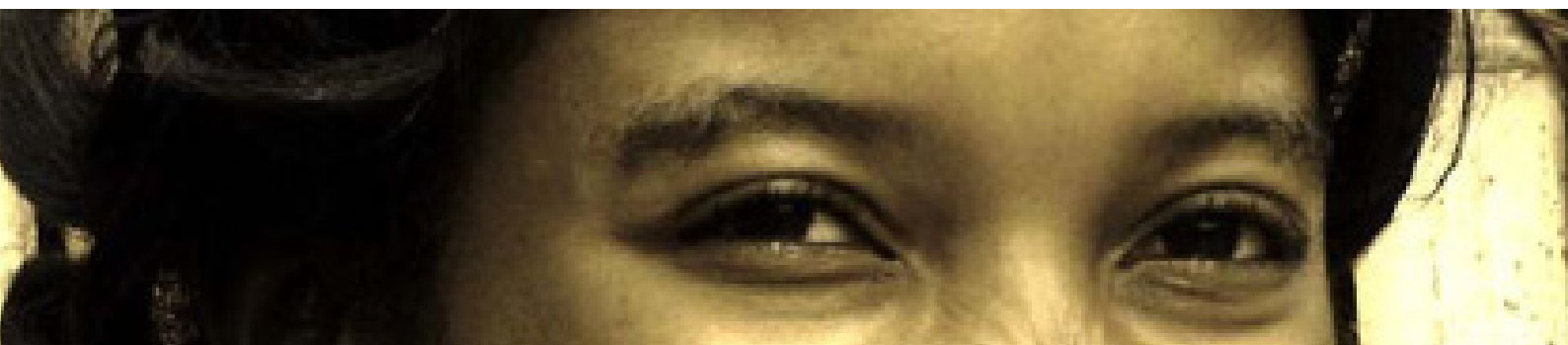


MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

**MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR**

Introducción

Estimadas Amigas. Estimados Amigos.

El objetivo planteado con la edición de este manual ha sido la toma de conciencia y la interpretación correcta de la Prevención de Riesgos Laborales en el Servicio Doméstico y en la Ayuda a Domicilio.

El ámbito del Servicio Doméstico y la Ayuda a Domicilio es un sector laboral concreto y específico, por lo que, ante cualquier duda que puedas tener, te ofrecemos la posibilidad de contactar con cada una de las instituciones que han colaborado en la edición del manual.

Esperamos que sea de tu agrado, te resulte útil y te pueda ayudar en la actividad laboral que estás desarrollando.

Un saludo.

Entidades miembros de OPEGU y OPASI.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.	Pag. 02
ÍNDICE.	Pag. 02
CONCEPTOS BÁSICOS	Pag. 03
El trabajo y la salud	Pag. 03
Marco de la Prevención de Riesgos Laborales	Pag. 03
RIESGOS Y MEDIDAS DE LA PREVENCIÓN	Pag. 05
Riesgos ligados a las condiciones de seguridad.	Pag. 05
Riesgos ligados al medio ambiente de trabajo.	Pag. 07
Condiciones ergonómicas.	Pag. 09
La carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral.	Pag. 10

CONCEPTOS BÁSICOS

EL TRABAJO Y LA SALUD



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define Salud como “**Estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades**”.

El trabajo es parte de la realidad de las personas y las condiciones en que éste se realiza influyen de manera significativa en ellas, pudiendo producir efectos tan dispares como el desarrollo de sus capacidades (físicas, mentales y sociales) o una posible pérdida de las mismas (daños).

Entendemos por **Riesgo Laboral** la posibilidad de que un trabajador o trabajadora sufra un determinado daño derivado del trabajo. Entendemos por **Factor de Riesgo** el elemento concreto de las condiciones de trabajo que genera un riesgo.

MARCO DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Nuestra **Constitución** garantiza el derecho a una protección eficaz ante los riesgos laborales (Art.40). La Ley de **Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), Ley 31/1995** supone un marco de referencia, que delimita deberes y derechos en cuanto a salud laboral. La LPRL se desarrolla a través de reglamentación sobre aspectos concretos (señalización, PVD's, etc.), y es susceptible de mejora a través de la negociación (convenios colectivos, contratos...).

Los derechos de las personas trabajadoras en materia de Prevención de Riesgos Laborales son:

- El coste de las medidas de Seguridad y Salud no recae en el trabajador/a.
- Información directa e individualizada sobre los riesgos concretos que les afectan.
- Formación sobre las medidas de protección y prevención a desarrollar en función de sus riesgos, así como sobre las medidas de emergencia pertinentes.
- Intimidad, dignidad y confidencialidad en toda información relacionada con su estado de salud.

MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

- Vigilancia periódica del estado de salud.
- Protección de la maternidad y otras circunstancias especiales (menores de edad).
- En caso de existir profesionales con contratos temporales y por ETT, dispondrán del mismo nivel de protección que el resto de profesionales, de una formación suficiente y adecuada y la vigilancia periódica de la salud.
- Posibilidad de recurrir a la Inspección de trabajo presentando una demanda.

Las obligaciones de los trabajadores en materia de Prevención de Riesgos Laborales son:

- Velar por su salud y seguridad en el trabajo y por la de aquellas personas a las que pueda afectar su actividad profesional.
- Con arreglo a su formación, y siguiendo las instrucciones recibidas, debemos:
 1. Cumplir todas las medidas de seguridad laboral
 2. Usar adecuadamente maquinaria, herramientas, productos peligrosos...
 3. Usar adecuadamente los equipos de protección de riegos facilitados



RIESGOS Y MEDIDAS DE LA PREVENCIÓN

RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

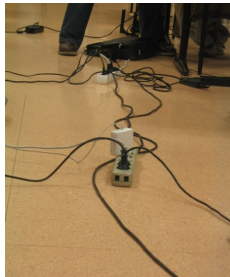
Los **principales accidentes** que ocurren en el ámbito la asistencia socio-sanitaria doméstica van desde golpes contra objetos (sillas, mesas) o caídas, hasta la electrocución o incendio.

Para evitar las caídas en altura, se recomienda:

- Usar escaleras o escalones adecuados para alcanzar objetos en estantes altos.
- No subir a una silla con ruedas, a una silla plegable o a una superficie que no garantice que aguantará tu peso.

Para evitar caídas al mismo nivel, se recomienda:

- No pisar suelos húmedos o resbaladizos, con agua o grasa.
- Usar el calzado adecuado: cómodo, con suela antideslizante
- No dejar objetos por el suelo ni cables sueltos (conecta los aparatos eléctricos cerca del sitio de uso).



Para evitar golpes o choques contra objetos, se recomienda:

- Colocar los objetos pesados en el suelo o en los estantes bajos de estanterías.
- No dejar armarios ni cajones abiertos en las zonas de paso.

Para evitar electrocuciones e incendios, se recomienda:

- Alejar los enchufes y aparatos eléctricos de las zonas húmedas y del agua.
- Nunca manipular un aparato eléctrico con las manos mojadas o húmedas.
- Antes de realizar cualquier operación en la red eléctrica (cambio de bombillas por ejemplo), asegurar que no circula corriente cortando el diferencial.
- Nunca tocar a alguien que esta electrocutándose. Desconectar rápidamente.

MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

- No sobrecargar los enchufes.
- Cambiar los cables pelados y los enchufes en mal estado.
- Desconectar los aparatos eléctricos tirando del enchufe, nunca del cable.
- Comprobar que todo electrodoméstico tiene marcado el logo **CE** (cumple todos los requisitos europeos de seguridad aplicables y responde a un prototipo homologado). Leer y cumplir lo especificado en su libro de instrucciones (donde se detallan sus riesgos y las medidas de seguridad aplicables).
- No dejar el fuego encendido sin vigilar.
- Apagar bien los cigarrillos (con agua) antes de tirarlos.
- No dejar sustancias inflamables (aerosoles, gases a presión) o que prendan (papel, trapos) cerca del fuego ni expuestos al sol.
- No apagar un fuego eléctrico (producido en un aparato eléctrico) con agua. Cortar la corriente eléctrica y usar un extintor adecuado, trapos, mantas...
- Si una persona (o tú mismo) esta prendiéndose, volcar al suelo y rodar.
- Desconectar los aparatos eléctricos siempre que no se estén utilizando.



Para evitar cortes y amputaciones:

- Utilizar el cuchillo o maquina de corte adecuado. Usar siempre con el filo hacia abajo (apuntando a la superficie de corte) y alejar al máximo los dedos del filo.
- Poner atención en la operación. Ser consciente de que es peligrosa.
- Llevar pelo corto o recogido.
- No usar anillos, pulseras o adornos semejantes.

MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO.

En el ámbito domestico **se manipulan productos químicos peligrosos** (lejía, amoniaco, insecticidas, aerosoles, pegamentos, algunos medicamentos).

Estos entran en el organismo a través de la piel, por la respiración, por la boca... Los daños (inmediatos o a largo plazo) que nos ocasionan van desde alergias (sarpullidos, picores, escozor de ojos) hasta asfixia, cáncer o muerte por intoxicación. Toda sustancia peligrosa tiene una etiqueta con un dibujo (pictograma) naranja (a veces es rosado o amarillo) donde se identifica el peligro.



Todo producto químico peligroso debe llevar, obligatoriamente, una **etiqueta** bien visible en su envase (en el idioma oficial del Estado) que contenga lo siguiente:

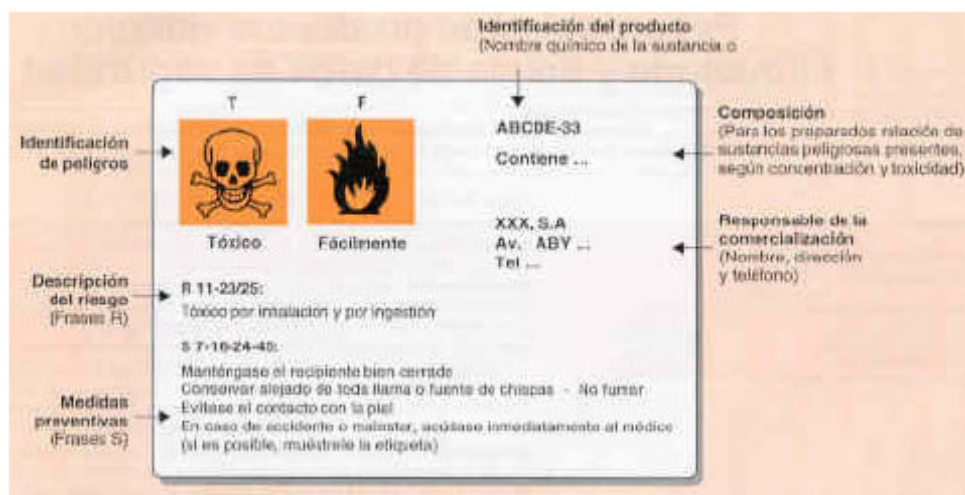
Nombre de la sustancia química

Nombre, dirección y teléfono de la empresa responsable de su comercialización en la Unión Europea o en el estado concreto.

Símbolos de peligro (señalados arriba).

Riesgos.

Medidas preventivas para la manipulación y utilización.



MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

Cuando manipules un producto peligroso, leer la etiqueta para conocer sus peligros y las medidas de seguridad a seguir.

Las medidas higiénicas básicas para productos químicos peligrosos son:

- No comer ni beber cerca de productos peligrosos.
 - Después de manejar productos peligrosos, lavarse siempre las manos.
 - No probar u oler productos peligrosos.
 - Cerrar bien los envases peligrosos y dejarlos en el lugar adecuado (seco, fresco, alejado de personas ancianas y menores...).
 - No mezclar productos peligrosos (podrían reaccionar).
 - No cambiar el producto de envase ni retirar la etiqueta de peligrosidad.
 - Si es necesario, usar guantes (estos deben ser facilitados de forma gratuita).
- * En caso de emergencia (incendio, intoxicación seria, accidente grave) llamar rápidamente al **TELÉFONO DE EMERGENCIA: 112**



Las **enfermedades** se pueden contagiar de persona a persona a través del aire, de la saliva, por contacto con la piel... Para evitar contagios, se recomienda:

- Usar guantes de látex para realizar operaciones de lavado de enfermos, curas... Si es necesario, usar mascarilla. Ambos útiles deben ser facilitados gratuitamente.
- Lavar tus manos antes y después de los contactos.
- Mantener una buena ventilación y desinfectar las superficies y utensilios con lejías, detergentes... sustancias antibacterianas, etc.
- Actualizar tu cartilla de vacunación o asegurar que está al día
- Tirar a la basura las jeringuillas usadas enfundadas para evitar pinchazos.
- Revisar la fecha de caducidad de los medicamentos antes de suministrarlos. Si están caducados, llevar al punto Sigre de las farmacias.

CONDICIONES ERGONÓMICAS DEL TRABAJO

Los movimientos repetitivos, el levantamiento o movimiento de peso (personas sin movilidad, objetos pesados), las posturas mantenidas durante mucho tiempo producen problemas de espalda y cervicales, dolores musculares, fatiga...



Las normas básicas para una correcta manipularon de cargas son:

- Minimizar el esfuerzo: usa carros con ruedas para llevar la compra, grúas para movilizar a personas ancianas...
- Agacharse con la espalda recta. No curvar la columna.
- Si estas de pie parado durante mucho tiempo, utilizar un soporte para mantener un pie más alto que otro.
- No coger cargas pesadas por encima de los hombros.
- No girar el cuerpo mientras sostienes una carga, girar los pies.
- Aprovechar el peso del cuerpo para empujar los objetos. Mejor empujar que tirar.
- Mantener la carga cerca del cuerpo: los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible.
- Para levantar un peso: separar los pies unos 50cm y apoyar bien; bajar doblando la cadera y las rodillas y subir con la espalda recta.
- No levantar una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento: apoyar primero en muslos, caderas y pecho.
- Hacer regularmente ejercicios para fortalecer la espalda.



LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN.



El estrés, la depresión, la fatiga mental, la frustración...

son fenómenos cada vez más frecuentes en todos los colectivos. Estos trastornos pueden ser ocasionados por factores ambientales (ruido, frío, falta de espacio) o psicosociales (trato irrespetuoso, preocupaciones personales, falta de tiempo libre, trabajo monótono y repetitivo, problemas de comunicación).

Para reducirlos hay que eliminar o modificar la situación que los produce.

De forma general, se pueden dar las siguientes recomendaciones:

- Mejorar la resistencia al estrés con ejercicio físico, técnicas de relajación y control de la respiración.
- Comer de forma equilibrada y evitar el alcohol, las drogas y el tabaco.
- Favorecer espacios y actividades de ocio fuera del trabajo. Es importante que se respete tu tiempo libre y realizar actividades satisfactorias en el.
- No dramatizar situaciones, pedir ayuda y asumir los errores. Nadie es perfecto y todo tiene arreglo. No dejarse "sobrepasar" por preocupaciones. Sólo son preocupaciones, no desastres.



MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR

- Exigir un trato respetuoso de las personas. Da y exige respeto.
- Dar y aceptar apoyo de tus familiares y amistades, y compartir las cargas.

El trabajo del hogar, principalmente el relacionado con los cuidados a otras personas, supone una gran carga no sólo física, sino también emocional y mental. Además influyen factores como la rutina, el aislamiento y la soledad, lo que, unido al escaso reconocimiento de dicho empleo, puede provocar ansiedad, depresión, sensaciones de inutilidad y angustia. No es extraño por esto, que los y las trabajadoras del hogar sufran alteraciones psicósomáticas (problemas digestivos, del sueño, cefaleas, agotamiento nervioso...) que pueden derivar en un abuso de sustancias (principalmente alcohol, tranquilizantes y somníferos).

Por todo ello, si usted es trabajador o trabajadora del hogar, y tiene síntomas cognitivos como preocupación, temor, inseguridad, dificultad para decidir o concentrarse, pensamientos negativos interiores..., síntomas fisiológicos como sudoración excesiva, tensión muscular, palpitaciones, temblores, molestias en el estómago, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dolores de cabeza, mareo, náuseas..., o síntomas motores como evitación de situaciones temidas, fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora, ir de un lado para otro sin una finalidad concreta, llorar, parálisis corporal... hable de ello con alguien de confianza y solicite ayuda profesional especializada.



MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PERSONAS TRABAJADORAS DEL HOGAR



ENTIDADES PARTICIPANTES :



ENTIDADES FINANCIADORAS :

