

# PREVENCIÓN

de RIESGOS en el hogar

¡Protege tu salud!



**OSALAN**

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



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

EKONOMIA, LAN ETA  
ENPLEGU SAILA  
DEPARTAMENTO DE ECONOMÍA,  
TRABAJO Y EMPLEO

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca de Osalan:  
<https://www.katalogoak.euskadi.eus>

Lan honen bibliografia-erregistroa Osalaneko Liburutegiaren katalogoan aurki daiteke:  
<https://www.katalogoak.euskadi.eus>

A catalogue record of this book is available in the catalogue of the Library of Osalan:  
<https://www.katalogoak.euskadi.eus>

---

**Título:** PREVENCIÓN de RIESGOS en el hogar ¡Protege tu salud!  
**Edición:** 1ª edición, abril de 2026.  
© Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi / Euskadiko Autonomia Erkidegoko Administrazioa.  
OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales / Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.  
**Edita:** OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales / Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea.  
Camino de la Dinamita, s/n - 48903 Barakaldo (Bizkaia).  
**Internet:** [www.osalan.euskadi.eus](http://www.osalan.euskadi.eus)  
**Autoría:** García Ropero, Anabel; Martínez De Aguirre Ortiz De Zárate, Iñaki; Sánchez de la Fuente, Javier  
**Fotocomposición e Impresión:** Editorial MIC · [www.editorialmic.com](http://www.editorialmic.com)  
**Depósito legal:** LG BI 0517-2026

---

Texto basado en la publicación "Guía básica de prevención de riesgos laborales para las personas trabajadoras del hogar/Laneko arriskuen prebentziorako oinarrizko gida, etxeko zerbizurako langileentzat" editada por OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales / Laneko Segurtasun eta Osasunerako Euskal Erakundea en 2019.

# Índice

<b>Personas empleadoras</b> .....	<b>5</b>
Obligaciones (I) .....	5
Obligaciones (II) .....	6
Derechos .....	7
<b>Personas empleadas</b> .....	<b>8</b>
Derechos (I) .....	8
Derechos (II) .....	9
Obligaciones .....	10
<b>Accidente de trabajo y enfermedad profesional</b> .....	<b>11</b>
¿Qué es un accidente de trabajo? .....	11
Enfermedad Profesional .....	12
Enfermedad Profesional .....	13
<b>Riesgos</b> .....	<b>14</b>
Caídas al mismo nivel .....	14
Caídas a distinto nivel .....	15
Cortes .....	16
Golpes o choques .....	17
Quemaduras .....	18
Incendios y explosiones .....	19
Contactos eléctricos .....	20
Contaminantes químicos .....	21
Productos químicos. ¿Qué significan los símbolos del etiquetado? .....	22
Contaminantes biológicos .....	23
Sobreesfuerzos .....	24
Estrés y desgaste emocional .....	25
Maltrato, violencia y/o acoso .....	26
<b>Normativa</b> .....	<b>27</b>

# Presentación

**OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales** tiene entre sus objetivos fundamentales promover que el conocimiento preventivo llegue a todas las personas y a todos los entornos en los que se desarrolla una actividad laboral. En este marco, resulta imprescindible recordar que la protección de la seguridad y la salud debe garantizarse también en el ámbito doméstico, especialmente cuando este se convierte en el lugar de trabajo de las personas empleadas del hogar, un sector esencial para nuestra sociedad y, sin embargo, históricamente invisibilizado.

La aprobación del Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre, supone un avance decisivo en esta materia, ya que regula por primera vez de manera específica la protección de la seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar. Esta norma equipara dicho entorno a cualquier otro ámbito laboral, reconociendo el derecho de las personas trabajadoras del hogar a unas condiciones de trabajo seguras y saludables.

Con la entrada en vigor de este real decreto, contratar a alguien en el hogar conlleva una serie de obligaciones para la persona empleadora, entre ellas: la evaluación de riesgos del domicilio, la adopción de medidas preventivas, la provisión de equipos adecuados, la información y formación en riesgos, y la vigilancia de la salud cuando proceda.

Las tareas que suelen desempeñar las personas trabajadoras del hogar y que generan diferentes tipos de riesgo físico, químico, ergonómico o psicosocial incluyen habitualmente tareas de limpieza, servir y preparar comidas o bebidas, cuidado de personas y trabajo nocturno o en régimen interno.

Consciente de estas necesidades y de las dificultades añadidas que presentan los hogares como lugar de trabajo, OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales impulsa la elaboración de materiales informativos y de consulta claros, accesibles y orientados tanto a personas empleadoras como a personas trabajadoras del hogar. El presente conjunto de fichas prácticas nace con el propósito de facilitar la comprensión de los riesgos más habituales y de las medidas preventivas aplicables, ofreciendo una herramienta útil para favorecer la prevención y mejorar las condiciones de seguridad y salud en un entorno tan cotidiano como esencial.

**Lourdes Íscar Reina**

Directora general de OSALAN-Instituto Vasco de Seguridad y Salud Laborales

# Personas empleadoras



## Obligaciones (I)



» **Deber general de protección:** Debe garantizar la seguridad y la salud de las personas trabajadoras en todos los aspectos relacionados con el trabajo en el hogar.



» **Evaluación de riesgos laborales:** Debe realizar una evaluación inicial de los riesgos del domicilio, teniendo en cuenta la actividad y las características de la persona empleada. Deberá actualizarse cuando cambien las tareas, las condiciones de trabajo o si se producen daños a la salud.



» **Implementación de medidas preventivas:** Una vez detectados los riesgos, debe adoptar las medidas necesarias para eliminarlos o reducirlos, documentándolas por escrito y entregando una copia a la persona trabajadora.



» **Equipos de trabajo y protección (EPI):** Debe proporcionar gratuitamente los equipos de trabajo seguros y los equipos de protección individual (como guantes o calzado antideslizante) que se determinen en la evaluación de riesgos, y garantizar su reposición.



» **Información y participación:** Debe asegurar que la persona trabajadora tenga a su disposición información clara sobre los riesgos de su puesto y las medidas de prevención. Asimismo, debe permitir que la persona trabajadora participe y efectúe propuestas para mejorar los niveles de protección.

# Personas empleadoras



## Obligaciones (II)



» **Formación preventiva:** Debe garantizar que la persona trabajadora reciba formación en materia preventiva en el momento de su contratación. Esta formación es gratuita para la persona empleadora (gestionada vía FUNDAE) y es única, aunque la persona empleada preste servicios en varios hogares. En el supuesto de que las tareas entrañen riesgos excepcionales se deberá impartir una formación complementaria que correrá a cargo de la persona empleadora.



» **Actuación ante emergencias:** En caso de riesgo grave e inminente, la persona empleadora deberá informar y dar las instrucciones necesarias a la persona trabajadora para que pueda interrumpir su actividad o abandonar el domicilio sin sufrir perjuicio alguno.



» **Protocolo frente a la violencia y el acoso:** Debe garantizar un entorno libre de violencia y acoso, incluyendo la adopción de un protocolo específico. Tolerancia cero ante estas conductas.



» **Asunción de costes:** El coste de todas las medidas relativas a la seguridad y salud laboral no debe recaer, en ningún caso, sobre la persona trabajadora.

# Personas empleadoras



## Derechos



- » **Organización de la prevención:** La persona empleadora tiene derecho a elegir la modalidad para organizar la actividad preventiva: asumirla personalmente, designar a una persona trabajadora o contratar un servicio de prevención ajeno.



- » **Delegación de funciones:** Si por discapacidad o circunstancias personales la persona empleadora no puede asumir directamente sus obligaciones, puede delegarlas en una persona de su entorno familiar o personal directo, sin contraprestación económica y constanding por escrito.



- » **Uso de herramientas públicas:** Para simplificar el cumplimiento normativo, la persona empleadora tiene acceso a una herramienta gratuita en el portal [prevencion10.es](http://prevencion10.es), que guía paso a paso en la evaluación y planificación preventiva.



- » **Comunicación de riesgos e incidencias:** La persona empleadora tiene el derecho a ser informada por la persona empleada sobre los riesgos detectados.

# Personas empleadas



## Derechos (I)



» **Protección eficaz:** Derecho a que su seguridad y salud estén garantizadas en todos los aspectos relacionados con el trabajo en el hogar.



» **Equipos adecuados:** Derecho a recibir equipos de trabajo y Equipos de Protección Individual (EPI) adecuados para el desempeño de sus funciones, adoptando las medidas necesarias para que su utilización pueda efectuarse de forma segura.



» **Información y participación:** Derecho a recibir información clara sobre los riesgos específicos de su puesto y las medidas preventivas adoptadas en el hogar. Asimismo, pueden participar en todas las cuestiones de seguridad y efectuar propuestas para mejorar los niveles de protección.

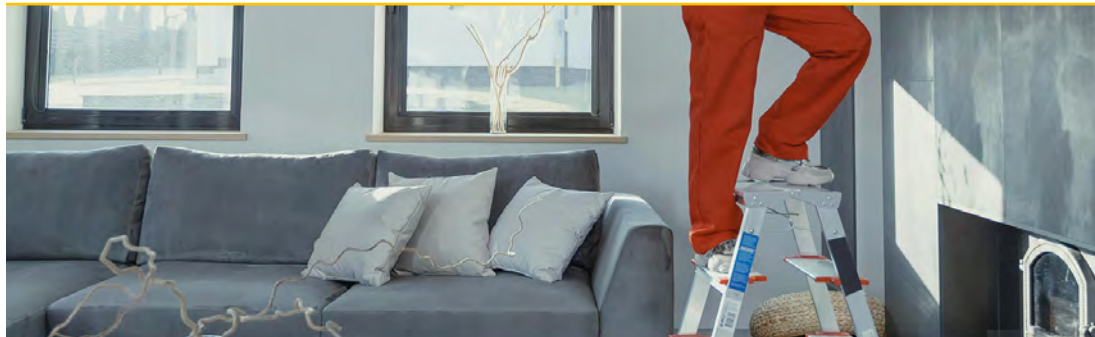


» **Formación preventiva:** Derecho a recibir formación gratuita en materia de prevención de riesgos en el momento de su contratación, la cual es única, aunque se trabaje en varios hogares. Esta formación se realiza habitualmente a través de la plataforma de FUNDAE.



» **Paralización de la actividad:** Ante un riesgo grave e inminente para su vida o salud, derecho a interrumpir su tarea y, si es necesario, abandonar el domicilio sin sufrir perjuicio alguno, siempre que no medie mala fe o negligencia grave.

# Personas empleadas



## Derechos (II)



- » **Vigilancia de la salud:** Derecho a reconocimientos médicos voluntarios, gratuitos y periódicos (cada tres años), realizados por el Sistema Nacional de Salud, con plenas garantías de respeto a su intimidad.



- » **Protección frente a la violencia y el acoso:** 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. El abandono del domicilio ante estas situaciones no se considerará dimisión ni causa de despido.



- » **Gratuidad de las medidas:** El coste de todas las medidas relativas a la seguridad y salud laboral no debe recaer en ningún caso sobre la persona trabajadora.

# Personas empleadas



## Obligaciones



» **Seguimiento de instrucciones:** Debe cumplir las medidas de prevención adoptadas y seguir las instrucciones proporcionadas por la persona empleadora.



» **Uso correcto de medios:** Obligación de utilizar adecuadamente las herramientas de trabajo, productos de limpieza y los Equipos de Protección Individual (EPI) facilitados.



» **Comunicación de riesgos:** Debe informar de inmediato sobre cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad, así como sobre cualquier defecto en los sistemas de protección.

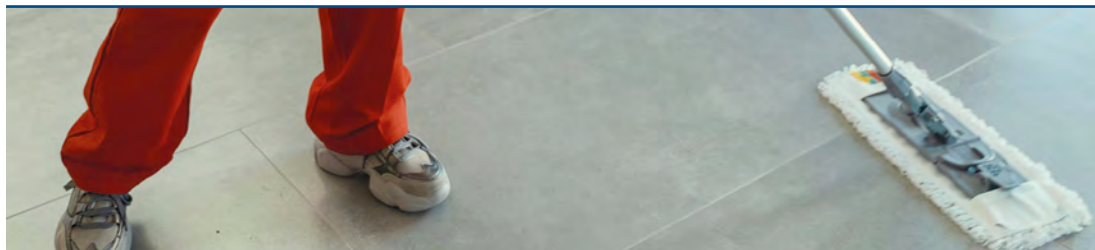


» **Cooperación:** Debe colaborar con la persona empleadora para que esta pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras que no entrañen riesgos.



» **Sigilo profesional:** En el caso de ser designada para funciones preventivas, tiene la obligación de guardar sigilo profesional sobre la información relativa al hogar familiar a la que tenga acceso.

# Accidente de trabajo y enfermedad profesional



## ¿Qué es un accidente de trabajo?

### ACCIDENTE EN EL LUGAR DE TRABAJO

Toda lesión corporal que sufra la persona trabajadora con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. Ejemplos: caídas, cortes, pinchazos, golpes, choques, quemaduras, descargas eléctricas, intoxicación, contagio, sobreesfuerzos, posturas forzadas, trato inadecuado, agresión, etc.

También se consideran accidentes de trabajo:

### ACCIDENTE IN ITINERE

Accidente ocurrido al ir o al volver del lugar de trabajo. Ejemplos: caídas, atropellos o accidentes de tráfico en el trayecto habitual.

### ACCIDENTE EN MISIÓN

Accidente ocurrido durante un encargo o desplazamiento laboral realizado por indicación o en interés de la persona empleadora. Ejemplos: accidente al ir a la farmacia o a hacer la compra por encargo de trabajo.

## QUÉ SE DEBE HACER

### PERSONAS EMPLEADORAS

- » **Facilitar la asistencia sanitaria inmediata** a través de la Mutua o del INSS, enviando el Parte de Asistencia Sanitaria.
- » **Revisar el riesgo y adoptar medidas preventivas.**

### PERSONAS EMPLEADAS

- » **Detener la actividad.**
- » **Informar** a la persona empleadora.
- » **Acudir a la Mutua** (o entidad asignada) para recibir asistencia sanitaria. Si es grave o urgente, llamar al 112.

# Accidente de trabajo y enfermedad profesional



## Enfermedad Profesional

La definición de enfermedad profesional implica un daño en la salud de la persona trabajadora expuesta a ciertos riesgos laborales. Hay una relación directa entre el riesgo laboral y el daño producido, lo que implica que las condiciones de trabajo no son las adecuadas.

Para su reconocimiento se debe acudir al médico (Atención Primaria o Servicio de Urgencias) y explicar:

- » **Qué síntomas tiene.**
- » **Qué tareas realiza en su trabajo.**
- » **Qué exposición ha podido provocarlos** (productos químicos, carga física, agentes biológicos, etc.).
- » **Solicitar que el caso se derive a la Mutua colaboradora de la Seguridad Social asignada a la empleadora** y si no hay Mutua asociada será el INSS quien evalúe la causalidad laboral.

# Accidente de trabajo y enfermedad profesional



## Enfermedad Profesional

Son las recogidas en el Anexo 1 del 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, entre ellas las derivadas de:

- » TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELÉTICOS (TME)
- » PROBLEMAS RESPIRATORIOS Y ALERGIAS
- » DERMATITIS Y AFECCIONES DE LA PIEL
- » RIESGOS BIOLÓGICOS

## CAÍDAS AL MISMO NIVEL

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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

## CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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

## CORTES

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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

## GOLPES O CHOQUES

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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

## QUEMADURAS

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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

## INCENDIOS Y EXPLOSIONES

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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



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

## CONTACTOS ELÉCTRICOS

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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



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

## CONTAMINANTES QUÍMICOS

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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



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

En caso de accidente, llamar al teléfono **91 562 04 20** - Servicio Médico de Información Toxicológica  
O al teléfono **112** - Teléfono de emergencias

# Productos químicos.

## ¿Qué significan los símbolos del etiquetado?

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



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



### EXPLOSIVO

Sustancias explosivas que pueden causar una explosión cuando se calientan



### PRESURIZADOS

Gases bajo presión, refrigerados y disueltos



### ATENCIÓN

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



### INFLAMABLE

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



### CORROSIVO

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



### PELIGRO GRAVE PARA LA SALUD

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



### COMBURENTE

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



### MUY TÓXICO

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



### DAÑINO PARA EL MEDIO AMBIENTE

Sustancias tóxicas dañinas para el medio ambiente acuático (LEJÍA, INSECTICIDAS, SPRAY ANTIMANCHAS...)

## CONTAMINANTES BIOLÓGICOS

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

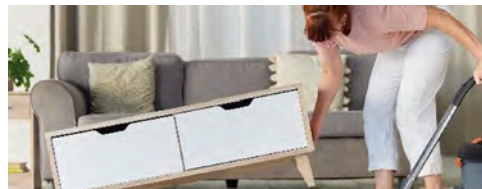
#### PERSONAS EMPLEADAS

- » Lavarse bien las manos con agua y jabón antes y después de los contactos con personas enfermas, antes de manipular alimentos y después de ir al baño.
- » Limpiar encimeras y utensilios de cocina antes y después de preparar alimentos, sobre todo los crudos.
- » Si tiene que limpiar cubos de basura, papeleras, etc., vaciar el contenido, nunca meter la mano.
- » Usar elementos de protección adecuados (guantes, mascarillas...) para manipular todo tipo de residuos, evitando el contacto directo con los mismos.

## SOBREESFUERZOS

### Factores de riesgo

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



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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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



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

## ESTRÉS Y DESGASTE EMOCIONAL

### Factores de riesgo

- » Inestabilidad y precariedad en el empleo.
- » Largas jornadas de trabajo sin respetar los tiempos de descanso.
- » Nocturnidad.
- » Trabajar a ritmo excesivo impuesto por las personas a cuidar o sus familiares.
- » Sobrecarga física, psíquica y emocional.
- » Falta de reconocimiento de la valía del trabajo.



- » Tareas monótonas, repetitivas y poco variadas.
- » Ausencia de condiciones adecuadas para disfrutar de las pausas.

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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

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

## MALTRATO, VIOLENCIA Y/O ACOSO

### Factores de riesgo

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



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

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

### Recomendaciones preventivas

#### PERSONAS EMPLEADORAS

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

#### PERSONAS EMPLEADAS

- » Exigir un entorno de trabajo libre de violencia y acoso.
- » Conocer el protocolo de actuación frente a situaciones de violencia y acoso en el servicio del hogar familiar (RD 893/2024).
- » Activar el protocolo ante cualquier situación de violencia o acoso (RD 893/2024).
- » Abandonar el domicilio si se sufre una situación de violencia o acoso.
- » Recordar que ese abandono no se considera dimisión ni puede ser causa de despido.



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

# Normativa<sup>1</sup>

## Prevención de riesgos laborales

- » **Ley 31/1995**, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales (BOE n.º 269, de 10 de noviembre de 1995).
- » **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 (BOE n.º 220, de 11 de septiembre de 2024).

## Relación laboral y marco general

- » **Real Decreto 1620/2011**, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar (BOE n.º 277, de 17 de noviembre de 2011).
- » **Real Decreto-ley 29/2012**, de 28 de diciembre, de mejora de gestión y protección social en el Sistema Especial para Empleados de Hogar y otras medidas de carácter económico y social (BOE n.º 314, de 31 de diciembre de 2012).
- » **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 (BOE n.º 216, de 08 de septiembre de 2022).
- » **Convenio 189** «Convenio sobre el trabajo decente para las trabajadoras y los trabajadores domésticos» de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Adopción: Ginebra, 100ª reunión CIT (16 junio 2011). Entrada en vigor, con carácter general: 05 septiembre 2013. Convenio ratificado por España en el año 2022. Entrada en vigor para España: 29 de febrero de 2024.

## Seguridad Social y prestaciones

- » **Ley 27/2011**, de 1 de agosto, sobre actualización, adecuación y modernización del sistema de Seguridad Social (BOE n.º 184, de 02 de agosto de 2011).
- » **Real Decreto Legislativo 8/2015**, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social (BOE n.º 261, de 31 de octubre de 2015).

1 Actualizada a marzo de 2026