

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



Herramientas públicas para facilitar la PRL en el hogar:

Prevencion10.es

- Qué es **Prevencion10.es**
- Por qué se ha implantado para el empleo en el hogar
- Cómo usarlo y cómo no usarlo
- La evaluación de riesgos como punto de partida

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



Qué es

- Nació en 2010
- Origen: Estrategia Española de Seguridad y salud en el trabajo 2007-2012
- Objetivo: Facilitar a pymes y autónom@s la gestión de la prevención de riesgos laborales
 - Reducir accidentes y enfermedades profesionales
 - Fomentar la **integración** de la PRL
 - Simplificar la burocracia

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

Prevencion**10**.es

haz de la prevención tu gestión más rentable



The screenshot shows a website interface with a blue background. At the top, there is a red house icon. Below it, the text 'PREVENCIÓN PARA EL HOGAR FAMILIAR' is displayed. A red button labeled 'Comenzar' is positioned below the text. The main content area describes the service as a free public advisory service for labor risk prevention. It lists two bullet points: managing labor risks in the home service and providing information to home service staff. The background of the screenshot shows a person in a green apron and yellow gloves.



PREVENCIÓN PARA EL HOGAR FAMILIAR

[Comenzar](#)

Es un **servicio público gratuito** de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite:

- Gestionar de forma sencilla los riesgos laborales en el ámbito de la relación laboral de carácter especial del **servicio del hogar familiar**.
- Facilitar al personal del servicio del hogar familiar la **información** que necesitan para realizar su trabajo en condiciones de seguridad y salud.

Qué es

- Plan de prevención de riesgos laborales para pymes hasta 25 trabajadores/as
- Información sobre los riesgos y CAE para autónom@s
- Curso básico de 30 horas en PRL (para desarrollar funciones preventivas)
- Atención a usuari@s

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

Prevencion**10**.es
haz de la prevención tu gestión más rentable



The screenshot displays a webpage with a blue background. At the top, there is a red house icon. Below it, the text 'PREVENCIÓN PARA EL HOGAR FAMILIAR' is centered. A red button with the word 'Comenzar' is positioned below the title. The main content area describes a free public service for labor risk prevention in the home. It includes two bullet points: one about managing labor risks in the home and another about providing information to home service personnel. The background of the webpage shows a person in a green apron working.



PREVENCIÓN PARA EL HOGAR FAMILIAR

[Comenzar](#)

Es un **servicio público gratuito** de asesoramiento en prevención de riesgos laborales que permite:

- Gestionar de forma sencilla los riesgos laborales en el ámbito de la relación laboral de carácter especial del **servicio del hogar familiar**.
- Facilitar al personal del servicio del hogar familiar la **información** que necesitan para realizar su trabajo en condiciones de seguridad y salud.

Prevención10.es

ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA



¿Cuál es mi obligación?

Informar sobre las actuaciones necesarias para reaccionar eficazmente frente a una situación de emergencia

¿Qué es una emergencia?

Cualquier acontecimiento súbito o indeseado capaz de interrumpir la actividad habitual y causar graves daños a las personas, a los bienes materiales o al medioambiente, como un incendio, una inundación, etc.

¿Qué es lo que hay que hacer?

Adoptar las medidas y dar las instrucciones precisas para que, en caso de producirse una emergencia, las personas trabajadoras puedan interrumpir su actividad y, si es necesario, protegerse a sí mismas o a terceros y abandonar de inmediato el lugar de trabajo. Entre estas medidas se tendrá en cuenta la coordinación con servicios externos como policía, bomberos o asistencia médica.

Informar lo antes posible a todas las personas trabajadoras afectadas de que se ha producido dicha situación y de las medidas adoptadas o que deban adoptarse.

INDICACIONES EN CASO DE EMERGENCIA

Si detectas un incendio:

1. Alerta al resto de personas y llama al teléfono 112 (emergencias).
2. Cierra las puertas y ventanas.
3. Si el fuego es pequeño, estás capacitado/a para ello y existen medios de extinción disponibles, intenta apagarlo.
4. Si no es posible extinguirlo con dichos medios, abandona el edificio.
5. Avisa a las personas más próximas al siniestro que puedan verse afectadas.
6. Cuando haya presencia de humo, tápate la nariz y la boca con ropa húmeda y camina agachado/a.
7. Si arde tu ropa, tírate al suelo y rueda.

Si el incendio es en la cocina, además:

1. No uses agua para apagar aceite en llamas. Cubre la sartén, cazuela, etc. con una tapa o paño humedecido y escurrido.
2. Corta el suministro eléctrico o de gas.
3. Llama a emergencias si no se controla.

Medidas de evacuación

1. Abandona el edificio por la vía de evacuación más cercana.
2. No utilices los ascensores, pueden quedarse bloqueados entre plantas.
3. No te detengas a recoger objetos y no permitas que nadie regrese al edificio.
4. Acude a un lugar seguro en el exterior, teniendo en cuenta que pueden caer objetos del edificio.

Si se produce un accidente en el centro de trabajo

1. Acude al centro de salud. Si la gravedad de la lesión lo aconseja, acude al centro de urgencias más cercano.
2. En caso de no poder mover a la persona accidentada, pide una ambulancia a través del 112.
3. Si es necesario y sabes cómo hacerlo, aplica los primeros auxilios.

DOCUMENTO DIRIGIDO AL SERVICIO DEL HOGAR FAMILIAR

Equipos de protección individual

Las tareas del empleo doméstico pueden requerir el uso de equipos de protección individual. Los más habituales son:



Guantes de protección cuando se realicen trabajos en mojado.



Gafas de protección ocular para tareas en las que puede haber levantamiento de partículas como en el soplado de hojas.



Manoplas térmicas para evitar quemaduras al sacar la bandeja del horno.



Mascarillas autofiltrantes, tipo FFP2 durante el cuidado de personas con enfermedades infecciosas.



Guantes de protección para evitar cortes y pinchazos en algunos trabajos de jardinería.



También se considera EPI la crema de protección solar. Puede ser necesaria para trabajos a la intemperie. Debe tener un factor de protección 30 o superior.



Los EPI deben adaptarse a la persona trabajadora que los utilice, garantizando su ajuste y funcionalidad, y deben ser proporcionados de forma gratuita por la persona empleadora, reponiéndose siempre que sea necesario.

Por qué se ha implantado para el empleo en el hogar

- Online y gratuita
- Con perspectiva de género
- Cuestionario validado con las propias trabajadoras en talleres prácticos



FUENTES DE DAÑO: Pulsa los iconos para evaluar cada fuente de daño



Prioridad alta



Prioridad media



Prioridad baja

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA: Lugar de trabajo

☒ El espacio de trabajo permite realizar las tareas cómodamente.

☐ Sí ☒ No ☐ No procede

APÉNDICE 1. RIESGOS GENERALES

Puedes tener

Solución

Por ejemplo:
posturas

Valoración

Medio

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

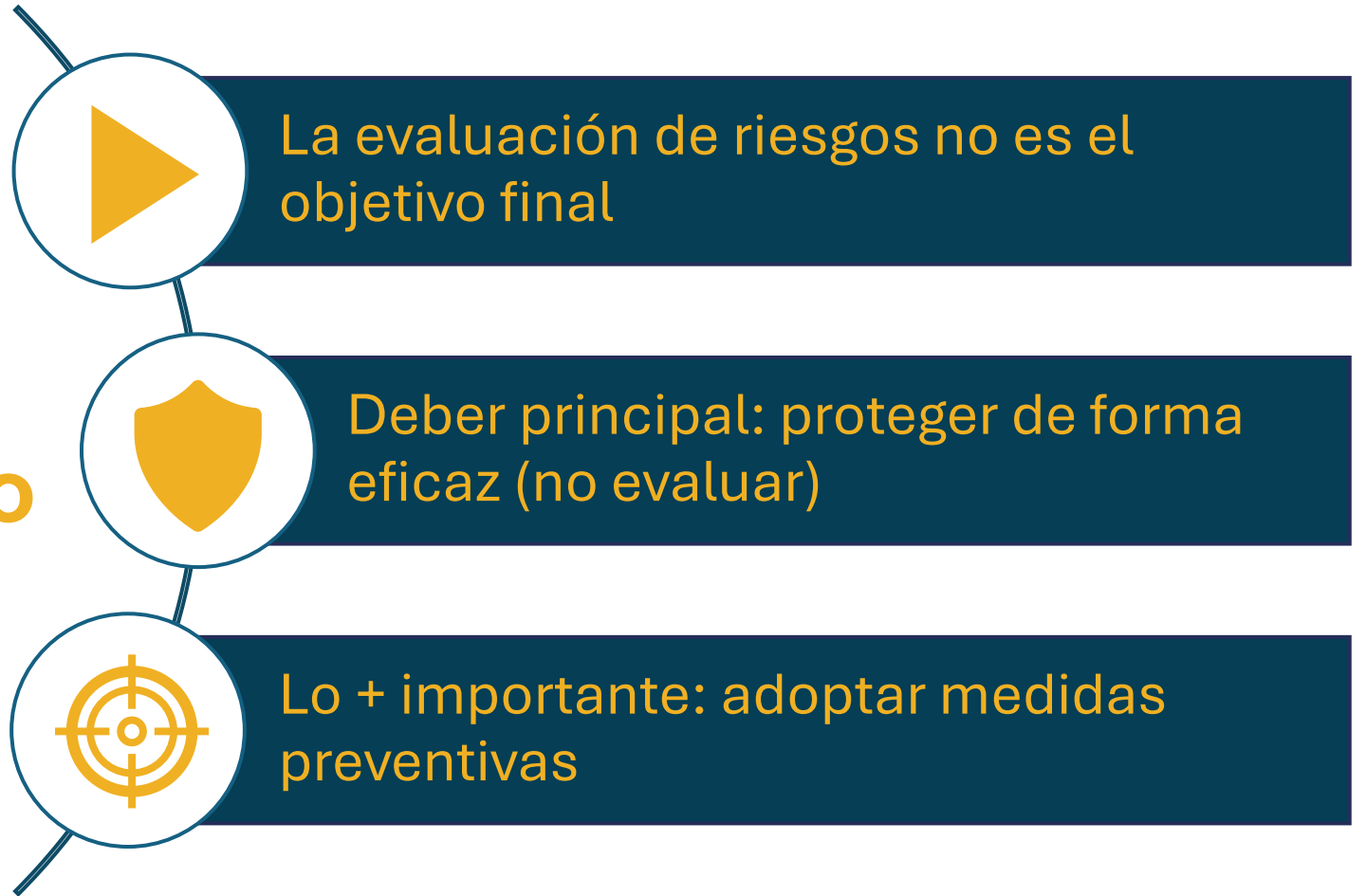
Comprobar que el espacio de trabajo permite realizar las tareas cómodamente.

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.

Riesgo: caídas, golpes y atrapamientos.

La evaluación de riesgos como punto de partida



PUNTOS CLAVE

- **Prevencion10.es** facilita una evaluación de riesgos **sistemática, online y gratuita** para empleadores y empleadoras de trabajadoras del hogar.
- La guía técnica, junto con el resto de materiales de apoyo, es una **herramienta útil**, sobre todo en este sector.
- La evaluación de riesgos permite detectar posibles situaciones peligrosas pero **para evitar daños en la salud hay que implantar las medidas preventivas**.



MADRID 23 septiembre

PRL EN EL EMPLEO DEL HOGAR

Guía técnica y protocolo de acoso

¡GRACIAS!

