

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EMPLEO DE HOGAR



ÍNDICE

1. Introducción.
2. Tareas de la trabajadora del hogar.
3. Conceptos básicos:
 - Seguridad e higiene.
 - Riesgos profesionales.
 - Factores de riesgo.
 - Accidentes de trabajo.
 - Enfermedad laboral.
4. Obligaciones del/a empleador/a y del/a trabajador/a.
5. Riesgos, causas, medidas de prevención:
 - Seguridad en el hogar: Caídas al mismo nivel, caídas a distinto nivel, cortes, golpes y choques, quemaduras, incendios y explosiones.
 - Uso de productos de limpieza.
 - Manipulación de alimentos.
 - Cuidado de personas.
 - Riesgos psicosociales.
6. Ergonomía.
7. Autocuidados para personas trabajadoras de hogar

1-INTRODUCCIÓN

Esta guía responde a que Cáritas, a nivel confederal, tiene como estrategia sensibilizar e incidir para la dignificación del sector del trabajo de hogar, así como el reconocimiento de los derechos laborales.

Lo hemos hecho definiendo tareas y riesgos más frecuentes, ofreciendo consejos preventivos tanto a los empleadores y empleadoras como a las Trabajadoras del Hogar.

Teniendo en cuenta que se trata de un sector que se encuentra en situación de gran vulnerabilidad, donde sus derechos laborales en materia de Prevención de Riesgos Laborales, no tiene respaldo legislativo, desde el Grupo Confederal de Empleo de Hogar, editamos esta guía práctica para facilitar que las trabajadoras del hogar, encuentren respuesta a las distintas situaciones en las que se pueden encontrar en el desempeño de su actividad laboral.

2-PRINCIPALES TAREAS

- LIMPIEZA DIARIA DEL HOGAR: Barrer y fregar las diferentes estancias de la casa, limpiar el polvo de los muebles, limpieza de terrazas y patios.
- PREPARACIÓN DE LA COMIDA A DIARIO. Cocinar, hacer una lista de la compra, hacer la compra, servir y recoger la mesa, preparar almuerzos y meriendas.
- PLANCHA Y LAVANDERÍA: Poner la lavadora, tender la ropa mojada y plancharla, así como de colocarla en diferentes armarios o vestidores.
- CUIDADO DE NIÑOS Y NIÑAS: Es una de las tareas más específicas de las empleadas de hogar internas. Cuidado de niños y niñas, su atención, aseo, recogida del colegio, ir con ellos al parque. Las tareas serán diferentes en cada familia.
- CUIDADO DE PERSONAS MAYORES, ENFERMAS Y DEPENDIENTES. Si la familia tiene alguna persona dependiente a su cargo, la empleada de hogar puede encargarse de su aseo, atención y acompañamiento al médico.

3-CONCEPTOS BÁSICOS

1-SEGURIDAD E HIGIENE: Son el conjunto de Normas y Leyes con el fin de proteger a las personas en el trabajo y asegurarse de que no tienen que trabajar en condiciones peligrosas, tanto para las personas como para su salud.

Su objetivo es fomentar un lugar de trabajo seguro y saludable.

La seguridad e Higiene en el Trabajo intenta evitar posibles accidentes, prevenir y eliminar los factores de riesgo derivados de la realización de un trabajo o actividad profesional.

Todos los empresarios deberán garantizar la seguridad y la salud de sus trabajadores y los trabajadores deberán cumplir todas las obligaciones derivadas de las normas de Seguridad e Higiene en el trabajo para desarrollar un entorno laborable adecuado.

2-RIESGOS PROFESIONALES: situación potencial de peligro ligada directa o indirectamente al trabajo, susceptible de originar accidentes o cualquier tipo de siniestros que puedan provocar algún daño o problema de salud tanto físico como psicológico.

3-FACTORES DE RIESGO: Son los elementos o condicionantes que pueden provocar un riesgo como los contaminantes químicos y biológicos, el tiempo de exposición, la carga de trabajo, el medioambiente físico del trabajo, las condiciones de seguridad, la organización del trabajo o la combinación de varios factores.

4. ACCIDENTES DE TRABAJO: son las lesiones corporales o enfermedades que un trabajador o trabajadora sufre con ocasión o a consecuencia del trabajo que ejecuta.

5. ENFERMEDAD LABORAL: es el deterioro lento de la salud de las personas trabajadoras producido por una exposición continua a situaciones adversas. Pueden ser trastornos mentales y de comportamiento, del sistema osteomuscular, de la piel, del sistema respiratorio o enfermedades infecciosas.

4-OBLIGACIONES DEL EMPLEADOR O EMPLEADORA Y DE LAS TRABAJADORAS.

Obligaciones del/a empleador/a y del/a trabajador/a.

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. Artículo 3.4.

Real Decreto 1620/2011, de 14 de noviembre, por el que se regula la relación laboral de carácter especial del servicio del hogar familiar, artículo. 7.2.

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. Artículo 3.

Obligaciones del/a empleador/a

Cuidar de que el trabajo de la persona trabajadora del hogar se realice en las condiciones adecuadas de seguridad y salud, debiendo adoptar medidas eficaces para este fin de acuerdo con las características específicas del trabajo a realizar.

Orden, limpieza y mantenimiento, señalización, instalaciones de servicio o protección, condiciones ambientales, iluminación, servicios higiénicos y locales de descanso, y material y locales de primeros auxilios.

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. Artículo 29 Obligaciones de los trabajadores en materia de prevención de riesgos.

Obligaciones de la persona trabajadora

- Colaborar con el/a empleador/a para garantizar las medidas preventivas.
- Usar los equipos de protección facilitados por el/a empleador/a.
- Utilizar correctamente las herramientas y útiles de trabajo.
- Vigilar la salud es obligatorio.
- Informar de cualquier situación anómala que se observe.
- No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad.

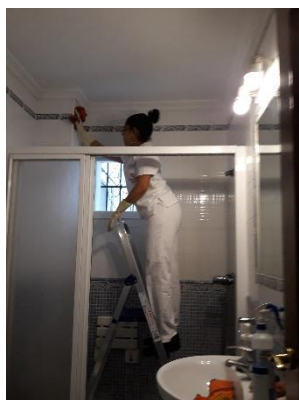
5-RIESGOS, CAUSAS, MEDIDAS DE PREVENCIÓN

5.1. Seguridad en el hogar:

5.1.1. Caídas al mismo nivel

- Factores de riesgo
 - Suelos húmedos, sucios y resbaladizos.
 - Obstáculos en zonas de paso.
 - Falta de iluminación.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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
 - Para personas trabajadoras:
 - 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.

5.1.2. Caídas a distinto nivel



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

- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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.
 - Para personas trabajadoras:
 - Usar escaleras o escalones adecuados en función a 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 esté cerrada. Realizar la limpieza de persianas y ventanas desde el suelo con ayuda de elementos auxiliares

5.1.3. 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.
- Recomendaciones preventivas:

- Para 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.
- Para personas trabajadoras:
 - 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, introducirlas con la tapa hacia dentro.

5.1.4. Golpes o choques



- Factores de riesgo:
 - Cajones y puertas de armarios abiertos.
 - Estanterías no ancladas o sujetas.
 - Ventanas y puertas abiertas.
 - Almacenamiento incorrecto.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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
- Para personas trabajadoras:
- 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.

5.1.5. Quemaduras



- Factores de riesgo:
 - Llamas o superficies calientes.
 - Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.
 - Hornos, planchas, fogones, freidoras, estufas, etc.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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.
 - Para personas trabajadoras:

- No limpiar o tocar superficies y aparatos mientras estén calientes: suela de plancha, hornos, estufas, etc
- 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.

5.1.6. Incendios y explosiones

- Factores de riesgo:
 - Instalaciones eléctricas y/o de gas defectuosas.
 - Falta de limpieza: restos de grasas o aceites.
 - Fumar y usar velas en el hogar.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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
 - Para personas trabajadoras:
 - 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

5. 2. Uso de productos de limpieza.



5.2.1. Contaminantes químicos

- Factores de riesgo
 - Mezcla de productos reactivos.
 - Almacenamiento inadecuado de productos de limpieza.
 - Exposición a vapores tóxicos.
 - Ventilación inadecuada.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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.
 - Para personas trabajadoras:
 - 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

5.3 Manipulación de alimentos

5.3.1. Contaminantes biológicos

- Factores de riesgo:
 - Agua y alimentos contaminados.
 - Cocción de alimentos a temperatura insuficiente.
 - Contacto con personas con enfermedades infectocontagiosas.
 - Contacto con animales.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para personas empleadoras:
 - Almacenar los alimentos protegiéndoles 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.
 - Para personas trabajadoras:
 - 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, etc) para manipular todo tipo de residuos, evitando el contacto directo con los mismos.

5.4 Cuidado de personas.



- Factores de riesgo.
 - Sobreesfuerzos físicos
 - Posturas forzadas.
 - Suelos húmedos y resbaladizos.
- Medidas preventivas:
 - Para personas empleadoras.
 - Dotar al trabajador o trabajadora de equipos auxiliares o medios técnicos.
 - Para personas trabajadoras:
 - Pensar antes de mover a la persona.
 - Tener en cuenta las características de la persona a movilizar
 - Retirar objetos que puedan entorpecer el movimiento
 - Mantener una postura estable
 - Evitar realizar giros con el tronco.
 - Mantener la espalda recta
 - Realizar movimientos suaves

5.5 Riesgos psicosociales.

5.5.1 Estrés y desgaste emocional

- Factores de riesgos
 - 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.

Cáritas Española

C/ Embajadores, 162
28045 Madrid
www.caritas.es

- Ausencia de condiciones adecuadas para disfrutar de las pausas.
- Recomendaciones preventivas
 - Para 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.
 - Para las personas trabajadoras del hogar:
 - Realizar las tareas acordes 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.

5.5.2 Maltrato, violencia y 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...).
- Recomendaciones preventivas:
 - Para personas empleadoras
 - Garantizar los derechos y un trato respetuoso a la persona trabajadora.
 - Respetar la privacidad y la dignidad de la persona trabajadora de 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.
 - Para las personas trabajadoras en el hogar:

- Si hay alguna situación de riesgo para tu salud en el desarrollo habitual de tu trabajo, debes comunicarlo a la persona empleadora, quien tiene la obligación de implementar las soluciones. En el caso de que no haga caso de tu reclamación puedes denunciar, con el asesoramiento de un sindicato o sin él, ante la Autoridad Laboral

6-ERGONOMÍA



5.6 Riesgos ergonómicos.

- Factores de riesgo:
 - Posturas forzadas o mantenidas.
 - Movimientos repetitivos.
 - Esfuerzos continuos por levantamiento o movimiento de pesos.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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 largura 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
 - Para personas trabajadoras del hogar:
 - 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

6.1. Sobreesfuerzos.

- Factores de riesgo
 - Posturas forzadas o mantenidas.
 - Movimientos repetitivos.
 - Esfuerzos continuos por levantamiento o movimiento de pesos.
- Recomendaciones preventivas:
 - Para 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 largura 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.
 - Proporcionar el equipamiento necesario para que el personal pueda realizar las tareas de aseo e higiene personal en una postura correcta (ej: sillas de baño)
 - En caso de atender a personas encamadas, se debe facilitar el acceso a la cama por ambos lados (barreras abatibles) y también el poder acercarse a la persona en cama (estructura de cama de altura regulable)
 - Minimizar la presencia de mobiliario en las zonas de paso del domicilio, en caso de atención a personas con movilidad reducida (andador, silla de ruedas...)
 - Para personas trabajadoras:
 - 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.

Cáritas Española

C/ Embajadores, 162
28045 Madrid
www.caritas.es

- 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 nos 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.
- En caso de asistencia a la alimentación, situarse en el mismo plano, acercándose lo máximo posible a la persona a atender. Situarle delante de la persona, o bien lateralmente a 90º
- Evitar estar de pie mientras se hace la asistencia a la alimentación.
- A la hora de realizar tareas de limpieza y/o plancha, evitar posturas forzadas de espalda y de extremidades superiores.
- Evitar movimientos repetitivos en la realización de las diferentes tareas domésticas.

7- AUTOCUIDADOS PARA PERSONAS TRABAJADORAS DEL EMPLEO DE HOGAR

El empleo de hogar se caracteriza por ser un trabajo dedicado a los demás, con alta intensidad emocional y física y, en muchas ocasiones, con largas jornadas laborales.

- A nivel emocional, supone:
 - Atención a personas, muchas veces en situación de dependencia, que requieren de ayuda para las tareas básicas del día a día, para su higiene personal, alimentación, medicación, salidas a la calle, etc.
 - Acompañamiento a personas en el final de sus vidas.
 - Vivir en el domicilio en el que se trabaja.
- A nivel físico, supone:
 - Movilizar pacientes encamados y/o con poca movilidad
 - Realizar tareas domésticas, de limpieza...
 - Dormir en malas condiciones, con despertares para atender a la persona a cuidar...

Según la OMS el autocuidado es la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

El autocuidado, por tanto, proporciona un equilibrio a nivel físico y psicológico. Supone saber reconocer las necesidades físicas, mentales y emocionales, y, una vez identificadas, realizar las acciones necesarias para cubrirlas.

Dedicarse al empleo de hogar y a la atención a personas, requiere tomar conciencia de que dicha actividad laboral tiene repercusión en el bienestar emocional y anímico de la persona. Las necesidades de las personas trabajadoras en el empleo de hogar suelen quedar desatendidas, dando más relevancia al bienestar y salud física de la persona empleadora.

En muchas ocasiones se piensa que ese autocuidado puede ser opcional, algo que se puede realizar en el tiempo libre. Sin embargo, las consecuencias de ello se acaban notando y pueden originar distintos problemas de salud.

La falta de tiempo no es motivo para no practicar el autocuidado, ya que hay muchos pequeños gestos que se pueden incorporar en el día a día que no suponen mayor inversión de tiempo, sino más consciencia en su realización.

Los beneficios que el autocuidado proporciona son diversos:

- Fortalecimiento de la autoestima.
- Capacidad de adaptación y generación de respuestas alternativas para afrontar situaciones de estrés.
- Actitud más optimista.
- Mayor productividad y rendimiento en las actividades.
- Mejor calidad de vida.
- Poder aportar más al entorno familiar y a la sociedad.

Es fundamental que las personas tomen conciencia de la importancia de cuidar los aspectos físicos y emocionales que implica su trabajo, evalúe en qué grado los está – o no – cuidando, y disponga de herramientas para poder cuidarlos y mejorar su salud física, mental y bienestar integral.

Por ello, junto a las recomendaciones específicas ante los diferentes riesgos laborales a los que se enfrentan en su trabajo diario, es necesario que esto se acompañe de algunas recomendaciones a nivel general para el autocuidado, tanto a nivel físico como emocional:

AUTOCAUIDADO FÍSICO

Algunas medidas o hábitos que promocionan la salud y previenen la enfermedad:

- Practicar deporte
- Respetar las horas de descanso
- Mantener una alimentación e hidratación adecuadas
- Evitar el consumo de sustancias tóxicas

AUTOCAUIDADO EMOCIONAL

Algunos **Hábitos** que se pueden incorporar en la rutina para mejorar el equilibrio emocional son los siguientes:

- Practicar ejercicios de meditación y relajación.
- Expresar los sentimientos que comporta atender a una persona en situación de dependencia.
- Planificar el futuro, definir objetivos personales y profesionales realistas.
- Buscar tiempo libre.
- Descansar adecuadamente.
- No exigirse más de lo que se puede hacer. Aprender a marcar límites a la familia empleadora y a la persona a cuidar. Aprender a decir no, de forma razonada, cuando se exija dar más atención de la necesaria.
- Solicitar ayuda profesional ante estados de ansiedad y depresión que no se consiguen dominar.
- Establecer rutinas y horarios dentro de lo posible
- Mantener el contacto con amistades y familiares.