

PRL EN EL EMPLEO DEL HOGAR

Guía técnica
y protocolo de acoso

MADRID 23 septiembre

2026 AÑO
DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst

Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo



Movilización de personas: criterios técnicos para el hogar familiar

Gemma María Ocaña Jiménez

Jefa UT de Ergonomía, Dpto de ergonomía,
psicosociología e investigación CNNT, INSST

PRL EN EL **EMPLEO DEL HOGAR**
Guía técnica y protocolo de acoso



De riesgo invisible a riesgo con nombre

Durante años, la movilización de personas en el hogar ha sido un riesgo **invisible**: ocurría de puertas adentro, quienes lo sufrían no siempre tenían voz, y no existía un documento técnico que lo nombrara.

Para la persona trabajadora

Categorías, preguntas y pautas para protegerse con criterio técnico

Para la persona empleadora

Saber qué es exigible y cómo cumplirlo sin necesidad de ser experta en prevención

Para el sector

Convertir lo doméstico en lo que realmente es: un riesgo laboral con soluciones al alcance

Datos disponibles



- Alta prevalencia en TME
- Problemas de salud mental
- Situaciones de violencia y acoso

Fuente: Delt@, Ministerio de Trabajo y Economía Social.

162,753 ATJT por sobreesfuerzos vs **149.078** ATJT
29,3% ATJT con baja vs **27,28 %** ATJT con baja.

Localización del daño: zona lumbar, espalda

Tarea: coger, sujetar, manipular

Patrón temporal: primera hora de la mañana y en personas con menos antigüedad

Un riesgo que atraviesa el trabajo doméstico

La movilización de personas —levantar, acostar, asear, trasladar— es el riesgo **más exigente físicamente** del trabajo doméstico con personas dependientes. La Guía lo trata en el **Apéndice 4** y lo menciona transversalmente en tres apartados distintos:

Cuidado de personas

Causa principal de trastornos musculoesqueléticos

Manipulación de cargas

El cuerpo humano como carga más compleja

Revisión de la evaluación

Señal de alarma para actualizar la prevención

PRL EN EL **EMPLEO DEL HOGAR**
Guía técnica y protocolo de acoso



¿Por qué el hogar es diferente?

Tres factores que hacen de este riesgo un reto singular frente al ámbito sociosanitario:

Soledad del puesto

En una residencia, las movilizaciones complejas se hacen entre dos profesionales. En el domicilio, lo habitual es que la persona trabajadora este sola.

Entorno no adaptado

Pasillos estrechos, camas bajas pegadas a la pared, baños sin espacio libre. Valorar el entorno no significa poder modificarlo.

Relación asimétrica

Decir «necesito una grúa» no siempre resulta fácil cuando quien debe escucharlo es la persona que te contrata.



Puntos de partida

La Guía no empieza con instrucciones de movimiento. Empieza pidiendo que se **evalúe antes de actuar**, con dos herramientas que cualquier persona puede aplicar:

Categorización de la persona asistida

Parcialmente colaboradora (apoyo parcial) o **no colaboradora** (levantamiento completo). Esta distinción determina si la movilización manual es asumible.

Aspectos a valorar

Qué transferencia se realiza, con qué frecuencia, características de la persona, entorno físico y ayudas disponibles.



Las tres preguntas antes de mover a una persona

¿De qué recursos se dispone?

Segunda persona, ayudas técnicas y ropa/calzado adecuados.



¿Es necesaria la movilización?

Evitar desplazamientos innecesarios; mantener movilidad terapéutica.

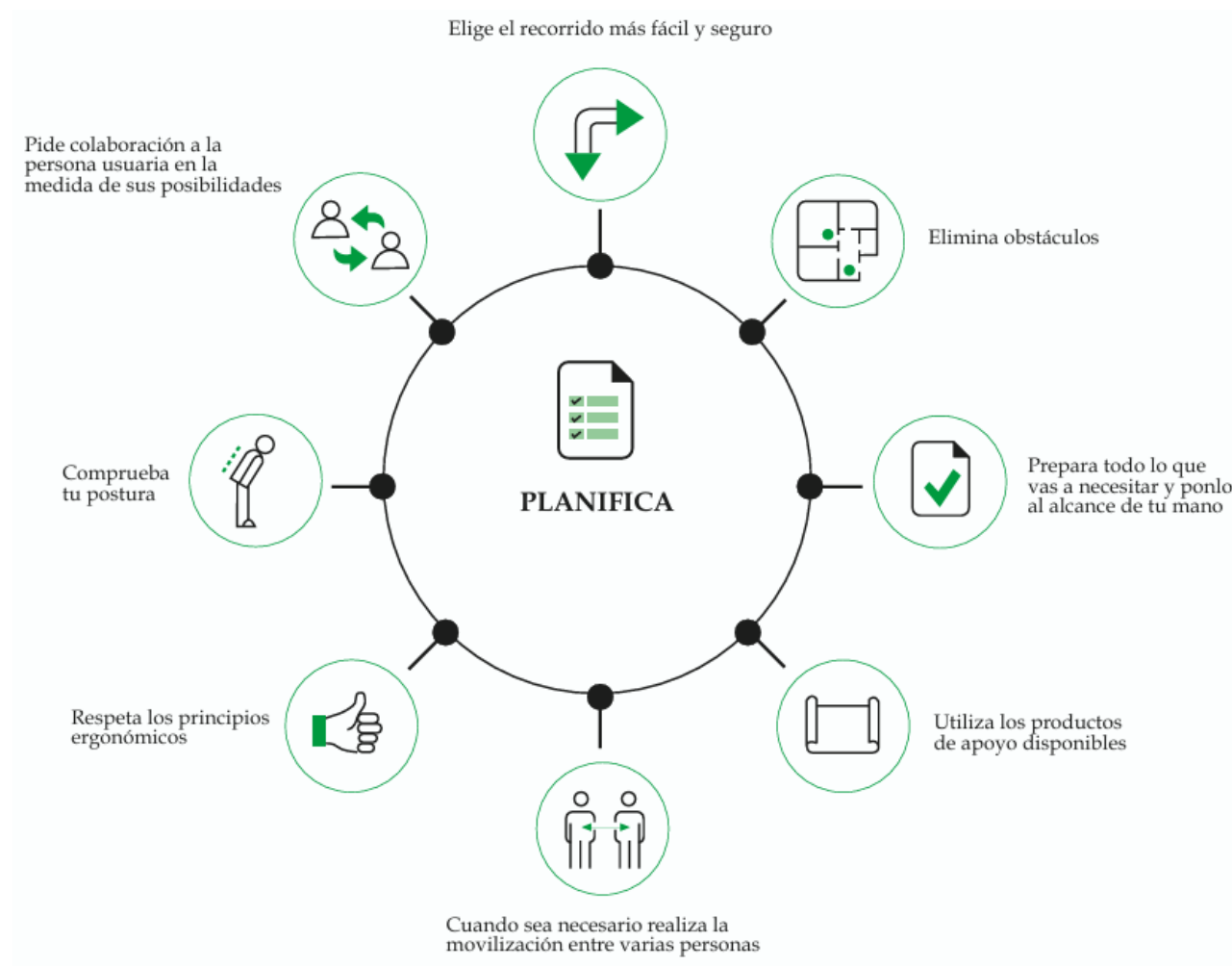


¿Está planificada?

Recorrido seguro, obstáculos eliminados y material a mano.



Esquema a seguir



Ayudas técnicas: la primera opción, no la última

La Guía es explícita: **primero las ayudas técnicas; la movilización manual, solo cuando sea inevitable.**

Ayudas menores (no mecánicas)

- Sábanas deslizantes
- Tablas de transferencia
- Discos giratorios
- Cinturones de movilización

Coste moderado, sin instalación, reducen notablemente el esfuerzo físico.

Ayudas mayores (mecánicas)

- Grúas de movilización
- Bipedestadores mecánicos
- Mobiliario articulado
- Sillas de ruedas

Recomendadas siempre para personas no colaboradoras. Existen para el hogar, no solo para hospitales.



PRL EN EL EMPLEO DEL HOGAR

Guía técnica y protocolo de acoso

Cuando la movilización manual es inevitable

La Guía describe cuatro movilizaciones frecuentes con recursos humanos. En todas se repite el mismo patrón:

→ **Espalda recta, piernas como motor**

Usar la fuerza de las piernas, no la de la espalda.

→ **Contrapeso, no fuerza bruta**

Apoyarse en el peso corporal; bloquear piernas con las de la persona.

→ **Proximidad al cuerpo**

La distancia es el enemigo número uno de la zona lumbar.

→ **Coordinación cuando hay colaboración**

Si la persona puede participar, coordinar el movimiento con ella.



Las cuatro movilizaciones más frecuentes descritas en la Guía



Reposicionar en silla

Deslizar hacia atrás usando sábana deslizante o contrapeso corporal.



Lateralizar en cama

Mover a la persona hacia un lado para cambiar postura o colocar protectores.



De cama a silla

Transferencia lateral con disco giratorio y cinturón, o entre dos personas.



De silla a cama

Misma técnica inversa: aproximación, bloqueo de piernas, uso del contrapeso.

Responsabilidades claras

Artículo 5 del Real Decreto 893/2024: derecho a la información y formación en PRL.

La parte empleadora

- Planificar las tareas que requieren movilización.
- Determinar si se necesitan ayudas menores o mayores.
- Dar toda la información y facilitar los medios necesarios para realizarlas con seguridad.

La parte trabajadora

- Tener en cuenta toda la información necesaria para actuar con seguridad.
- Plantear las necesidades reales apoyándose en la Guía técnica.
- Aplicar las pautas de planificación antes de cada maniobra.



MADRID 23 septiembre

PRL EN EL EMPLEO DEL HOGAR

Guía técnica y protocolo de acoso

¡GRACIAS!

