

**FOLLETO INFORMATIVO SOBRE
CUESTIONES RELACIONADAS CON
LA SALUD LABORAL DE LAS
TRABAJADORAS Y TRABAJADORES
DOMÉSTICOS**

AS-0004/2015

Con la financiación de:



“El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales”.

Marzo de 2016
1ª Edición

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
1. APLICACIÓN DE LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES A LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS.....	5
2. LISTADO DE RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJADOR DOMÉSTICO	7
3. SINIESTRALIDAD DEL SECTOR.....	17
4. ACCIÓN PROTECTORA EN SITUACIONES DE INCAPACIDAD TEMPORAL	19
5. NORMATIVA CONSULTADA.....	21
6. OTROS DOCUMENTOS CONSULTADOS.....	21

INTRODUCCIÓN

Según las estimaciones mundiales más recientes preparadas por la OIT, al menos 52,6 millones de mujeres y hombres mayores de 15 años tienen su empleo principal en el trabajo doméstico. Esta cifra representa alrededor del 3,6 por ciento de la fuerza de trabajo asalariada en todo el mundo. Las mujeres constituyen la abrumadora mayoría de los trabajadores¹ domésticos, ya que son 43,6 millones, aproximadamente el 83 por ciento del total². El trabajo doméstico es una fuente importante de empleo remunerado para las mujeres, y las trabajadoras domésticas representan el 7,5 por ciento de la fuerza de trabajo femenina asalariada en todo el mundo.

Las trabajadoras domésticas hacen contribuciones importantes al funcionamiento de las familias, así como, del propio mercado laboral y la economía en general. Sin embargo, son a menudo excluidas de la protección social y laboral en su actividad, viéndose expuestas a graves deficiencias en el llamado “trabajo decente”, por la OIT³.

Las trabajadoras domésticas son particularmente vulnerables a la discriminación y a otras violaciones de los derechos humanos⁴. Algunos grupos, como los trabajadores domésticos migrantes, los niños trabajadores domésticos o los trabajadores que residen en el hogar para el que trabajan (conocidos como trabajadores domésticos internos, residentes o “puertas adentro”), están expuestos a vulneraciones todavía mayores, tanto en sus derechos laborales, como en su derecho a la salud.

Al adoptar el Convenio núm. 189 y la Recomendación núm. 201, la Conferencia Internacional del Trabajo, dio un mensaje claro: “los trabajadores domésticos, al igual que los demás trabajadores, tienen derecho a condiciones de vida y de trabajo decentes”.

Sin embargo tras 4 años desde la aprobación del Convenio 189 de la OIT, el Gobierno español aún no lo ha ratificado, por lo que este folleto informativo, pretende también dar visibilidad a las personas empleadas del hogar, ayudando al conocimiento y cumplimiento de sus derechos laborales, especialmente, en materia de seguridad y

¹De aquí en adelante en este documento, cuando diga trabajador debe entenderse indistintamente mujer y hombre, e igualmente, deberá entenderse para ambos sexos cuando diga trabajadora.

² En España, según consta en las estadísticas oficiales y en la propia normativa reguladora de este especial colectivo, las mujeres son el 94%, frente al 6% de hombres, empleados del hogar.

³ Una definición de trabajo decente por parte de la OIT (Organización Internacional del Trabajo) sería: “trabajo productivo en condiciones de libertad, equidad, seguridad y dignidad, en el cual los derechos son protegidos y que cuenta con remuneración adecuada y protección social”.

⁴ Otro ejemplo sería el derecho a la salud en sentido amplio, por la falta de reconocimiento de los daños originados por su trabajo, o incluso, tratándose de situaciones irregulares de empleo, son excluidas de los más elementales derechos laborales.

salud, teniendo en cuenta que, en España, el colectivo estimado es de 700.000 personas, de las cuales con alta en Seguridad Social, sólo hay 427.000 registradas (según datos de afiliados a la Seguridad Social a enero de 2016). Por tanto, cobra especial importancia, facilitar a estas trabajadoras y trabajadores, herramientas informativas sobre los derechos que les asisten, las obligaciones de sus empleadores (que en la mayor parte de los casos son particulares sin conocimientos en la materia) y el conocimiento de una serie de riesgos laborales asociados al ejercicio de su actividad, para tratar de evitar la producción de daños a la salud, así como sensibilizar a unos y otros, sobre la necesidad de cumplir la normativa laboral y de prevención de riesgos laborales, que vaya igualándoles en derechos al resto de trabajadores asalariados, incluyéndoles, finalmente, en el ámbito de aplicación de la normativa de prevención de riesgos laborales.

Conforme al artículo 1 del Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, esta relación laboral “especial”, es la que acuerdan el titular del hogar familiar (como empleador) y la persona empleada (contratada por dicho empleador) que presta los servicios (pactados) retribuidos en el ámbito del hogar familiar.

Cuando esta prestación de servicios se realice para dos o más personas (sin constituir una familia ni una persona jurídica), que convivan en la misma vivienda, asumirá la condición de titular del hogar familiar la persona titular de la vivienda, o bien, aquella que asuma la representación de tales personas, pudiendo recaer de forma sucesiva en cada una de ellas.

Por tanto en esta relación “especial”, en la que el centro de trabajo es un domicilio u hogar familiar⁵, sólo pueden ser empleadores:

- El titular del hogar familiar o domicilio donde se presten esos servicios.
- El titular de la vivienda cuando convivan 2 o más personas sin ser familia o persona jurídica constituida (pisos compartidos por parejas, amigos, estudiantes, etc.).

El OBJETO de esta relación laboral son los servicios o actividades a prestar en el hogar familiar, es decir, los distintos tipos de tareas domésticas, y también, la dirección o cuidado del hogar y de las personas que forman parte del ámbito familiar,

⁵ Esta cuestión cobra especial relevancia, a la hora de poder practicar inspecciones al centro de trabajo por la propia ITSS (Inspección de trabajo y Seguridad Social), porque, tanto la inviolabilidad del domicilio, como el hecho de estar este colectivo excluido de la aplicación de la LPRL, produce una falta de competencia en cuestiones de PRL. Por ello, su labor se limitará a requerir al empleador sobre determinadas cuestiones relacionadas con Seguridad Social. En este sentido, si se produce un AT Mortal, o una situación de riesgo grave e inminente, derivada de las condiciones de trabajo en el domicilio donde se prestan servicios, habrá que comunicar o denunciar los hechos, a la Policía por vía judicial.

y **otros trabajos**, cuando formen parte de las tareas domésticas como, guardería, jardinería, conducción de vehículos, etc.

Las siguientes ACTIVIDADES o servicios, NO deben ser CONSIDERADAS dentro de la relación laboral de carácter especial del SERVICIO DEL HOGAR FAMILIAR:

- Servicios de atención a personas en situación de dependencia en su domicilio, realizados por cuidadores profesionales y no profesionales.
- Servicios domésticos que se prestan por amistad, vecindad o benevolencia, ni otros análogos de carácter marginal a cambio de comidas, alojamiento o compensación de gastos.
- Servicios domésticos prestados, cuando el empleador es una persona jurídica (empresa o sociedad), o se trata de una ETT (empresa de trabajo temporal).
- Cuando además de realizar servicios domésticos, el trabajador o trabajadora debe realizar otros servicios ajenos al hogar familiar (con la periodicidad que sea), en actividades o empresas de cualquier tipo del empleador. Ya que en este caso, se trataría de una relación laboral de carácter común.

El acceso al empleo no podrá establecer forma de discriminación alguna (por raza, religión, sexo, discapacidad, afiliación sindical, etc.).

Cualquiera de las partes, podrá exigir que la contratación se formalice por escrito, incluso durante la relación laboral, y en todo caso, **deberá hacerse por escrito siempre que la duración sea igual o superior a 4 semanas**, independientemente de las horas de trabajo contratadas.

El trabajador o trabajadora doméstico, deberá RECIBIR INFORMACIÓN sobre las principales condiciones de ejecución de la prestación laboral y los ELEMENTOS ESENCIALES⁶ DEL CONTRATO, si es que no figurasen ya en el contrato escrito, **dicha información deberá contener**, además del código de contrato y nombres de empleador y persona empleada, los datos relativos a:

- Dirección del domicilio o domicilios⁷ donde se prestarán los servicios.
- Duración del contrato (si no fuera indefinido), fecha de comienzo y duración del periodo de prueba en caso de establecerse (no podrá superar los 2 meses).
- Descripción resumida de las tareas a realizar, precisando el contenido específico del trabajo.

⁶ La descripción del contenido específico del trabajo y tareas, la jornada, tiempo de trabajo, descansos, horas de presencia y régimen de pernoctas, son especialmente importantes, para valorar riesgos laborales y posibles daños relacionados.

⁷ Se puede dar el caso de un empleador con varios domicilios, para los que la trabajadora pueda prestar sus servicios.

- Jornada laboral (horas y distribución).
- Horas de presencia (duración, distribución y compensación o retribución), siempre que se haya pactado su realización.
- Régimen de pernoctas en el domicilio familiar (distribución y retribución), siempre que se hayan pactado su realización.
- Retribución (distribución, salario base y conceptos salariales) y las prestaciones salariales en especie si se pactaron (concretadas en dinero no pudiendo superar el 30% del total de las retribuciones).
- Duración de las vacaciones (mínimo 30 días naturales).
- Otras cláusulas adicionales que pudieran pactarse.

1. APLICACIÓN DE LA LEY DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES A LOS TRABAJADORES DOMÉSTICOS

Las trabajadoras domésticas, pertenecientes a la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, **están excluidas del ámbito de aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995, de 8 de noviembre**, como puede observarse en su artículo 3, que reproducimos aquí:

Artículo 3: Ámbito de aplicación

1. “Esta Ley y sus normas de desarrollo serán de aplicación tanto en el ámbito de las relaciones laborales reguladas en el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, como en el de las relaciones de carácter administrativo o estatutario del personal al servicio de las Administraciones Públicas, con las peculiaridades que, en este caso, se contemplan en la presente Ley o en sus normas de desarrollo. Ello sin perjuicio del cumplimiento de las obligaciones específicas que se establecen para fabricantes, importadores y suministradores, y de los derechos y obligaciones que puedan derivarse para los trabajadores autónomos. Igualmente serán aplicables a las sociedades cooperativas, constituidas de acuerdo con la legislación que les sea de aplicación, en las que existan socios cuya actividad consista en la prestación de un trabajo personal, con las peculiaridades derivadas de su normativa específica.

Cuando en la presente Ley se haga referencia a trabajadores y empresarios, se entenderán también comprendidos en estos términos, respectivamente, de una parte, el personal con relación de carácter administrativo o estatutario y la Administración pública para la que presta servicios, en los términos expresados en la disposición adicional tercera de esta Ley, y, de otra, los socios de las

cooperativas a que se refiere el párrafo anterior y las sociedades cooperativas para las que prestan sus servicios.

2. La presente Ley no será de aplicación en aquellas actividades cuyas particularidades lo impidan en el ámbito de las funciones públicas de:
 - Policía, seguridad y resguardo aduanero.
 - Servicios operativos de protección civil y peritaje forense en los casos de grave riesgo, catástrofe y calamidad pública.
 - Fuerzas Armadas y actividades militares de la Guardia Civil.

No obstante, esta Ley inspirará la normativa específica que se dicte para regular la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores que prestan sus servicios en las indicadas actividades.

3. En los centros y establecimientos militares será de aplicación lo dispuesto en la presente Ley, con las particularidades previstas en su normativa específica. En los establecimientos penitenciarios, se adaptarán a la presente Ley aquellas actividades cuyas características justifiquen una regulación especial, lo que se llevará a efecto en los términos señalados en la Ley 7/1990, de 19 de julio, sobre negociación colectiva y participación en la determinación de las condiciones de trabajo de los empleados públicos.
4. **La presente Ley tampoco será de aplicación a la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar. No obstante lo anterior, el titular del hogar familiar está obligado a cuidar de que el trabajo de sus empleados se realice en las debidas condiciones de seguridad e higiene."**

En relación a la consideración final, establecida en este último párrafo, hay que remitirse al *Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar*, en su art. 7.2:

"El empleador está obligado a cuidar de que el trabajo del empleado de hogar se realice en las debidas condiciones de seguridad y salud, para lo cual adoptará medidas eficaces, teniendo debidamente en cuenta las características específicas del trabajo doméstico. El incumplimiento grave de estas obligaciones será justa causa de dimisión del empleado."

Por tanto, en virtud del artículo 3.4 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 (en adelante LPRL), la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, está fuera del ámbito de aplicación de la normativa de prevención de

riesgos laborales, lo que en la práctica, supone la exención del empleador de realizar las actividades para el cumplimiento de las obligaciones preventivas que establece la propia LPRL en su capítulo III, como, planificar la prevención, realizar una evaluación de riesgos y un plan de prevención, llevar a cabo la vigilancia de la salud o dar la adecuada formación, entre otras.

Sin embargo, entendemos que, pese a las características especiales de estos empleadores (en muchos casos son particulares), sin formación que les permita, tener un adecuado conocimiento de los riesgos laborales a los que puede estar exponiendo a sus trabajadores del hogar familiar (que es el centro de trabajo), así como, establecer unas medidas preventivas que eviten o reduzcan los riesgos relacionados con estas actividades, deberían hacer al menos un esfuerzo, para identificar de una forma básica, todas las condiciones específicas de aquellos servicios domésticos contratados, procurando adoptar las “medidas eficaces” que les son exigidas, para que sus empleados (de hogar), tengan las “debidas condiciones de seguridad y salud”, en función de los riesgos derivados de las “características específicas” de ese trabajo doméstico a realizar.

Para dar solución a esta aparente contradicción, facilitamos aquí una lista de los riesgos laborales más comunes, los daños que pueden producir y las mejores medidas preventivas posibles en función de las circunstancias. Su carácter informativo, puede servir tanto a empleadores, como a trabajadores al servicio del hogar familiar.

2. LISTADO DE RIESGOS ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJADOR DOMÉSTICO

1. Caídas a distinto nivel (en Altura)
2. Caídas al mismo nivel (a nivel de suelo)
3. Golpes/Cortes por objetos o herramientas
4. Contactos térmicos
5. Contactos eléctricos
6. Incendios
7. Sobreesfuerzos
8. Exposición a contaminantes químicos
9. Exposición a contaminantes biológicos

10. Estrés y fatiga mental

11. Violencia en el trabajo

A continuación, mediante tablas prácticas, vamos a relacionar los distintos tipos de riesgos, con el origen de éstos (causas), los daños que pueden producirse y las medidas preventivas que se pueden tomar, para evitar o reducir esos riesgos, en función de las tareas: limpieza, cocina, jardinería, cuidado de niños o mayores (que no estén en situación de dependencia), conducción de vehículos, y cualquier otra relacionada con el trabajo doméstico y cuidado de personas del ámbito familiar.

RIESGO: 1. Caídas a distinto nivel (en Altura)

CAUSAS:

- Uso de escaleras y escalones (en mal estado, inadecuadas, etc.).
- Uso de objetos inadecuados(sillas, carros, muebles).

Con el objetivo de alcanzar objetos, limpiar o realizar tareas puntuales de mantenimiento del hogar (alcanzar objetos, cambio de bombillas, colocación de rejillas o plafones descolgados, etc.), también, si se realizan tareas de jardinería, al cortar setos, enredaderas o ramas.

DAÑOS: Hemorragias, Golpes (en extremidades, cabeza, cuello espalda, tórax o abdomen), fracturas y en algunos casos muerte.

MEDIDAS:

- Usar escaleras o escalones adecuados, en función de la altura a la que se pretenda acceder, o, tipo de tarea a realizar.
- No subir a objetos inestables (sillas con y sin ruedas, taburetes, cajones, baldas que no soporten el peso, etc.)
- Buscar localización adecuada, no detrás de puertas que puedan abrirse accidentalmente, lugares de paso y limpiar obstáculos alrededor de su punto de apoyo.
- Apoyar la escalera en superficies planas, horizontales y no deslizantes.
- No situar escaleras sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas)
- Inclinación adecuada (entre 70 y 75 grados)y si es de tijera con la cuerda que une los dos planos extendida o el limitador de apertura bloqueado. En todo caso situarla para se pueda acceder fácilmente al punto de operación, sin estirarse o colgarse.
- El ascenso y descenso se debe hacer de cara a la escalera, con las manos libres para agarrarse, no para transportar objetos, que deberán colgar de cuerpo o cintura.
- Revisar el buen estado general y de los peldaños de las escaleras (en caso de deterioro sustituirlas)
- Utilizar calzado adecuado y limpio de grasa o aceite.
- La norma básica es, no utilizar una escalera manual si se tiene que trabajar sobre ella, en estos casos, es conveniente utilizar una plataforma de trabajo adecuada.

RIESGO: 2. Caídas al mismo nivel (a nivel de suelo)

CAUSAS:

- Suelos húmedos.
- Suelos sucios, con presencia de grasa y otros productos que resulten resbaladizos.
- Suelos irregulares.
- Presencia de objetos, herramientas o cables sueltos.

En estos casos y para cualquier tarea del hogar, pueden producirse resbalones y tropiezos, que den lugar a caídas.

DAÑOS: Hemorragias, Golpes (en extremidades, cabeza, cuello espalda, tórax o abdomen), esguinces, luxaciones y fracturas, e incluso, muerte.

MEDIDAS:

- Usar calzado adecuado, antideslizante, talón cerrado, con propiedades antiestáticas.
- Limpieza y orden de las zonas de trabajo, procurando evitar pisar en suelos resbaladizos, no dejar cables sueltos y objetos en el suelo y zonas de paso, con los que tropezar.

RIESGO: 3. Golpes/Cortes con objetos o herramientas

CAUSAS:

- Utilizar herramientas inadecuadas o con deficiente estado o mantenimiento (prestar especial atención a herramientas de jardinería y utensilios de cocina cortantes).
- Desorden o mal apilamiento en zonas de almacenamiento.
- Existencia de objetos salientes en zonas de paso.

En estos casos y para cualquier tarea del hogar, pueden producirse golpes o cortes, por objetos fijos, que caen, se proyectan o balancean.

DAÑOS: Hematomas, Hemorragias, amputaciones (en manos y extremidades, cabeza, cuello espalda o tórax).

MEDIDAS:

- Usar la herramienta o utensilio de cocina adecuado a la tarea, revisando su estado general, filo y mangos. Si son mecánicas, prestar especial atención a las instrucciones de uso y mantenimiento.
- En cuartos de almacenamiento disponer de suficiente espacio y luz.
- Las estanterías estarán arriostradas, tendrán la superficie y resistencia necesarias, en función de los objetos a almacenar, se ordenarán de tal manera, que los objetos más pesados queden en las zonas bajas, asegurando que no se produzca caída de los mismos.
- No almacenar objetos voluminosos en zonas de paso o estrechas.
- Cerrar cajones y puertas de armarios salientes, para evitar golpes y caída de objetos.

RIESGO: 4. Contactos térmicos

CAUSAS:

- Contacto con superficies calientes.
- Proyección y salpicaduras de líquidos a altas temperaturas.
- Contacto con partes calientes de herramientas y electrodomésticos.

En estos casos y para cualquier tarea del hogar, pueden producirse quemaduras por contacto, proyección o salpicaduras, normalmente en manos y cara.

DAÑOS: Hematomas, Hemorragias, amputaciones (en manos y extremidades, cabeza, cuello espalda o tórax).

MEDIDAS:

- No limpiar o tocar superficies y aparatos calientes, hornos, quemadores, suela de plancha o herramientas eléctricas, que estén calientes.
- No llenar los recipientes hasta arriba, para cocción de alimentos.
- Prestar especial atención al freír alimentos (en sartenes y freidora) o sacarlos del horno en placa o recipientes.
- No apagar aceite en llamas con agua.
- Evitar transportar recipientes calientes, o bien, tocarlos y retirarlos con manoplas de protección térmica.
- Disponer de gasas estériles en el botiquín y pomada para quemaduras.

RIESGO: 5. Contactos eléctricos

CAUSAS:

- Contacto eléctrico directo, al entrar en contacto con elementos que habitualmente están en tensión.
- Contacto eléctrico indirecto, al entrar en contacto con un elemento que accidentalmente está en tensión.

DAÑOS: a) con paso de corriente por el cuerpo: Muerte (por fibrilación ventricular o asfixia), Tetanización muscular, Quemaduras (internas y externas), Embolias.

b) sin paso de corriente por el cuerpo: Quemaduras y lesiones en ojos, Incendios y Explosiones.

c) lesiones secundarias: caídas y golpes

MEDIDAS:

- Diferencial (aparato de protección obligatorio en todas las instalaciones, que interrumpe el circuito cuando se produzca una derivación).
- Puesta a tierra (conexión de toma de tierra, de color amarillo-verde, exigida en todos los equipos con partes metálicas).
- No utilizar aparatos eléctricos con manos mojadas o pies en el agua o lloviendo.
- En caso de avería, reparación, limpieza, cambio de accesorio o sustitución elementos (bombillas, fusibles...), cortar la corriente.
- Los cables defectuosos se deben sustituir, y, en ningún caso, agarrar por las partes picadas o peladas, tampoco tirar del cable, sino de la clavija.
- No dejar conectados aparatos o alargadores, que no estén en uso.
- Prestar atención al buen estado de herramientas y cables.
- El calentamiento anormal y olor a quemado, nos debe alertar.

RIESGO: 6. Incendios

CAUSAS:

- Incendios eléctricos, por sobrecalentamiento de enchufes y tomas de corriente, inadecuado mantenimiento de herramientas eléctricas y electrodomésticos.
- Chispas mecánicas, en el uso de herramientas.
- Llamas abiertas, por cigarrillos, velas o ascuas de chimeneas, mal apagadas, cocinar con aceite.
- Falta de limpieza, presencia de combustibles, charcos de grasa, restos de grasa o aceite.
- Superficies calientes, en las que se dejan materiales combustibles.

DAÑOS: Quemaduras en sus diversos grados, asfixia por humos o gases, muerte. Daños materiales en viviendas y edificios.

MEDIDAS:

- Mantenimiento adecuado de herramientas, electrodomésticos, cables e instalaciones eléctricas.
- Contar con interruptor diferencial, para los equipos de baja tensión.
- En zonas de almacenamiento, no acumular líquidos o polvos combustibles, ventilarlos, y envasarlos en recipientes adecuados.
- Disponer de extintor, de no ser así, no apagar fuegos eléctricos o de combustibles líquidos (gasolina, aceite...) con agua.
- No sobrecargar enchufes.
- Limpiar manchas de grasa en cocina, horno y derrames de combustibles líquidos en general.
- No dejar sustancias inflamables, cerca del fuego o expuestas al sol.
- No fumar o prender llama en presencia de líquidos o polvos combustibles.
- Si se detecta olor o posibles fugas de gas, no prender llamas, ni encender la luz, para evitar la ignición.
- En trabajos que puedan generar chispas por contacto, retirar de los alrededores combustibles.

RIESGO: 7. Sobreesfuerzos

CAUSAS:

- Movimientos repetitivos frecuentes.
- Levantar, transportar o soportar cargas pesadas.
- Mantener posturas estáticas o posturas forzadas.
- Carencia de medios auxiliares de transporte.

DAÑOS: Dolor y lesiones osteomusculares, pérdida de fuerza y de capacidad de agarre, limitación articular de movimientos, sobrecarga cardiovascular.

El dolor, las limitaciones y las lesiones, consecuencia de problemas osteomusculares, derivados de las condiciones de trabajo, producen el mayor número de causas de incapacidad temporal derivadas del trabajo, sin embargo, en muchas ocasiones, su origen laboral no es reconocido⁸, con los consiguientes perjuicios para el trabajador.

MEDIDAS:

- Adaptar el trabajo a la persona, sobre todo en la elección de los equipos y metodología de trabajo.
- Introducir pausas en función del trabajo a realizar.
- Rotar tareas y alternar posturas, sobre todo las que requieren de movimientos repetitivos y esfuerzo postural.
- Evitar la manipulación de cargas, en la medida de lo posible, sustituyéndola por manejo mecánico.
- Evitar las acciones de fuerza y repetitivas, con las manos en flexión, extensión o rotación extrema.
- Respetar la duración máxima de la jornada, hacer pausas y descansar las suficientes horas entre jornadas (al menos 12 horas).
- No superar los 25 kg, pero si la carga es voluminosa o las condiciones no son seguras (agarre complicado, suelo inestable, postura forzada, etc.), pedir ayuda.
- Para levantar y transportar cargas: mantener carga y brazos pegados al cuerpo y tensos, asentarse bien, separando los pies al ancho de los hombros (aproximadamente), bajar y subir doblando las rodillas (tipo sentadilla), con la espalda recta.
- Evitar manipulaciones por encima del nivel de los hombros, posturas estáticas prolongadas y movimientos bruscos con cargas pesadas o voluminosas.
- Evitar giros y torsiones del tronco manipulando cargas.

⁸ La Sentencia del Tribunal Supremo de lo Social de 5/11/2014, en unificación de doctrina, ya declaró que el síndrome del Túnel carpiano bilateral, de las limpiadoras.

RIESGO: 8. Exposición a contaminantes químicos

CAUSAS:

- Contacto con productos químicos (manipulación, aplicación).
- Inhalación de gases y vapores.
- Ingestión de productos químicos.
- Manipulación de productos químicos (mezclas y aplicación de productos).

DAÑOS: Irritación de la piel, en mucosas y vías respiratorias, Alergias, quemaduras químicas, intoxicación, mareos, náuseas, asfixia, alteraciones hormonales y genéticas, afectación del sistema nervioso y cáncer, e incluso, muerte.

Son muchos los productos químicos a los que podemos estar expuestos, en el trabajo doméstico, lo habitual son productos de limpieza, pero también, pinturas y disolventes, algunos medicamentos, e incluso, herbicidas e insecticidas. Los efectos sobre la salud humana y el medio ambiente, son múltiples tanto a corto, como a largo plazo, dependen de variables como la toxicidad, tiempo de exposición, medidas de prevención, estado de salud, edad y género.

MEDIDAS:

- Mantener visibles las etiquetas de los productos, y cuando sea posible, solicitar las fichas de seguridad al proveedor (ya que tienen mayor información).
- Prestar atención a lo indicado en dichas etiquetas sobre, peligros y medidas preventivas para su manipulación y utilización.
- Mantener una buena ventilación durante la utilización de productos químicos.
- Extremar la precaución en la exposición a químicos, cuando existen problemas respiratorios, alérgicos y en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia natural.
- Utilizar los EPI's (equipos de protección individual) necesarios en función de lo indicado (guantes, mascarillas, gafas de protección). Los debe proporcionar de forma gratuita el empleador.
- Hacer un listado de productos químicos utilizados en el hogar, y pedir información al empleador sobre los riesgos y medidas preventivas a aplicar.
- No mezclar productos químicos (Ejemplo: lejía + amoníaco = cloro que es sustancia cancerígena).
- No comer, beber o fumar, cerca de productos peligrosos y lavarse las manos tras manipularlos.
- No cambiar productos de envase, y si se hace, identificarlos adecuadamente. Cerrarlos bien y almacenarlos en lugares ventilados, secos y cerrados, fuera del alcance de niños y ancianos.
- En labores de jardinería procurar evitar herbicidas químicos e insecticidas, sobre todo evitar herbicidas que contengan agentes especialmente tóxicos (Ejemplo: glifosato e insecticidas que contengan malatión, diazinón, paratión y tetraclorvinfos, ya que tienen efectos cancerígenos y son muy perjudiciales para el medio ambiente).
- Acudir al médico si se observan síntomas de vértigos, mareos, alergias, etc., procurando identificar el producto químico.
- Muchos productos son también contaminadores del medio ambiente, por lo que es necesario, utilizarlos, almacenarlos y retirarlos en condiciones de seguridad.

RIESGO: 9. Exposición a contaminantes biológicos

CAUSAS:

- Contacto con sangre o fluidos.
- Transmisión por enfermos de virus y enfermedades.
- Transmisión por animales.
- Contacto con objetos, agua, aires, alimentos, contaminados previamente por personas o animales.

DAÑOS: Entre otros posibles: Hepatitis, tuberculosis, SIDA, Legionela, herpes, tétanos, zoonosis.

Respecto a estos daños, en forma de enfermedades e infecciones variadas, hay múltiples vías de entrada, por la piel (heridas, mordeduras, punciones, picaduras), respiratoria (tos, aire contaminado, polvo con excrementos animales, conversación), digestiva (manos sucias, alimentos y agua contaminada), sexual (semen, fluidos, mucosas).

En algunos casos, la gravedad de la enfermedad y otras circunstancias, puede llevar a producir la muerte.

MEDIDAS:

- Evitar proliferación de gérmenes, limpiando y desinfectando, superficies, suelos y utensilios, mediante lejías, detergentes y productos antibacterianos.
- Limpiar y desinfectar baños, duchas y lavabos.
- Impedir el contacto directo con material contaminado (agujas, gasas, ropa) mediante el uso de guantes, que deberá suministrar el empleador.
- Conocer las medidas necesarias para evitar contagios de virus y enfermedades, por contacto con personas del hogar enfermas (guantes y mascarillas).
- Realizar una buena ventilación de lugares cerrados y eliminar el polvo mediante aspiración.
- Retirar sin riesgo de corte o punción cuchillas y agujas contaminadas con sangre, (con su funda).
- Lavar manos antes y después de los contactos por curas o lavado de personas enfermas.
- Tener actualizada la cartilla de vacunación.
- Revisar la fecha de caducidad de medicamentos y retirarlos en el punto SIGRE de las farmacias.
- No comer, beber, fumar o aplicarse cosméticos en lugares con riesgo de contaminación biológica.

RIESGO: 10. Estrés y fatiga mental

CAUSAS:

- Excesiva carga de trabajo.
- Ritmo de trabajo excesivo.
- Precariedad e inseguridad laboral.
- Dificultad para conciliar vida laboral con la personal y/o familiar.
- Elevadas exigencias emocionales.

DAÑOS: Cuando el estrés es prolongado puede producir o agravar daños en la salud, de carácter físico y psicológico, como:

- a) Emocionales (irritabilidad, ansiedad, depresión, alienación, hipocondría).
- b) Cognitivos (de concentración, memoria, dificultades para tomar decisiones o aprender cosas nuevas).
- c) Conductuales (abuso de drogas y alcohol, conductas paranoicas o destructivas).
- d) Fisiológicos (trastornos musculo esqueléticos, digestivos, cardiológicos, hipertensión, del sueño).

MEDIDAS:

- Proporcionar descripciones claras de las tareas a realizar, facilitando los medios y el tiempo adecuados.
- Permitir que los trabajadores puedan tener control sobre su trabajo (tiempos, descansos⁹, rotación de tareas).
- Flexibilidad horaria, para favorecer la conciliación laboral.
- Reconocimiento del trabajo realizado.
- Permitir la participación sobre la forma de realizar el trabajo, aceptando sugerencias y atendiendo quejas.
- Facilitar la contratación y alta en la seguridad social (tan problemática en este sector) y un salario digno.
- Poner límites a horarios¹⁰ y cargas laborales, haciendo que respeten las horas libres y aprovechando para hacer actividades de ocio y/o deportivas.
- Al no tener el empleador obligación de realizar evaluación de riesgos o vigilancia de la salud, cobra especial importancia, dar una buena información sobre riesgos y sus causas, para poder reducir la posibilidad de daños de origen laboral, y, de producirse, poder reconocerlos y tratar de evitarlos o reducirlos, con la participación del trabajador doméstico.

⁹El descanso mínimo diario será de 12 horas entre final de jornada y principio de la siguiente, que puede reducirse a 10 horas, en personal interno, debiendo compensarse las que faltan hasta las 12, en periodos de hasta 4 semanas. El descanso semanal será de 36 horas consecutivas.

¹⁰La jornada máxima semanal será de 40 horas. El tiempo de presencia (a disposición del empleador en el puesto de trabajo), será pactado en contrato y no podrá exceder de 20 horas semanales.

RIESGO: 11. Violencia en el trabajo

CAUSAS:

- Trabajo en solitario.
- Residencia en el domicilio particular del empleador
- Abusos e intimidaciones (Sexuales, psicológicos, físicos, verbales).
- Discriminación por raza, religión o sexo.
- Explotación laboral y económica (horarios prolongados, no respetar descansos, días libres o vacaciones, salarios por debajo de lo establecido, retrasos en los pagos, imposibilidad de ir al médico o tener que trabajar estando enfermo, etc.).
- Chantajes mediante acusaciones falsas, amenazas o extracción del pasaporte.

DAÑOS: Las distintas situaciones de violencia que pueden darse, son productoras de daños en los planos psicológico y físico, así como, en el plano familiar y social:

- a) Psicológicos (fuerte irritación, ansiedad, depresión, sensación de culpa, baja autoestima, trastornos del sueño, pérdida de memoria, trastornos obsesivos, aislamiento social voluntario, conductas adictivas).
- b) Físicos (dolores musculares, trastornos digestivos, fatiga crónica, desajuste del sistema nervioso, muerte por suicidio).
- c) Familiar y social: (tensiones con hijos o cónyuge, retraimiento hacia familiares y abandono de amistades, bajas prolongadas, despido, pérdida de la capacidad para trabajar).

MEDIDAS:

- No permitir ni tolerar, conductas o acciones que sean degradantes, humillantes, ofensivas, intimidatorias u hostiles, por parte del empleador o cualquier otra persona, manifestando el desagrado y sin dejar que se repitan o agraven.
- Si se trata de actos graves (constitutivos de un presunto delito) o continuados, pese al desacuerdo manifestado, poner en conocimiento de la Policía.
- Ante cualquier duda puedes consultar al trabajador social del Ayuntamiento correspondiente, así como, ante la Inspección de Trabajo y Seguridad Social.
- Todos los abusos contra derechos fundamentales como trabajador y persona, pueden ser constitutivos de delito, por lo que deben denunciarse lo antes posible.
- Tener un listado de teléfonos y direcciones, para resolver dudas y solucionar problemas relacionados con el trabajo (Policía, Empleo y Seguridad Social, Servicios Sociales, Centros de Salud, Asociaciones de defensa de la mujer y del inmigrante, sindicatos, etc.).

3. SINIESTRALIDAD DEL SECTOR

Siendo un sector “especial”, excluido del ámbito de aplicación de la LPRL, aparece, sin embargo, registrado en las estadísticas sobre siniestralidad oficiales, aunque dado el alto porcentaje de trabajadoras en situación irregular, no es posible que refleje toda la realidad de la siniestralidad del sector.

El sector de trabajadores domésticos, según los datos oficiales publicados por el MEYSS (Ministerio de Empleo y Seguridad Social), correspondientes al **CNAE** (Código Nacional de Actividades Económicas) **97**, denominado “**Actividades de los hogares como empleadores de personal doméstico**”, para los años 2013 y 2014 (últimos publicados completos), nos ofrece unas cifras preocupantes, que resumidamente vamos a reflejar, con el objeto de sensibilizar, a empleadores y a trabajadores del hogar, así como, a cualquiera que las quiera leer, y también, poner de relevancia la necesidad de prevención de riesgos laborales para el sector:

Año 2013:

En jornada de trabajo			
Total	Leves	Graves	Mortales
2197	2137	58	2

Al ir o volver del trabajo (in itinere)			
Total	Leves	Graves	Mortales
608	567	41	0

Año 2014:

En jornada de trabajo			
Total	Leves	Graves	Mortales
2339	2283	51	5

Al ir o volver del trabajo (in itinere)			
Total	Leves	Graves	Mortales
631	594	36	1

Si filtramos por descripción de la lesión, en función de la gravedad del resultado, nos encontramos con los siguientes datos:

La mayoría de los **accidentes leves**, se producen por dislocaciones, esguinces y torceduras, seguidos de heridas y otras lesiones superficiales.

Los **accidentes graves**, se concentran fundamentalmente en fracturas de huesos, de las cuales se puede deducir un subregistro de la gravedad, puesto que la mayor parte de las fracturas deberían considerarse accidentes graves, sin embargo, de las 871 registradas entre 2013 y 2014, sólo 69 fueron calificadas graves, que no suponen ni el 8% del total.

Los **accidentes mortales** registrados, han sido 8 entre los años 2013 y 2014, destacando los 5 en jornada de trabajo del año 2014, de los cuales se observa, que la causa más frecuente son los aplastamientos producidos por caídas en altura (3 de esos 5 registrados), productores de lesiones múltiples que causan la muerte.

Vistas las cifras de siniestralidad de los empleados domésticos, leer sentencias judiciales con afirmaciones como “no requiere esfuerzos físicos”, o las tareas que precisan esfuerzo “son de carácter moderado y cuenta con ayuda de medios mecánicos”, producen verdadero asombro.

Sobre los datos de siniestralidad laboral, no debemos olvidar, que del total estimado de 700.000 personas empleadas del hogar, sólo están en alta en Seguridad Social 427.000 (según datos de 2016), lo que supone con toda seguridad, la ocultación (por desconocimiento) de casi la mitad de los datos de siniestralidad, que realmente deben producirse en este sector, permaneciendo ocultos hasta que ese trabajo irregular (en negro), se regularice adecuadamente, con las correspondientes altas de Seguridad Social en el régimen especial del servicio doméstico.

De lo datos sobre **enfermedades causadas por el trabajo**, correspondientes al sistema de registro PANOTRATSS, así como, de enfermedades profesionales, registradas mediante el sistema CEPROSS, en relación a las “actividades de los hogares como empleadores de personal doméstico”, se observa que una gran mayoría de las patologías, son derivadas de riesgos ergonómicos, tanto movimientos repetitivos, como posturas forzadas.

El resumen sintético de los datos oficiales de 2014, sería:

Enfermedades causadas por el trabajo	
Del sistema nervioso	1
Del sistema digestivo	2
De la piel	1
Del aparato locomotor	10
Intoxicaciones	1
Total	15

Enfermedades Profesionales			
Sexo	ConBaja	SinBaja	Total
Hombre	2	5	7

Mujer	7	10	17
Total	9	15	24

Conforme al RD 1299/2006, de 10 de noviembre, las enfermedades profesionales registradas con baja, corresponden al Grupo 2 “Causadas por agentes físicos”, concretamente agentes D y G:

D. Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo: por fatiga e inflamación de las vainas y tejidos tendinosos:

Fundamentalmente son Patologías tendinosas en hombros, codos, antebrazos, muñecas y manos.

G. Enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos en el trabajo:

Fundamentalmente lesiones de rodilla en el menisco.

Por el volumen de trabajadoras del sector y las actividades que realizan, parece lógico que predominen las enfermedades del aparato locomotor, sin embargo, se aprecia un número bajísimo de declaraciones de enfermedades profesionales o de origen laboral, sea cual sea su causa, por lo que también entendemos que, existen motivos para pensar en un subregistro evidente de las mismas, que siendo una cuestión repetida en el resto de sectores (por factores que aquí no vamos a comentar), se puede relacionar también, para el caso del trabajo doméstico, en la irregularidad de la situación laboral de muchas trabajadoras.

4. ACCIÓN PROTECTORA EN SITUACIONES DE INCAPACIDAD TEMPORAL

Cuando la trabajadora esté en situación de baja derivada de una incapacidad temporal (IT), nos encontramos ante dos posibles situaciones:

a) Enfermedad común o accidente no laboral:

Se reconoce para las trabajadoras con alta en Seguridad Social, un subsidio por incapacidad temporal, a partir del 4 día de la baja, siendo los 3 primeros a cargo del trabajador, del 4º al 8º a cargo del empleador, a partir del 9º el pago será abonado por la Seguridad Social, o, de estar así concertado, por la propia Mutua de forma directa.

Esta prestación en situaciones de IT por contingencias comunes, será del 60% de la base reguladora hasta el 20º día (recordar que los 3 primeros días no se cobra), a partir del día 21º será del 75% de la base reguladora.

b) Accidente de trabajo o enfermedad profesional:

El trabajador percibirá un subsidio por incapacidad temporal derivada de contingencia profesional, a partir del día siguiente a la baja médica, que podrá extender el facultativo de la mutua o de la seguridad social, de no estar asociado a ninguna.

Esta prestación en situaciones de IT por contingencias profesionales, será del 75% de la base reguladora, desde el día siguiente a la baja.

Respecto a las obligaciones de alta en seguridad social y cotización en el sistema especial de empleados del hogar, las bases de cotización en función de las retribuciones, salario mínimo interprofesional, cálculo de las bases reguladoras, tipos de cotización o altas y bajas en seguridad social, consultar en las web www.seg-social.es o www.empleo.gob.es/, o acudir a las oficinas de la Seguridad Social.

5. NORMATIVA CONSULTADA

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial 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 Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social.

6. OTROS DOCUMENTOS CONSULTADOS

- Estadísticas oficiales años 2013 y 2014 sobre accidentes de trabajo del MEYSS.
- Estadísticas oficiales año 2014, sobre enfermedades de origen laboral y enfermedades profesionales, de los sistemas de registro PANOTRATSS y CEPROSS, de Seguridad Social.
- Convenio 189 y Recomendación 201 de la OIT, sobre Trabajo decente para las trabajadoras y trabajadores domésticos, primera edición de 2011.
- Manual de Prevención de Riesgos Laborales Servicio Doméstico y Ayuda a Domicilio, editado por las entidades OPEGU y OPASI.