernas en lugar de la espalda, para proteger la zona lumbar y reducir el riesgo de lesión.

Además, conviene tener presente que todos los movimientos resultan considerablemente más sencillos cuando se realizan entre dos personas o con el apoyo de ayudas técnicas.

En este contexto, cuando se trate de personas colaboradoras o parcialmente colaboradoras, se procurará fomentar al máximo su participación durante la maniobra. A continuación, se presentan algunos ejemplos de movilizaciones frecuentes realizadas únicamente con recursos humanos, seguidos de ejemplos de ayudas menores y, finalmente, de ayudas mecánicas.

Reposicionar en la silla:

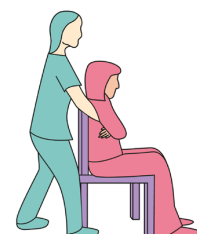
La persona trabajadora se debe posicionar detrás de la persona a movilizar. A continuación, cruzará los brazos de la persona usuaria a la altura del abdomen e inclinará su tronco un poco hacia delante.



Meter los brazos por debajo de las axilas de la persona y agarrar sus antebrazos.



De esta forma, la persona trabajadora tira de ella, sin hacer fuerza con los dedos, hasta que el trasero de la persona esté pegado al respaldo de la silla. Hay que recordar que la espalda debe estar siempre recta y una pierna más adelantada que la otra para pasar el peso de la pierna de delante hacia atrás.



Lateralizar en la cama:

La persona trabajadora se coloca en el lado de la cama hacia el que se quiere realizar el giro de la persona a movilizar.

Doblar la pierna de la persona que se está más alejada de la persona trabajadora.



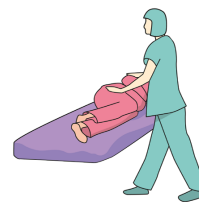
Si esto no es posible, cruzar la pierna de la persona usuaria que se encuentre más alejada sobre la pierna que está más cerca de la persona trabajadora.



Colocar una mano en la cadera de la persona y otra en su hombro.



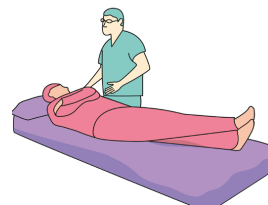
Realizar un movimiento haciendo girar a la persona hacia el lado donde está la persona que está haciendo la movilización.



Ambos, la persona trabajadora y la persona a movilizar, necesitan coordinar sus movimientos.

Transferir de la cama a la silla:

Para sentar en la cama a la persona usuaria, colocar los brazos y piernas de forma segura, tal como se muestra en la imagen.



Colocar un brazo de la persona trabajadora por detrás de la espalda y el otro por debajo de las rodillas de la persona a movilizar.



A continuación, se incorpora a la persona:

- Llevar las rodillas hacia la posición de la persona que moviliza.
- Acompañar a la persona en el movimiento de giro sobre sí misma ayudándose del efecto palanca.



Para transferir a la persona del borde de la cama a la silla o silla de ruedas:

- Flexionar las rodillas y bloquear su pierna con la de la persona que moviliza.
- Rodear con los brazos a la altura de los omóplatos o de su cadera y, si es posible, se le indicará a la persona que agarre de la cintura (incluso del cinturón o del pantalón).



Hacer girar a la persona hacia la silla haciendo contrapeso con el cuerpo. En este momento es útil un disco giratorio en el suelo, para minimizar el esfuerzo en el movimiento de giro.



Transferir de la silla a la cama:

Inclinar pocos grados el tronco de la persona hacia adelante. La persona que moviliza se coloca de frente a la que va a movilizar y se le pide que rodee la cintura con sus brazos. A la vez, colocar los brazos a la altura de sus omóplatos o de su cadera.



Bloquear las rodillas con la de la persona que se está movilizand. Tirar de la persona inclinándola hacia la trabajadora y realizar los movimientos para girar y sentar en la cama.



Bascular el peso hacia atrás para que la persona se levante.



Hacer girar a la persona hacia la cama haciendo contrapeso con el cuerpo de la persona trabajadora.



04 FUENTES DE INFORMACIÓN

A. Normativa legal relacionada

La legislación referida a lo largo de esta guía puede consultarse a través de Internet en el sitio web del INSST [<http://www.insst.es>] donde, además, se puede acceder a diversa documentación elaborada por el propio INSST, así como a enlaces de instituciones y organismos europeos e internacionales.

La normativa citada en la presente guía técnica es la existente en el momento de su publicación. No obstante, hasta una nueva revisión puede ser publicada otra nueva normativa que deberá ser tenida en cuenta.

Ámbito nacional:

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.
- 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.
- Real Decreto-Ley 16/2022, de 6 de septiembre, para la mejora de las condiciones de trabajo y de Seguridad Social de las personas trabajadoras al servicio del hogar.
- 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.
- Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.
- Real Decreto 1596/2011, de 4 de noviembre, sobre extensión de la acción protectora por contingencias profesionales a las personas empleadas de hogar.
- Real Decreto 1659/1998, de 24 de julio, por el que se desarrolla el artículo 8, apartado 5, de la Ley del Estatuto de los Trabajadores en materia de información al trabajador sobre los elementos esenciales del contrato de trabajo.

Ámbito internacional:

- Convenio sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (n.º 189). Adoptado el 16 de junio de 2011. Adhesión de España el 28 de febrero de 2023. Entrada en vigor para España el 29 de febrero de 2024.
- Recomendación sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (n.º 201). Adoptada el 16 de junio de 2011 (complementa el Convenio n.º 189).

B. Normas técnicas

En el presente documento se citan diversas normas técnicas en las que se indica el año de la versión referenciada. Es esta versión la que responde a los comentarios específicos que puedan hacerse en la guía técnica. No obstante, en determinados casos, es recomendable tomar en consideración la última versión de la norma que, en el momento de su lectura, esté vigente. Esta advertencia es de especial interés en el caso de que la norma citada sea "armonizada".

- UNE-EN 149:2001+A1:2010. Dispositivos de protección respiratoria. Medias máscaras filtrantes contra partículas. Requisitos, ensayos, marcado.
- UNE-EN 14683:2025. Mascarillas quirúrgicas. Requisitos y métodos de ensayo.
- UNE-EN ISO 16321-1:2022/A1:2025. Protección ocular y facial para uso en el trabajo. Parte 1: Requisitos generales (Modificación 1).
- UNE-EN ISO 374-5:2016. Guantes de protección contra productos químicos y microorganismos. Parte 5: Terminología y requisitos para riesgos por microorganismos.
- UNE-EN 388:2016+A1:2018. Guantes de protección contra riesgos mecánicos.
- UNE-EN 407:2020. Guantes y otros equipos de protección para las manos contra riesgos térmicos (calor o fuego).
- UNE-EN 131-1:2015+A2:2025. Escaleras. Parte 1.
- UNE-EN 131-2:2010+A3:2025. Escaleras. Parte 2: Requisitos, ensayos y marcado.

C. Publicaciones del INSST*Guías Técnicas:*

- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas (2024).

- Guía técnica para la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual (2022).
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos (Año 2024).
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los equipos de trabajo (2021).
- Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo (2015).

Notas Técnicas de Prevención:

- NTP 747: Guantes de protección: requisitos generales (2006).
- NTP 907: Evaluación del riesgo por manipulación manual de pacientes: método MAPO (2011).
- NTP 1020: Riesgos biológicos en silvicultura, explotación forestal y jardinería: prevención (2014).
- NTP 1045: Salud mental: etapas para su promoción en la empresa (2015).
- NTP 1142: Ergomotricidad práctica ante trastornos musculoesqueléticos del personal sanitario: método Dotte (2020).
- NTP 1197: Ayudas menores para la movilización y transferencia de personas en los ámbitos sanitario y sociosanitario (2024).

Otras publicaciones:

- Directrices básicas para la gestión de los riesgos psicosociales (2022).
- Buenas prácticas preventivas en el sector doméstico, dirigidas a la persona titular del hogar y del servicio doméstico (2021).
- Guía para la gestión y evaluación de los riesgos ergonómicos y psicosociales en el sector hotelero (2019).
- APP. Escaleras manuales (2016).
- Vídeo: Sistema unidireccional para posicionamiento. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QxPdJNiYaHk>
- Vídeo: Sábana tubular deslizante. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=9nZkXZbe-mWI>
- Vídeo: Disco giratorio rígido y cinturón de movilización. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=0th9DReJRGQ>

C. Publicaciones de organismos de interés

- Vigilancia de la salud para la prevención de riesgos laborales. Guía básica y general de orientación. Ministerio de Sanidad (2019).
- Base de datos SERPA. Servicios de Prevención Ajenos: consulta pública de acreditaciones. Ministerio de Trabajo y Economía Social.
- Guía para la valoración del riesgo laboral durante el embarazo. Instituto Nacional de la Seguridad Social. 3.ª edición.

D. Referencia a la WEB de organismos de interés

- <https://www.prevencion10.es/>

En esta página se aloja el servicio público gratuito de asesoramiento en prevención de riesgos laborales en el que se encuentra la herramienta para realizar la evaluación de riesgos y programación de medidas preventivas del servicio del hogar familiar.

- <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-ergonomicos>

Sección del Portal de Ergonomía del INSST donde encontrar información acerca de los métodos de evaluación aplicables, la normativa legal y técnica existente, documentos y otras publicaciones sobre la materia.

- <https://www.insst.es/fichas-de-seleccion-y-uso-de-epi-fsu-epi>

En este apartado se muestra el listado de todas las fichas de selección y uso de equipos de protección individual, clasificadas según los diferentes tipos de protección.

Los enlaces citados a continuación no pertenecen al INSST y, por lo tanto, este organismo no se hace responsable de su contenido. Todos los enlaces indicados han sido verificados en la fecha de la publicación de esta guía.

- <https://www.efundae.es/>

Plataforma de formación *online* de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (Fundae).

- <https://www.oeitss.gob.es/>
Inspección de Trabajo y Seguridad Social.

- <https://www.inmujeres.gob.es/>
Instituto de las Mujeres.

- <https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>
Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. Portal de Ergonomía de la EU-OSHA.
- <https://www.who.int/>.
Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO). Recursos institucionales sobre salud laboral (Occupational health).
- <https://www.cleanright.eu/en/>
Cleanright. Recomendaciones de uso seguro de productos de limpieza (pictogramas/etiquetado).

Para cualquier observación o sugerencia en relación con esta Guía técnica, puede dirigirse al:

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O. A., M. P.

C/Torrelaguna, 73 - 28027 Madrid

Tlf. 91 363 41 00



www.insst.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

