

MINISTERIO DEL TRABAJO

DIRECCIÓN DE SEGURIDAD, SALUD EN EL TRABAJO Y GESTIÓN INTEGRAL DE RIESGOS

GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DOMÉSTICOS



Contenido

1.- Introducción	3
2.- Riesgos laborales	4
2.1 Jardín	4
2.1.1 Picaduras	4
2.1.2 Exposición a radiación solar	5
2.1.3 Posturas Forzadas y sobre esfuerzos	6
2.1.4 Riesgos de cortes	7
2.1.5 Productos químicos (Pesticidas tóxicos, fertilizantes).....	7
2.2 Cuidado de niños, adultos mayores, enfermos personas con discapacidad y mascotas	8
2.2.1.- Posturas Forzadas y sobre esfuerzos	8
2.2.2 Estrés y agresiones.....	9
2.3 Cocción de alimentos	10
2.3.1 Riesgo de cortes	10
2.3.2 Riesgo de quemaduras	12
2.3.3 Movimientos repetitivos.....	14
2.3.4 Caídas al mismo nivel	14
2.4 Lavado, secado y planchado de ropa	15
2.5 Limpieza	16
2.5.1 Caídas al mismo y a distinto nivel	16
2.5.2 Golpes con y contra objetos	17
2.5.3 Exposición a productos químicos	17
2.5.4 Sobre esfuerzos, movimientos repetitivos	18
2.6 Manipulación de aparatos eléctricos en actividades domésticas.....	19
2.7 Monóxido de Carbono	20
2.8 Fenómenos Naturales y Atmosféricos	21
3.- Referencias.....	23
4.- Fuentes de consulta.....	23

1.- Introducción

En los últimos años la incorporación de las mujeres a la fuerza laboral, envejecimiento de la población, demandas de trabajo, conflicto trabajo-familia han incrementado para el cuidado del hogar la incorporación de trabajadoras y trabajadores al servicio doméstico, es así que la Organización Internacional del Trabajo (OIT) estima que 67 millones¹ de hombres y mujeres laboran en el sector doméstico a nivel mundial, representando el 1,7% del empleo total. En este contexto, solo en América Latina y el Caribe se estima que 18 millones de personas laboran en este sector, siendo esta actividad dominada por las mujeres con el 93% de todos los trabajadores domésticos de la región.²

Las trabajadoras y trabajadores domésticos constituyen un grupo vulnerable ya que con frecuencia trabajan en condiciones de empleo poco claras, en algunos casos sin acceso a la prestación social y sin adopción de medidas tendientes a proteger su seguridad y salud. En este sentido, las trabajadoras y trabajadores domésticos al realizar actividades como limpieza de pisos, gradas, cielos rasos, cocinar, lavar, planchar, cuidar niños, ancianos, personas enfermas, mantener jardines, en largas jornadas de trabajo, generan exposición a riesgos de caídas, cortes, quemaduras, efectos nocivos de sustancias peligrosas, trastornos musculoesqueléticos, mordeduras, picaduras, efectos psicológicos, estos riesgos pueden incrementarse ya que los hogares no son espacios diseñados ni regulados para el trabajo

1,2,3.

En este sentido, la OIT en el año 2011 con el fin de proteger los derechos de las trabajadoras y trabajadores domésticos, promover la igualdad de oportunidades y mejora de sus condiciones de trabajo¹, promulgó el Convenio 189, el cual en su artículo 13 numeral 1 establece *“Todo trabajador doméstico tiene derecho a un entorno de trabajo seguro y saludable. Todo Miembro, en conformidad con la legislación y las prácticas nacionales, deberá adoptar medidas eficaces, teniendo debidamente en cuenta las características específicas del trabajo doméstico, a fin de asegurar la seguridad y la salud en el trabajo de los trabajadores domésticos. 2. Las medidas a que se hace referencia en el párrafo anterior podrán aplicarse progresivamente en consulta con las organizaciones más representativas de los empleadores y de los trabajadores, así como con organizaciones representativas de los trabajadores domésticos y con organizaciones representativas de los empleadores de los trabajadores domésticos, cuando tales organizaciones existan”*.

En el año 2013, el Ecuador ratificó el Convenio 189 y en el año 2015 promulgó la Ley Orgánica para la Justicia Laboral y Reconocimiento del Trabajo en el Hogar, fomentado así el cumplimiento de los derechos de las trabajadoras y trabajadores domésticos entre los que se destacan:

- Afiliación al seguro social IESS desde el primer día de labores
- El goce de vacaciones
- Pago de fondo de reserva a partir del segundo año de trabajo,
- Derecho a percibir el décimo tercero y décimo cuarto sueldo en las fechas determinadas
- Percibir horas extras y suplementarias, en el caso que labore fuera de la jornada legal.

La Ley Orgánica para la Justicia Laboral y Reconocimiento del Trabajo en el Hogar, también establece al Ministerio del Trabajo como el ente rector en seguridad en el trabajo y prevención de riesgos laborales, siendo competente para emitir normas y regulaciones a nivel nacional en la materia.

En este contexto, el Ministerio del Trabajo a través de la Dirección de Seguridad, Salud en el Trabajo y Gestión Integral de Riesgos, ha elaborado la presente guía la cual tiene por objeto informar y socializar sobre los riesgos laborales a los cuales están expuestos las trabajadoras y trabajadores domésticos así como las medidas de prevención y protección a adoptar para evitar accidentes y enfermedades profesionales, no obstante, la información contenida en la guía, no limita a otros riesgos laborales que pueden presentarse en sus puestos de trabajo así como medidas de prevención y/o protección adoptadas por el empleador para precautelar el bienestar físico, mental y social de los trabajadores.

2.- Riesgos laborales

2.1 Jardín

2.1.1 Picaduras

Los trabajadores domésticos al realizar la actividad de jardinería pueden estar expuestos a picaduras de mosquitos, arañas, mordeduras de animales, pudiendo producir alergias, infecciones, incluso enfermedades como dengue, Zika y Chikungunya.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

<p>✓ Utiliza equipos de protección como:</p> <ul style="list-style-type: none">• Botas de goma,• Guantes• Gafas	
<p>✓ Utiliza repelente de insectos</p>	
<p>Aléjese de zonas donde exista acumulación de abejas o avistas.</p>	
<p>✗ No acumule agua en recipientes (botellas, latas, etc.)</p>	
<p>✗ No deje recipientes de agua sin sus respectivas tapas</p>	

2.1.2 Exposición a radiación solar

Los trabajadores domésticos generalmente realizan actividades de jardinería al aire libre incrementando la probabilidad de exposición a radiación solar lo que puede producir insolación, deshidratación, quemaduras, alergias.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✓ Utiliza protector solar, sombrero, ropa



✓ Bebe abundante



✗ Evite exponerse al sol entre las horas de mayor radiación: 10 de la mañana y 16 horas de tarde



2.1.3 Posturas Forzadas y sobre

Cuando se realizan actividades de jardinería se adoptan posturas (de pie, en cuclillas, sentado) que no son cómodas pudiendo producir dolor, dificultad en el movimiento y trastornos musculoesqueléticos, éstos efectos también pueden generarse al realizar un levantamiento incorrecto de cargas o materiales pesados.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

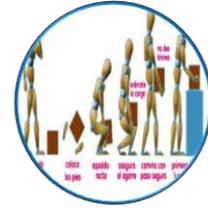
✗ Evite mantener los brazos por encima de la altura de los hombros.



✓ Utilice protecciones en rodillas (rodilleras) cuando tenga que realizar actividades a nivel de piso.



- ✓ Al levantar algún peso, agachase y doble las rodillas, utilice la fuerza de los cuádriceps y de los glúteos y no cargue el peso en los músculos de la espalda



- ✓ Cuando existen cargas muy pesadas o de difícil agarre ejecute la tarea entre dos personas



- ✓ Descanse 10 o 15 minutos cada 1 o 2 horas de trabajo continuado y trate de realizar estiramientos musculares.



2.1.4 Riesgos de cortes

Generalmente al realizar actividades de jardinería se utilizan herramientas como podadora, tijeras pudiendo producir cortes al trabajador.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

- ✓ Mantenga en buen estado las tijeras, podadoras y materiales utilizados para jardinería.



- ✗ No utilice herramientas de corte en lugares donde existe poca iluminación.



2.1.5 Productos químicos (Pesticidas tóxicos, fertilizantes)

En la jardinería se utilizan productos químicos como plaguicidas, pesticidas, fertilizantes;

si estos productos no se utilizan de forma correcta pueden afectar la salud del trabajador, según el producto utilizado pueden generar: quemaduras, irritaciones, reacciones alérgicas, erupción cutánea, mareos, cefaleas entre otros.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

- ✓ Siga las instrucciones señaladas en la etiqueta



- ✓ Utilice los equipos de protección (guantes, gafas, mascarilla, entre otros) señalados en la etiqueta u hoja de seguridad.



- ✓ Aplique el producto a favor y nunca en contra



- ✗ No almacene productos químicos o sobrantes



2.2 Cuidado de niños, adultos mayores, enfermos personas con discapacidad y mascotas

2.2.1.- Posturas Forzadas y sobre esfuerzos

Los trabajadores domésticos con frecuencia se encargan del cuidado de niños, adultos mayores, enfermos o personas con discapacidad, estas actividades implican exigencias físicas como levantamiento de cargas, adopción de posturas forzadas (flexión del cuello, brazos, giro de tronco, entre otras) pudiendo generar trastornos musculoesqueléticos.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

- ✓ Para levantar una persona, separe los pies para una postura estable y equilibrada, coloque un pie más adelante que el otro en dirección del movimiento



- ✓ Doble ligeramente las rodillas manteniendo en todo momento la curvatura normal de su espalda



- ✓ Mantenga a la persona que carga lo más cerca



- ✓ Evita girar el tronco y adoptar posturas forzadas



- ✓ Si la persona a su cuidado se encuentra enferma o en estado vulnerable, utilice el equipo de protección personal correspondiente, para evitar contagiarse y/o empeorar el estado de salud del en



2.2.2 Estrés y agresiones

El cuidado de niños, adultos mayores, personas con discapacidad o mascotas implica una alta responsabilidad para el trabajador doméstico ya sea por el tipo de cuidado o tiempo que debe destinar al mismo sin embargo no solamente se ve expuesto a una alta exigencia de trabajo sino también a posibles agresiones físicas y verbales como resultado de la frustración o desagrado por parte de la persona o mascota que cuida. El desarrollo de estas actividades genera una exigencia física y emocional que puede afectar la salud

del trabajador (estrés, depresión, ansiedad, irritación, dolor corporal, moretones, golpes, mordeduras, entre otros).

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✔ Solicite un trato respetu-



✔ Solicite información, capacitación y/o entrenamiento para el cuidado de niños adultos mayores enfermos



✔ Respete los tiempos destinados al descanso y realice ejercicio físico.



✔ Cuando lo requiera, solicite apoyo para



✘ No deje al alcance de niños y adultos mayores



2.3 Cocción de alimentos

2.3.1 Riesgo de cortes

En la cocina los trabajadores domésticos pueden sufrir cortes como consecuencia del manejo de cuchillos, tijeras, abrelatas, manipulación de vajilla, vasos de cristal, entre otros.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

- ✓ Utilice cuchillos afilados con mangos antideslizantes.



- ✓ Utilice una superficie adecuada para cortar; la altura de trabajo debería estar ligeramente por debajo del nivel de los codos.



- ✓ Corte en dirección contraria al cuerpo.



- ✓ Seque los cuchillos con un trapo, manteniendo el filo hacia fuera de la mano.



- ✓ Transporte los cuchillos sujetándolos del mango y con la hoja hacia el suelo.



- ✓ Procure tener luz suficiente, cuando manipule elementos cortopunzantes.



- ✓ Procure tener las manos limpias y secas mientras corte.



- ✓ En el escurridor de cubiertos, coloque el cuchillo u objetos cortantes con la punta hacia abajo.



- ✓ Envuelva en un cartón o pedazo de papel los



- ✗ No utilice el cuchillo como abrelatas. o



- ✗ No utilice las manos para recoger cristales rotos. utilice una escoba y recoja-



2.3.2 Riesgo de quemaduras

Generalmente para la cocción de alimentos se utilizan estufas, hornos, parrillas, tostadora, entre otros, esta actividad genera que los trabajadores domésticos estén expuestos a llamas, superficies calientes, salpicaduras de aceites u otros líquidos calientes, lo que puede generar lesiones en la piel incluso de gravedad.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

- ✓ Utilice manoplas o paños para mover recipientes calientes o manipularlos dentro del horno.



- ✓ Mantener en buen estado de limpieza los filtros de la campana extractora.



- ✓ Utilice recipientes anchos con mangos aislantes de calor.



- ✓ Coloque una tapa en el sartén para evitar salpicaduras de aceite caliente.



- ✓ Coloque un trapo húmedo en el sartén en caso que se produzca fuego, nunca coloque agua ya que lo avivará.



- ✓ Revise el buen estado del empaque de la olla de presión, limpie su válvula y nunca llene la olla con más de dos tercios de su capacidad.



- ✓ Cierre la válvula de gas para efectuar la limpieza de la estufa o cocina



- ✗ Nunca deje comida al fuego sin vigilar



- ✗ Evite que los sartenes o cacerolas se ubiquen en los quemadores iniciales de la estufa.



2.3.3 Movimientos repetitivos

En la cocina son frecuentes los trabajos con movimientos repetitivos, lo que puede generar dolores en los hombros, los codos, el cuello, la espalda, entre otros.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✓ Realice pausas y alterne sus actividades



✓ Realice ejercicios compensatorios de brazos, antebrazos, piernas, etc.



2.3.4 Caídas al mismo

La limpieza de pisos y las actividades propias en cocina dan lugar a que el piso este mojado o resbaladizo ya sea por la aplicación de los productos de limpieza, derrame de líquidos, salpicaduras de aceite, incrementando la probabilidad de sufrir caídas.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✓ Limpiar los restos de comida, salpicadura de aceite o derrame de líquidos inmediatamente éstos caiga al piso



✓ Mantenga las zonas de paso libres de obstáculos.



- ❌ Evite transitar por la cocina inmediatamente después de su limpieza.



2.4 Lavado, secado y planchado de ropa

Para el lavado, secado y planchado de ropa se utilizan electrodomésticos y aparatos eléctricos, estas actividades así como la utilización incorrecta de los equipos o materiales pueden generar accidentes.

- ✅ Previo al uso del electrodoméstico verificar el buen estado del cable y enchufe.



- ✅ Ubique la plancha en un lugar seguro para evitar caídas.



- ❌ Durante el planchado no realice movimientos excesivos y tome un descanso durante la actividad.



- ❌ No acerque la plancha caliente al cuerpo ni toque el área caliente con las manos.



- ❌ No deje la plancha caliente en la superficie de planchado, cuando termine de planchar espere a que la plancha se enfríe y guárdela.



2.5 Limpieza

2.5.1 Caídas al mismo y a distinto nivel

Los trabajadores domésticos efectúan limpieza de todas las áreas de la casa, para ello generalmente barren, aspiran, trapean, limpian baños, ventanas entre otros, al realizar estas tareas, el trabajador puede sufrir caídas produciendo esguinces, fracturas, contusiones e incluso la muerte dependiendo de las circunstancias de la caída.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✓ Mantenga las zonas de paso libres de obstáculos.



✓ Use zapatos cerrados, cómodos y de suela antideslizante



✓ Use escaleras en buen estado, se recomienda que cuenten con gomas antideslizantes debajo de las patas.



✗ No corra en las áreas de trabajo.



✗ No use sillas, muebles u otros objetos para alcanzar áreas elevadas.



2.5.2 Golpes con y contra objetos

Los trabajadores domésticos al realizar sus tareas diarias pueden sufrir golpes con o contra objetos produciendo contusiones, moretones, y/o raspones

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✓ Mantenga orden y limpieza



✓ Mantenga una buena iluminación en las áreas de trabajo



2.5.3 Exposición a productos químicos

Para realizar la limpieza del hogar, los trabajadores domésticos utilizan varios productos químicos como cloro, detergentes, desengrasantes; el incorrecto uso, manipulación y almacenamiento de estos productos puede provocar dermatitis, intoxicaciones e incluso la muerte.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✓ Utilice el producto conforme las indicaciones del fabricante.



- ✓ Utilice los equipos de protección personal (guantes, gafas) indicados en la etiqueta u hoja de seguridad del producto.



- ✓ Mantenga los productos en sus envases originales con su etiqueta y no almacene en recipientes de productos alimenticios.



- ✓ Ventile las áreas donde maneja productos químicos.



- ✗ No ingiera alimentos en lugares donde manipula o almacena productos químicos.

La limpieza de hogares generalmente implica el levantamiento manual de objetos o cargas pesadas pudiendo generar en el trabajador doméstico dolor de espalda, brazos, piernas, cuello, hombros.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

- ✓ Levante correctamente las cargas, para ello revise las recomendaciones emitidas en la presente guía (Punto 2.1.3)



- ✓ Pida ayuda cuando requiera levantar cargas pesadas



- ✓ Tome descansos y realice ejercicios compensatorios (Brazos, antebrazos, piernas).



2.6 Manipulación de aparatos eléctricos en actividades domésticas

Los trabajadores en sus actividades diarias utilizan aparatos eléctricos como licuadora, batidora, aspiradora, lavadora, tostadora, procesador de alimentos, entre otros, la utilización y manipulación incorrecta de estos aparatos eléctricos puede producir contacto eléctrico directo o indirecto, cortocircuitos, heridas corto punzantes, electrocución entre otros.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

- ✓ Verifique el buen estado de cables, enchufes y tomacorrientes.



- ✓ Desconecte el aparato de la fuente de energía eléctrica para proceder a limpiarlo.



- ✗ No manipule electrodomésticos y aparatos eléctricos con las manos o cuerpo húmedos ni tampoco con los pies descalzos.



- ✗ No sobrecargue los enchufes, conectando varios aparatos a la misma toma.



❌ No tire del cable del aparato eléctrico, para desconectar de la toma de corriente.



❌ No utilice aparatos eléctricos defectuosos o en mal estado, no trate de arreglarlos.



❌ No introduzca las manos mientras el aparato esté en funcionamiento.



❌ Nunca limpie un aparato eléctrico mientras está en funcionamiento.



2.7 Monóxido de Carbono

Actividades diarias como cocinar, utilizar sistemas de calefacción pueden causar accidentes por envenenamiento con monóxido de carbono (CO). El monóxido al ser un gas incoloro, inodoro e insípido es muy peligroso ya que las personas no pueden detectar su presencia. En este sentido, el monóxido de carbono puede producir dolor de cabeza, mareo, cansancio, náuseas, vómitos, visión borrosa, pérdida de conocimiento y la muerte del trabajador.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✅ Evite el uso de aparatos de combustión sin ventilación.



✓ Utilice un extractor de aire sobre la cocina de gas.



✗ Nunca queme combustible en el interior de la casa, excepto en cocinas.



✗ Nunca use una parrilla de carbón en el interior del hogar, incluido en chimeneas, si éstas no cuentan con sistema de extracción.



✗ Nunca caliente la casa con un horno a gas.



✗ Nunca utilice generadores portátiles a gas, cerca de los dormitorios.



2.8 Fenómenos Naturales y Atmosféricos

Amenazas naturales como terremotos, tormentas, rayos, inundaciones, vientos fuertes pueden amenazar la seguridad del trabajador doméstico, a pesar de que estos fenómenos no pueden controlarse si se pueden aplicar medidas de seguridad que minimicen sus efectos.

¿Qué medidas de prevención puedo aplicar?

✓ En caso de terremoto, si se encuentra en un lugar seguro evite salir al exterior, ubíquese bajo estructuras que lo protejan.



✓ En caso de tormenta aléjese de estructuras metálicas como verjas, puertasmecanizadas, muros húmedos.



✓ En caso de tormenta, cierre puertas y ventanas ya que corrientes de aire atraen a los rayos.



✓ En caso de tormentas eléctricas, desenchufe los electrodomésticos para evitar daños por subida de tensión.



✗ No utilice el teléfono y duchas eléctricas cuando existan tormentas.



✗ No toque directamente a un accidentado por rayo.



3.- Referencias

¹ Organización Internacional del Trabajo (OIT). Página principal en [Internet]. [Citado 22 Noviembre 2019]. Disponible en: https://www.ilo.org/global/docs/WCMS_211145/lang-es/index.htm

² Organización internacional del Trabajo. Guía de Seguridad y Salud en el Trabajo para las Trabajadoras Domésticas de Paraguay. [Internet]. [Consultado: 22 de Noviembre de 2019]. Disponible en: http://ilo.org/santiago/sala-de-prensa/WCMS_571359/lang-es/index.htm

³ Programa de ITC-OIT. Inspección de trabajo y trabajo doméstico. . [Internet]. [Consultado: 22 de Noviembre de 2019]. Disponible en: https://www.ilo.org/---travail/documents/publication/wcms_308942

4.- Fuentes de consulta

- Guía de Seguridad y Salud en el Trabajo para las Trabajadoras Domésticas de Paraguay.
- Programa de ITC-OIT. Inspección de trabajo y trabajo doméstico.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Carga física en jardinería: métodos de evaluación y medidas preventivas.
- Mutua Madrileña. Manual de prevención de accidentes en el Ámbito Doméstico.
- ISTAS-COO. Guía sobre los riesgos derivados del uso de productos químicos en el sector de la jardinería y su prevención.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Ergonomía en la cocina.
- Agencia de Protección ambiental de Estados Unidos. Monóxido de Carbono.