

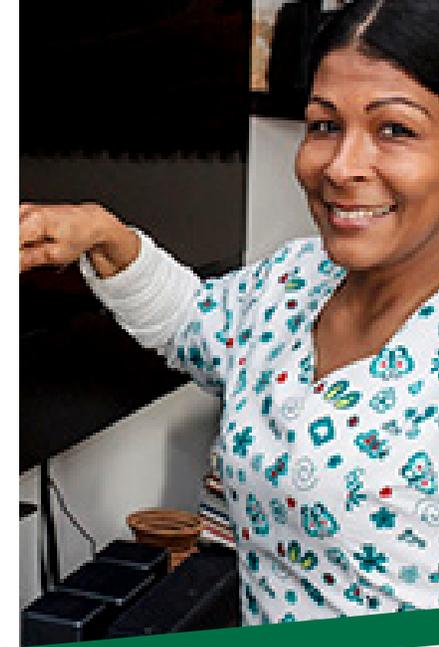


El empleo
es de todos

Mintrabajo

Guía Técnica de Seguridad y Salud en el Trabajo

para Empleadores y Trabajadores
del Servicio Doméstico



El empleo
es de todos

Mintrabajo

Guía Técnica de Seguridad y Salud en el Trabajo

para Empleadores y Trabajadores
del Servicio Doméstico

Ángel Custodio Cabrera Báez
Ministro del Trabajo

Isis Andrea Muñoz Espinosa
Viceministra de Relaciones Laborales e Inspección

Letty Rosmira Leal Maldonado
Directora de Riesgos Laborales

Equipo Técnico de Trabajo
Grupo de Promoción y Prevención
Dirección de Riesgos Laborales

María Marcela Soler Guío
Sandra Johanna Navia Gómez
María Alejandra Santos Yepes
Ediht Andrea Raigosa Upegui

Corrección de estilo, diseño y diagramación
Grupo de Comunicaciones Mintrabajo
©2022

Guía Técnica de Seguridad y Salud en el Trabajo

para Empleadores y Trabajadores
del Servicio Doméstico



El empleo
es de todos

Mintrabajo



► Contenido

	Página
1. Presentación	3
2. Objetivos	
3. ¿A quién se dirige la Guía Técnica?	4
4. Definiciones	5
5. Marco legal	7
6. Derechos y obligaciones	9
7. Identificación de los factores de riesgos y peligros .	17
8. ¿Qué hacer en caso si el trabajador del servicio doméstico sufre un accidente de trabajo?	43
9. Primeros auxilios	44
10. Entorno laboral saludable	45
11. Estilo de vida saludable	46



1 Presentación

Esta Guía es el resultado y el interés del Ministerio del Trabajo para fomentar el cumplimiento de las normas relacionadas en materia de Riesgos Laborales, con el objetivo de promover el autocuidado, fomentando el trabajo seguro y saludable en las actividades de servicio doméstico.

La presente Guía es de consulta y de carácter informativo, ya que existe un extenso número de accidentes de trabajo y en enfermedades laborales que pueden ocurrir ejecutando actividades del servicio doméstico, algunas en mayor medida que otras y por lo tanto se deben tomar las acciones necesarias, identificando los factores de riesgos y peligros, para controlarlos y poder definir acciones y estrategias encaminadas en la seguridad y salud en el trabajo para nuestro trabajador del servicio doméstico.

Así mismo, se tiene en cuenta que unas de las obligaciones del Sistema General de Riesgos Laborales es establecer actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que puedan afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo.

Para contribuir a mejorar las condiciones de seguridad y salud en trabajo del sector, el Ministerio del Trabajo a través de la Dirección de Riesgos Laborales, quien hace parte de la Mesa de Seguimiento a la Implementación del Convenio 189 de la Organización Internacional de Trabajo (OIT); elaboró la **“GUÍA TÉCNICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA EMPLEADORES Y TRABAJADORES DEL SERVICIO DOMÉSTICO”** como herramienta práctica para conocer, identificar y prevenir los factores de riesgo y peligros más frecuentes en las actividades diarias del servicio doméstico para poder optar medidas que prevengan enfermedades y accidentes laborales.





2 Objetivos

- Orientar a los empleadores y trabajadores del servicio doméstico en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Incentivar prácticas de trabajo seguras y saludables, adoptando medidas de prevención y protección para reducir al mínimo los riesgos en el trabajo.
- Promover el diálogo social y conocimiento en seguridad y salud en el trabajo entre el trabajador del servicio doméstico y empleador.
- Concientizar al empleador y trabajador del servicio doméstico sobre la implementación de procesos de trabajos seguros.

3 ¿A quién se dirige la Guía Técnica?

La “GUÍA TÉCNICA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA EMPLEADORES Y TRABAJADORES DEL SERVICIO DOMÉSTICO” está dirigida a todos los:

Empleadores: La persona natural que remunera los servicios personales del trabajador doméstico que ha contratado y se beneficia de ellos.

Trabajadores y trabajadoras del servicio doméstico: aquellas que realizan un trabajo doméstico en el marco de una relación laboral y que prestan sus servicios en uno o más hogares, de manera regular y a cambio de una remuneración, relativos a limpieza, preparación de alimentos, lavado de ropa, cuidado de personas o mascotas y otras actividades propias del hogar.

▶ 4 Definiciones

A continuación, se presentan las principales definiciones para el servicio doméstico en materia de riesgos laborales:

Actividad de trabajo: Conjunto de tareas u operaciones propias de una ocupación o labor. (Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional).

Accidente de trabajo: Todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. (Artículo 3 de la Ley 1562 de 2012).

Accidente grave: Aquel que trae como consecuencia amputación de cualquier segmento corporal; fractura de huesos largos (fémur, tibia, peroné, húmero, radio y cúbito); trauma craneoencefálico; quemaduras de segundo y tercer grado; lesiones severas de mano como aplastamiento o quemaduras; lesiones severas de columna vertebral con compromiso de médula espinal; lesiones oculares que comprometan la agudeza o el campo visual o lesiones que arriesgan la capacidad auditiva. (Resolución 1401 de 2007).

Acoso laboral: Toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o un superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo o inducir la renuncia del mismo. (Ley 1010 de 2006 - Resolución 2646 de 2008).

Agente de riesgo: Condición o acción que potencialmente puede provocar un accidente o generar una enfermedad. (Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional).

Autocuidado: La capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica. (Organización Mundial de la Salud, OMS).

Efectos en la salud: Alteraciones anatómicas y fisiológicas que pueden manifestarse mediante síntomas subjetivos o signos, ya sea en forma aislada como parte de un cuadro o diagnóstico clínico. (Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional).

Empleador: La persona natural que remunera los servicios del trabajador doméstico que ha contratado y se beneficia de ellos. (Decreto 824 de 1988).

Enfermedad laboral: Es contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con los factores de riesgo ocupacionales será reconocida como enfermedad laboral, conforme lo establecido en las normas legales vigentes. (Ley 1562 de 2012).

Estrés: Respuesta de un trabajador tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales. (Resolución 2646 de 2008).

Exposición: Contacto directo o indirecto con el agente de riesgo presente en el ámbito laboral. (Guía de Técnica para el Análisis de Exposición Ocupacional).

Factores de riesgo: Condiciones del ambiente, instrumentos, materiales, la tarea o la organización del trabajo que encierra un daño potencial en la salud de los trabajadores o un efecto negativo en la empresa. (Guía Técnica para el Análisis de Exposición a Factores de Riesgo Ocupacional).

Identificación del peligro: Proceso para establecer si existe un peligro y establecer sus características (Decreto 1072 de 2015).

Incidente de trabajo: Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con este, que tuvo el potencial de ser un accidente, en el que hubo personas involucradas sin que sufrieran lesiones o se presentaran daños a la propiedad y/o pérdida en los procesos. (Resolución 1401 de 2007).



Peligro: Fuente, situación o acto con potencial de causar daño en la salud del trabajador, en los equipos o en las instalaciones. (Decreto 1072 de 2015).

Riesgo: Combinación de la probabilidad de que ocurra una o más exposiciones o eventos peligrosos y la severidad del daño que puede ser causada por estos. (Decreto 1072 de 2015).

Trabajo: Toda actividad humana remunerada o no dedicada a la producción, comercialización, transformación, venta o distribución de bienes o servicios y/o conocimientos, que una persona ejecuta en forma independiente o al servicio de otra persona natural o jurídica (Resolución 2646 de 2008).

Trabajo Doméstico: El trabajo realizado para o dentro de un hogar o varios. Este trabajo puede incluir tareas como limpiar la casa, cocinar, lavar y planchar la ropa, el cuidado de los niños, ancianos o enfermos de una familia, jardinería, vigilancia de la casa, desempeñarse como chofer de la familia e incluso cuidando los animales domésticos. (Convenio 189 - OIT).

Trabajador del servicio doméstico: Es aquella persona natural, que presta sus servicios en tareas como aseo, cocina, lavado, planchando, cuidado de niños, jardinería, conductor de familia, trabajadores de fincas y demás labores propias del hogar. (Decreto 824 de 1988).

Seguridad y salud en el trabajo: Es la disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores. Tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente de trabajo, así como la salud en el trabajo, que conlleva la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones. (Decreto 1072 de 2015).

5 Marco Legal

A continuación, se establece el marco legal con las bases normativas y legales vigentes en cuanto a riesgos laborales y la prevención de los factores de riesgo y servicio doméstico:

TEMA

Riesgos Laborales y Seguridad y Salud en el Trabajo



MARCO LEGAL

Decreto 1295 de 1994: “Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales”.

Decreto 1072 de 2015: “Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo”.

Ley 9 de 1979: “Por la cual se dictan medidas sanitarias”.

Ley 1562 de 2012: “Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional”.

Resolución 2400 de 1979: “Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo”.

Resolución 1401 de 2007: “Por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo”.

Resolución 2646 de 2008: “Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional”.

Resolución 2346 de 2007: “Por lo cual se regula la práctica de evaluaciones médicas, ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales”.

TEMA

Servicio doméstico



MARCO LEGAL

Decreto 824 de 1988: “Por el cual se desarrolla la Ley 11 de 1988”.

Convenio 189 de 2011: “Sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos”.

Ley 1595 de 2012: “Por medio de la cual se aprueba el “Convenio sobre el Trabajo Decente para las Trabajadoras y los Trabajadores Domésticos, 2011 (número 189)”, adoptado en Ginebra, Confederación Suiza, en la 100ª reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo, el 16 de junio de 2011.

Ley 1788 de 2016: Por medio de la cual se garantiza el acceso en condiciones de universalidad al derecho prestacional de pago de prima de servicios para los trabajadores y trabajadoras domésticos.

▶ 6 Derechos y obligaciones

La expresión trabajo doméstico: Designa el trabajo realizado en un hogar u hogares o para los mismos.

La expresión trabajador doméstico: designa a toda persona que realiza una labor doméstica en el marco de una relación de trabajo. Este trabajo debe ser prestado por personas mayores de edad.

Para ser catalogado como trabajador del servicio doméstico debe cumplir:

- 1** Prestación personal del servicio de manera habitual y a cambio de una remuneración 
- 2** Ejecución de actividades de trabajo como: aseo, cocina, lavado, planchado, cuidado de niños y mascotas, jardinería, conductor de familia y demás labores propias del hogar 
- 3** Bajo continúa subordinación o dependencia 
- 4** No debe trabajar bajo la contratación de ninguna empresa o entidad ya sea con o sin ánimo de lucro 

► Modalidades de trabajo

- **INTERNOS:** Residentes en el sitio de trabajo.
- **EXTERNOS:** No residentes en el sitio de trabajo.

Contratación

Todo empleador deberá adoptar medidas para asegurar que los trabajadores domésticos sean informados sobre sus condiciones de empleo de forma adecuada, verificable y fácilmente comprensible, de preferencia cuando sea posible, mediante contratos escritos en conformidad con la legislación nacional o con convenios colectivos vigentes.

Un contrato por escrito como mínimo debe contener:



El nombre y los apellidos del empleador y del trabajador del servicio doméstico y la dirección respectiva



La dirección del lugar donde se prestará la actividad de trabajo



La fecha de inicio del contrato y cuando éste se suscriba para un período específico



Salario, forma de pago y monto, si hay pago en especies (habitación y alimentación) se debe estimar el valor



Horario (jornada laboral).



Las vacaciones anuales pagadas y los períodos de descanso diario y semanal

► Obligaciones del empleador en seguridad y salud en el trabajo

Todo empleador deberá adoptar medidas para garantizar y asegurar que los trabajadores domésticos disfruten de condiciones de empleo equitativas, trabajo decente, espacios seguros y saludables. Así como si residen en el hogar para el que trabajan, de condiciones de vida decentes que respeten su privacidad.

Así mismo, deberán adoptar medidas para asegurar que los trabajadores domésticos gocen de una protección efectiva contra toda forma de abuso, acoso y violencia.



El empleador está obligado a la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores del servicio doméstico, acorde con lo establecido en la normatividad vigente:

- El empleador debe adoptar disposiciones efectivas para desarrollar las medidas de identificación de peligros y daños en la salud de los trabajadores de servicio doméstico.
- El empleador debe implementar medidas de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como fomentar el cuidado de la salud.

•También deberá adoptar medidas eficaces, teniendo en cuenta las actividades específicas del trabajo doméstico, a fin de garantizar la seguridad y la salud en el trabajo de los trabajadores domésticos.

•El empleador debe garantizar la vinculación al Sistema General de Seguridad Social y dentro de este al Sistema General de Riesgos Laborales.

•Igualmente tiene la obligación de informar oportunamente a los trabajadores del servicio doméstico acerca de los riesgos que pueden afectar sus labores, de las medidas preventivas y de los métodos de trabajo correctos.

•El empleador debe proporcionar elementos de protección personal acordes a labor que realizan los trabajadores de servicio doméstico.

•El empleador debe controlar que cumplan las medidas preventivas y se usen adecuadamente las herramientas y equipos de trabajo (lavadora, licuadora, aspiradora, microondas, secadora, etc.).

•Respetar las jornadas de trabajo y descanso.

•Reportar los accidentes y enfermedades laborales del trabajador doméstico.

•Mantenimiento de máquinas, equipos y herramientas de trabajo.

•Participar en los programas, campañas y capacitaciones que realizan las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL), en los riesgos más relevantes.



► Obligaciones del trabajador de servicio doméstico en seguridad y salud en el trabajo

- Procurar el cuidado integral de su salud.
- Suministrar información clara, veraz y completa sobre su estado de salud.
- El trabajador debe cumplir las normas, reglamentos e instrucciones en seguridad y salud en el trabajo.
- Informar oportunamente al empleador acerca de los peligros y riesgos en su sitio de trabajo.
- Utilizar adecuadamente y cuidar los elementos de protección personal proporcionados por el empleador.
- Prevenir accidentes e incidentes de trabajo, tomando las medidas que correspondan, por ejemplo (no dejar abierta la llave del gas, ni pisos húmedos, ni usar cuchillos para destapar botellas, plancha enchufada, etc.).
- Dar aviso al empleador en caso de tener un accidente o incidente de trabajo.
- Informar al empleador en caso de elementos o materiales, herramientas, electrodomésticos en mal estado y que puedan generar riesgos de accidentes.
- No realizar trabajos que pongan en peligro su seguridad y salud en el trabajo.



► Identificación de los factores de riesgo y peligros del trabajo del servicio doméstico

Para iniciar a identificar los posibles factores de riesgo y peligros presentes durante la realización de las actividades del trabajo doméstico, es fundamental definir cuáles son, cómo se clasifican y reconocerlos en el trabajo realizado dentro de un hogar o varios hogares, para poder prevenir las situaciones de riesgo que puedan afectar las condiciones de salud del trabajador doméstico. Así mismo para ayudar a generar entornos seguros y saludables.

Es importante saber cuáles son las actividades del trabajo doméstico, las cuales puede incluir tareas como:



Actividades y tareas



► Limpiar la casa



► Cocinar



► Cuidado de animales domésticos



► Labores de jardinería



► El cuidado de los niños, adultos mayores o en condición de discapacidad de la familia



► Lavado, secado y planchado de ropa



► Desempeñarse como chofer de la familia



► Hacer compras, mandados y otras actividades solicitadas por el empleador

Los problemas en seguridad y salud más comunes, de acuerdo a las tareas identificadas que realizan los trabajadores y trabajadoras del servicio doméstico:



incluye tareas como barrer, trapear, sacudir, limpiar superficies y ventanas, aspirar, lavar pisos y baños, limpiar alfombras, encerar, cambiar sábanas y cortinas, limpieza de las habitaciones, sala comedor y cocina, sacar la basura, limpiar los electrodomésticos y muebles.

Riesgos más comunes en el desarrollo de estas tareas: posturas forzadas y movimiento repetitivos generando dolor de espalda, cuello, hombros y brazos, entre otros, trastornos musculoesqueléticos; golpes, caídas a distinto nivel, suelen suceder limpiando vidrios y ventanales o zonas altas de muebles; fracturas, esguinces, alergias de tipo respiratorias, intoxicación por inhalación de los productos químicos utilizados para las labores de limpieza, desinfección y lavado. Además al entrar en contacto con la piel puede provocar dermatitis y alergias, si son ingeridos pueden provocar intoxicaciones, vómitos, dolores de cabeza, mareo, náuseas o envenenamiento.



incluye tareas como preparación, corte, manipulación, cocción y conservación de alimentos y bebidas, lavar y guardar los utensilios de cocinas, colocar y recoger la mesa, lavar, comprar y organizar el mercado, manipulación de estufa, horno, olla presión, electrodomésticos (horno microondas, licuadora, batidora, picatodo, cuchillos eléctricos, freidora) y demás herramientas de trabajo (cuchillos, vasos de cristal, abrelatas, tijeras, loza, entre otros, que puedan generar riesgo de cortaduras).

Riesgos más comunes en el desarrollo de estas tareas: cortaduras, heridas en la mano, golpes, amputaciones, quemaduras que pueden ocasionar lesiones de diferentes grados en la piel y posturas forzadas.





> Cuidado de animales domésticos

Incluye tareas como alimentar, cuidado e higiene de las mascotas, limpieza de los desechos, sacar a pasear y que realice sus necesidades.

Riesgos más comunes en el desarrollo de estas tareas: enfermedades infectocontagiosas, mordedura y picadura, intoxicación, alergias respiratorias y de piel.



> Labores de jardinería

Tareas como sembrar, podar, trasplantar, cultivar, regar, cuidar y mantener plantas, árboles y arbustos.

Riesgos más comunes en el desarrollo de estas tareas: picadura de insectos que pueden producir alergias, infecciones e intoxicaciones, exposición al sol generando deshidratación y quemaduras en la piel, posturas forzadas ocasionando (dolor de espalda, brazos, hombros y piernas), cortaduras y heridas por la utilización de los utensilios para desempeñar las labores de jardinería.



> El cuidado de los niños, adultos mayores o en condición de discapacidad de la familia

Incluye tareas como el cuidado, acompañamiento, alimentación, administración de medicamentos e higiene de personas dependientes como niños, adultos mayores y en condición de discapacidad o enfermas.

Riesgos más comunes en el desarrollo de estas tareas: Sobresfuerzo, posturas forzadas ocasionando lesiones a nivel osteomuscular como en la espalda, cuello, hombros, brazos y piernas, agresiones físicas en ocasiones, los niños o los adultos mayores dependientes pueden tener reacciones agresivas hacia las personas que les atienden para manifestar su desagrado o frustración. Por ejemplo, mediante empujones, golpes, estirones de pelo, bofetadas, contusiones, heridas, mordiscos o lanzando objetos. Entre los efectos más frecuentes se pueden presentar enfermedades infectocontagiosas.

Cuidar de otras personas también puede producir desgaste emocional y afecciones psicosociales. Entre ellas, el trabajador del servicio doméstico puede sentirse cansado física y mentalmente, sentir un vacío emocional, poca energía para trabajar, tendencia a evaluar su trabajo negativamente y falta de motivación. Además, podría tener una actitud negativa al relacionarse con otras personas.





> Lavado, secado y planchado de ropa

Incluye tareas como lavar y planchar prendas de vestir como (sábanas, toallas, cubrelechos, cobijas, manteles, etc.) doblar ropa; la realización de esta actividad puede incluir la utilización de electrodomésticos (lavadora, secadora y plancha) productos químicos (detergentes, suavizantes, jabones líquidos y embarrada, blanqueadores, entre otros).

Riesgos más comunes en el desarrollo de estas tareas: intoxicación por inhalación de los productos químicos que al entrar en contacto con la piel puede provocar dermatitis y alergias, quemaduras de diferentes grados en la piel, riesgo de electrocución, cambios bruscos de temperatura, fatiga muscular a nivel de espalda y piernas por estar en una misma posición, movimientos repetitivos genera tendinitis a nivel de manos.



**“Todo trabajador doméstico
tiene derecho a un entorno de trabajo
seguro y saludable”**



7 Identificación de los factores de riesgos y peligros

¿Cuáles son los factores de riesgo en el trabajo del servicio doméstico?

Tenemos una serie de factores de riesgo y peligros, que son necesarios conocer y controlar, puesto que pueden traer consecuencias en la salud de los trabajadores del servicio doméstico, debido a la exposición de agentes de riesgo relacionados con las condiciones inseguras y actos ocasionando incidentes, accidentes y enfermedades laborales.

Es importante el análisis de cada una de las tareas que ejecutan los trabajadores del servicio doméstico para poder definir las medidas preventivas, promover entornos seguros y saludables, así como los buenos ambientes de trabajo, bienestar físico, mental y social.



Tipos de factores de riesgo y peligros

- 1 Físico
- 2 Químico
- 3 Ergonómico
- 4 Mecánico
- 5 Eléctrico
- 6 Locativo
- 7 Biológico
- 8 Psicosocial intralaboral
- 9 Psicosocial extralaboral
- 10 Público



Son las condiciones ambientales de naturaleza física presentes en el medio, que cuando entran en contacto con las personas pueden tener efectos nocivos sobre la salud, dependiendo de su intensidad, exposición y concentración de los mismos.

FACTOR**Ruido**

Puede producirse por la exposición a niveles alto de ruido, continuos e intermitentes durante el trabajo que pueden provocar daños auditivos.

FUENTE

- Electrodomésticos del hogar en mal estado (licuadora, lavadora, aspiradora, planta eléctrica, secadora, entre otros)
- Zonas con mucho tránsito humano o vehicular
- Ventanas abiertas que permiten el ruido de la calle
- Motor del vehículo en movimiento, vehículos y en circulación
- Actividades de los vecinos

POSIBLES EFECTOS

- Problemas auditivos (pitidos, silbidos, zumbido o murmullos en el oído)
- Hipoacusia (pérdida de la audición)
- Sordera temporal, sordera permanente
- Vértigo
- Fatiga auditiva
- Trastornos del sueño

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantenimiento preventivo de los electrodomésticos del hogar.
- Revisión médica periódica.
- Disminuir y controlar los riesgos de contaminación auditiva (música a alto volumen, actividades de vecinos y demás ruidos externos).
- Utilización de protección auditiva en caso que sea necesario.
- Si se suministra protección auditiva, se debe capacitar y/o explicar la forma de uso correcto.
- Reducir el tiempo del uso de las máquinas y herramientas que pueden ocasionar ruido.
- En la medida posible reducir los tiempos de exposición que los trabajadores pasan en zonas de mucho tránsito humano y vehicular.

FACTOR**Vibraciones**

Puede producirse a nivel de cuerpo entero y/o mano – brazo, provocadas por el uso de máquinas y herramientas (licuadora, lavadora, picatodo, aspiradora, cuchillo eléctrico, batidora, cortadora de césped, entre otros).

FUENTE

- Electrodomésticos (licuadora, lavadora, picatodo, aspiradora, cuchillo eléctrico, batidora, cortadora de césped, etc) o herramientas de trabajo.
- Vibración del vehículo
- Actividades de los vecinos

POSIBLES EFECTOS

- Traumas acumulativos
- Hormigueo y entumecimiento en los dedos
- Reduciendo la fuerza de agarre
- Desordenes músculo esqueléticos localizados como: (síndrome de túnel del carpo, tenosinovitis) o generalizadas a nivel de espalda (lumbagos, ciática, contracturas musculares)
- Problemas de tensiones musculares
- Golpes
- Heridas
- Caídas
- Somnolencia
- Problemas de circulación en la sangre

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantenimiento preventivo de los electrodomésticos del hogar (licuadora, lavadora, picatodo, aspiradora, cuchillo eléctrico, batidora, cortadora de césped, etc).
- Instruir sobre el uso y espacios adecuados de electrodomésticos y demás herramientas y equipos de trabajo, utilizándolos de manera adecuada.
- Reportar condiciones de afectación de la salud a su empleador.
- Identificar las herramientas y equipos de trabajo para las tareas que puedan generar algún peligro, en particular, aquellos que provoquen hormigueo y entumecimiento en las manos, tras unos minutos de utilización.

FACTOR**Temperatura**

Se presentan por temperaturas extremas, bien sea, muy altas o muy bajas.

FUENTE

- Aires acondicionados
- Condiciones naturales del clima
- Calefacción
- El uso de estufas, hornos y asadores, en el momento de preparar alimentos o manipular superficies calientes.
- Uso de planchas de ropa
- Infraestructura de la vivienda
- Exposición al sol, (trabajos al aire libre)

POSIBLES EFECTOS

- Alteraciones del sistema respiratorio
- Cefalea
- Mareo
- Deshidratación
- Lesiones de la piel
- Insolación y quemaduras de piel
- Calambres
- Hipotermia o pérdida del calor corporal

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Regular el uso del aire acondicionado y la calefacción.
- Medidas de seguridad en la preparación de alimentos en superficies calientes, así como la manipulación de ollas, sartenes, etc. Estos son los accidentes de quemaduras comunes en los trabajadores del servicio doméstico.
- Hidratación y alimentación adecuada.
- Se recomienda mantener el área de trabajo ventilada, (en lo posible, con fuentes naturales, abrir puertas y ventanas), en lugares de extremo calor.
- Espacio adecuado para las actividades de planchado.
- Acceso agua potable fresca.
- Usar ropa de trabajo ligera que permita la transpiración.
- Uso de bloqueador solar, en sitios con exposición a altas temperaturas.

FACTOR

Explosión

Es una reacción súbita de oxidación o descomposición con elevación de la temperatura, de la presión o de ambas simultáneamente.

FUENTE

- | | |
|---|-------------------------------|
| •Tanques de oxígeno y pipetas de gas | •Estufas, chimeneas, asadores |
| •Superficies calientes | •Fumar |
| •Instalaciones eléctricas y/o de gas defectuoso | •Mal uso de la olla presión |
| •Calentadores en mal estado | •Superficies calientes |
| •Velas o velones encendidos | |

POSIBLES EFECTOS

- | | |
|--------------------------------|--|
| •Quemaduras | •Cefalea (dolor de cabeza) |
| •Muertes | •Alteraciones del sistema respiratorio |
| •Sordera Temporal o permanente | •Heridas |
| •Vértigo | •Intoxicación |

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener en buen estado la cocina e instalaciones en general.
- Evitar corrientes de aire en la cocina que puedan apagar las hornillas cuando están en uso.
- Cerrar la llave de paso de gas al salir de la casa.
- Abrir puertas y ventanas para ventilar en caso de escape o fuga de gas.
- Las estufas o asadores deben estar instalados lejos de elementos que puedan quemarse fácilmente.
- Ser cuidadosos/as con las chispas que genera la chimenea y el asador.
- Nunca dejar la estufa encendida cuando se duerme o cuando la casa está vacía.
- Al cocinar, no dejar recipientes vacíos al fuego y al salir de la vivienda apagar el fuego.
- Limpiar los restos de grasa y aceite de los extractores de la cocina y de los recipientes.
- Tener cuidado con las velas, no dejarlas desatendidas en ningún momento, apagarlas al salir de la casa o irse a dormir.
- Procure que los niños más pequeños no jueguen cerca de los enchufes y si fuese posible, disponga protectores de enchufes que evitan que los niños introduzcan los dedos u objetos dentro de los mismos.
- Cuando se cocine, que los niños más pequeños estén en otro lugar de la casa para evitar quemaduras, salpicaduras de aceite, etc.

Son los elementos y sustancias químicas, que pueden entrar al organismo, mediante inhalación, absorción cutánea o ingestión dependiendo del grado de concentración y el tiempo de exposición.

FACTOR

Polvos

(Polvos orgánicos, inorgánicos, fibras), gases y vapores

FUENTE

- Limpieza en el hogar (barrer, sacudir, limpiar superficies y ventanas)
- Uso de equipos de trabajo electrodomésticos como (estufa, uso de aspiradora, asadores)
- Polvo en el ambiente
- Polvo en equipos como ventiladores, extractores, aires acondicionados

POSIBLES EFECTOS

- Alteraciones del sistema respiratorio como (rinitis, asma, bronquitis, gripa)
- Problemas en la piel (dermatitis, entre otras alergias)
- Conjuntivitis, irritación y picazón en los ojos, etc)

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilización de elementos de protección como guantes, tapabocas y gafas de protección.
- Se debe identificar qué agentes y sustancias nocivas pueden presentarse o generarse en el lugar de trabajo.
- Realizar vigilancia del estado de salud del trabajador.
- El trabajador debe informar el estado de salud, en el caso de padecer alguna enfermedad al empleador.
- Orientar y supervisar el uso correcto de los elementos de protección personal, de acuerdo a las tareas a realizar.

FACTOR

Químicos

Todos los productos en sus formas (líquidos, sólidos, gaseosos)

FUENTE

- Uso de productos químicos, de aseo y de limpieza (detergentes, jabones, desengrasantes, cloro, anticorrosivos)
- Productos especiales como (ácido muriático, creolina, varsol, Etc.)
- Uso de insecticidas y raticidas
- Ventilación inadecuada

- Almacenamiento inadecuado de los productos de limpieza
- Productos para automóviles
- Productos para el césped o jardinería
- Las ceras, betunes, velas, esencias y pegantes

POSIBLES EFECTOS

- Dermatitis
- Alergias
- Intoxicaciones
- Vómito y náuseas
- Dolor de cabeza
- Mareo

- Mareo
- Dificultad para respirar
- Enfermedades respiratorias
- Alteración del sistema nervioso
- Irritación de los ojos, piel, garganta o vías respiratorias
- Cambios en el color de la piel

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilización de elementos de protección guantes, gafas y tapabocas.
- Los productos de limpieza deben estar etiquetados y en envase original.
- No realizar mezclas entre productos.
- No utilizar el olfato para determinar qué producto es (si no se está seguro, no utilizarlo).
- Ventilar adecuadamente los lugares donde utiliza los químicos.
- No coma ni beba cerca de los productos o mientras los esté usando.
- Mantener los productos de limpieza alejados de la fuente de calor.
- Dejar los recipientes muy bien tapados después de su uso.
- Después de usar productos químicos, lavarse siempre las manos y rostro antes de comer o tomar alguna bebida para evitar la ingesta de sustancias nocivas.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usar solo las cantidades necesarias.
- Informar al trabajador sobre las instrucciones de uso y medidas de seguridad de los productos químicos.
- Si se ha utilizado insecticidas, ventilar adecuadamente la vivienda.
- Identificar e informar qué agentes y sustancias son nocivos, leyendo la etiqueta de los productos y/o ficha de seguridad si aplica.
- Si durante la utilización de algún producto se siente mal o hay algún tipo de reacción desagradable, detener la manipulación y/o aplicación.
- Uso adecuado de los productos, de acuerdo a las tareas de limpieza y desinfección y en los diferentes lugares del hogar.
- Adecuar un lugar específico de almacenamiento para los productos de limpieza y plaguicidas.
- Disposición de envases, de ser necesario para los productos de limpieza.
- Si se utiliza algún producto nocivo para realizar la limpieza, es importante al finalizar la jornada, cambiarse de ropa y bañarse.
- No almacenar productos nocivos en envases de alimentos.



“No aprenda seguridad por accidente”

Es una característica del trabajo que puede incrementar la probabilidad de desarrollar un trastorno musculoesquelético. Los riesgos ergonómicos presentes en las tareas del servicio doméstico son los biomecánicos.

FACTOR

Sobrecarga y esfuerzo

Esfuerzos continuos por levantamiento de carga o movimientos de peso para realizar una acción de trabajo que requiera un desplazamiento.

FUENTE

- Mover muebles (cama, sillas, sofá, mesas, etc.)
- Uso de herramientas y equipos de trabajo pesados
- Cuidado de adultos mayores y niños

POSIBLES EFECTOS

- Fatiga muscular
- Contracturas musculares a nivel (cuello, hombros, brazos, espalda y piernas)
- Adormecimiento de extremidades inferiores y superiores (brazos y piernas)
- Dolor lumbar
- Lesiones en los músculos, articulaciones, tendones y huesos
- Calambres y dolores

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realizar pausas durante el trabajo habitual.
- En la medida posible, variar las tareas diarias.
- Dosificar la carga de trabajo para permitir el descanso de las extremidades.
- Durante el día, realice ejercicios y estiramientos para brazos, antebrazos, cuello, etc.
- No coger cargas pesadas por encima de la altura de los hombros.
- Organizar el trabajo para alternar las tareas que requieran realizar movimientos repetitivos, con otra que no lo requiera.
- Al tender 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.
- Evitar giros bruscos con la columna. Al girar hacia los lados, hágalo con todo el cuerpo.
- Al recoger algún objeto del suelo, doble las rodillas, nunca la espalda. Una vez agachado, use ambas manos, agarre con firmeza y arrime el objeto al cuerpo todo lo que pueda.
- Correcto uso del manejo de cargas pesadas.

FACTOR

Posturas forzadas inadecuadas

Posiciones mantenidas del tronco, brazos, piernas, permanecer mucho tiempo de pie o sentado, haciendo que no se encuentre en una posición natural y cómoda para permanecer un tiempo prolongado.

FUENTE

Posiciones inadecuadas para realizar labores como:

- Lavado y planchado
- Barrer, trapear y aspirar
- Limpieza de cristales, espejos y armarios
- Lavar los platos

POSIBLES EFECTOS

- Fatiga muscular
- Contracturas musculares a nivel (cuello, hombros, brazos, espalda y piernas)
- Dolor lumbar
- Lesiones en los músculos, articulaciones y tendones
- Calambres y dolores

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Intercalar pausas en el trabajo que permita recuperarse de la fatiga muscular.
- Respetar las cargas máximas, según sexo y edad.
- Pedir siempre ayuda si las cargas son pesadas o las condiciones de manipulación no son seguras.
- Durante el día realice ejercicios y estiramientos para brazos, antebrazos, cuello, etc.
- Si permanece de pie como sentado, mantenga siempre la espalda erguida.
- Cuando se realicen tareas de barrer o trapear el piso, procurar que la longitud de la escoba o trapear sea suficiente como para alcanzar el suelo y evitar inclinarse.
- Si tiene que agacharse para pasar (la escoba, trapeo o aspiradora) por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.

Son los riesgos que se localizan en las máquinas, equipos y/o herramientas.

FACTOR

Máquinas y/o equipos (Equipos del hogar)

FUENTE

• Uso de aparatos electrónicos (batidora, licuadora, picatodo, olla a presión, horno microondas, etc)

POSIBLES EFECTOS

- Caídas
- Quemaduras
- Golpes
- Heridas
- Amputaciones
- Fracturas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Leer con detenimiento las instrucciones de uso y de mantenimiento de los aparatos electrodomésticos.
- Informar sobre el uso correcto de los electrodomésticos al trabajador de servicio doméstico.
- Cuando se esté realizando las tareas de limpieza, desenchufar aparatos electrónicos (batidora, licuadora, picatodo, etc).
- Cuando se limpie alguno de los equipos del hogar, asegúrese siempre que estén apagados correctamente.
- No distraiga su atención mientras se está haciendo uso de los equipos del hogar.

FACTOR

Herramientas de trabajo

FUENTE

- Tareas de corte, lavado, manipulación, cocción, etc.
- Uso de herramientas inadecuadas como (cuchillos, tijeras, abrelatas, manejo de losa, vasos de cristal, saca corchos, etc)
- Empleo de herramientas defectuosas
- Abandono de herramientas en lugares que puedan generar un peligro

POSIBLES EFECTOS

- Cortaduras
- Heridas
- Golpes
- Amputaciones
- Quemaduras

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cuando se manipulen elementos cortopunzantes, procurar tener suficiente iluminación.
- Uso correcto de los utensilios de cocina adecuados para cada tarea, revisarlos antes de su uso.
- Utilización de tabla estable y fija para el corte de alimentos y apoyar sobre superficies estables.
- Mientras se realizan cortes, procurar tener las manos limpias y secas para evitar que el cuchillo se resbale.
- No usar elementos cortopunzantes para otros fines distintos (abrir latas).
- En el escurridor deje los cubiertos cortantes con la punta hacia abajo.
- Tener cuidado con la manipulación de la loza y vasos de cristal.
- Mantener las herramientas de corte bien afiladas y dotadas de mangos antideslizantes y protección en los extremos.
- Si se dispone de cuchillos muy afilados, guardarlos con funda o en un cajón.
- Desechar la vajilla que se encuentre en mal estado.
- Al recoger un vaso o plato roto, evitar usar las manos, utilizar la escoba y recogedor. Después envolver los restos en papel antes de depositarlos en la basura.
- No distraer la atención cuando se esté usando algún tipo de herramienta.

Se produce riesgo eléctrico cuando existe la posibilidad de que una corriente eléctrica circule por el cuerpo humano (riesgo de electrocución).

FACTOR**Contacto con conexión de alta y baja tensión****FUENTE**

- Conexiones eléctricas en mal estado
- Electrodomésticos
- Enchufes rotos cerca de fuentes de agua
- Conexiones a tierra deficiente
- Calentadores eléctricos

POSIBLES EFECTOS

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| • Neuralgia | • Arritmia cardíaca |
| • Quemaduras | • Muerte |
| • Dolor | • Afectaciones del sistema nervioso |
| • Quemaduras de 1, 2 y 3 grado | |

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener en buen estado las instalaciones eléctricas del hogar, así como enchufes, cables de aparatos electrónicos.
- Reparar o sustituir el aparato electrónico que no se encuentre en buen uso.
- Desconectar los equipos antes de limpiarlos.
- No sobrecargar la instalación eléctrica, enchufando muchos aparatos en una misma toma de corriente.
- No manipular los electrodomésticos con las manos o el piso mojado.
- Mantener los electrodomésticos y sus cables eléctricos lejos del agua o la humedad.
- Evitar utilizar agua y otros líquidos cuando se limpien superficies próximas a los enchufes o aparatos conectados a la corriente.
- Desconectar la plancha antes de cargarla de agua.
- No desenchufar un aparato tirando del cable.
- Nunca utilizar agua para apagar un fuego eléctrico.
- No realizar las tareas sin zapatos.
- Mantener los calentadores eléctricos lejos de cualquier material combustible como cortinas, ropa de cama, muebles y papeles.

Es una fuente o situación con potencial de daño en términos de lesión o enfermedad, daño a la propiedad, al ambiente de trabajo o una combinación de estos.

FACTOR

Orden y limpieza

FUENTE

•Tareas de barrer, aspirar, trapear, sacudir, sacar la basura, aseo de baños, limpieza de cajones y armarios, limpieza de vidrios y ventanas

POSIBLES EFECTOS

- Caídas sobre el mismo nivel
- Esguinces
- Fracturas
- Torceduras
- Contusiones
- Golpes en cualquier parte del cuerpo
- Hematomas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Tener presente las condiciones del entorno e identificar lugares y zonas de peligro en el tránsito habitual.
- Camine sin correr en el lugar de trabajo.
- Usar calzado adecuado.
- No utilizar sillas, muebles o cajas para alcanzar objetos altos, para esto, es necesario usar escaleras portátiles.
- Mantener el orden y aseo.
- Intentar tener siempre una buena iluminación.
- Cerrar cajones y armarios, una vez terminada la tarea en ellos.
- Limpiar los derrames de agua, aceite u otro líquido.
- Evitar pisar espacios mojados tras su limpieza, dejarlos secar.
- Encender siempre la luz, no caminar a oscuras.
- Al realizar la limpieza de persianas y ventanas utilizar la ayuda de elementos auxiliares.

FACTOR

Cimientos del hogar

FUENTE

- Estructuras irregulares, deslizantes y deterioradas
- Pisos
- Escaleras
- Paredes
- Ventanas
- Rampa
- Ascensores
- Puertas

POSIBLES EFECTOS

- Caídas sobre el mismo nivel
- Esguinces
- Fracturas
- Torceduras y contusiones
- Hematomas
- Heridas leves y/o graves
- Golpes en cualquier parte del cuerpo

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Tener presente las condiciones del entorno e identificar lugares y zonas de peligro en el tránsito habitual.
- Utilizar las escaleras de forma adecuada.
- Mantener las zonas de paso libre de obstáculos.
- Usar escaleras o escalones de forma adecuada, revisar la escalera antes de usarla.
- Informar del deterioro de las instalaciones.
- Conocer cada uno de los espacios del hogar.
- Realizar las reparaciones de las instalaciones deterioradas.

"Orden y limpieza es el factor más importante de la prevención de accidentes de trabajo"

Es cualquier tipo de microorganismos, toxinas, secreciones biológicas, tejidos y órganos corporales humanos y animales, presentes en determinados ambientes laborales.

FACTOR

- **Picaduras y Mordeduras:** Contacto con animales, cuidado y trabajo de jardinería

FUENTE

- Sembrar, cultivar, trasplantar, cuidar, mantener y podar árboles, arbustos y matas
- Cuidado de animales.

POSIBLES EFECTOS

- Dengue, paludismo
- Gripe
- Reacciones alérgicas
- Picazón y dolor
- En caso extremo la muerte
- Intoxicación
- Lesiones en la piel
- Hinchazón de labios, párpados o garganta
- Mareos, desmayos, náuseas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usar elementos de protección personal según la actividad a realizar
- Uso de repelente
- Uso de insecticidas
- Informar oportunamente al empleador, si recibe una picadura o mordedura

FACTOR

Virus, bacterias, hongos y parásitos.

FUENTE

- Ingesta de alimentos en mal estado y agua no potable
- Cocción de alimentos a temperaturas insuficientes
- Contacto con personas con enfermedades infectocontagiosas
- Manejo de desechos de animales

POSIBLES EFECTOS

- Intoxicación
- Enfermedades infectocontagiosas
- Fiebre
- Diarrea
- Vómito
- Infecciones respiratorias y digestivas
- Malestar general
- Dengue, gripe, paludismo
- En caso extremo, la muerte

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Usar elementos de protección personal según la actividad a realizar.
- Almacenar los alimentos protegiéndolo de condiciones externas.
- No dejar los comestibles en el suelo.
- Proporcionar información adecuada a los trabajadores de servicio doméstico sobre la manipulación de alimentos crudos y cocinados.
- Mantener una buena ventilación donde estén las personas enfermas.
- En el caso de ser necesario, uso de guantes y tapabocas.
- Limpiar los utensilios de cocina antes y después de preparar los alimentos.
- Lavarse bien las manos con agua y jabón, antes y después de los contactos con personas enfermas, previo a la manipulación los alimentos y después de ir al baño.
- Lavado de manos después de asistir a la mascota.
- Disposición desechos.

Condiciones psicosociales cuya identificación y evaluación muestra efectos negativos en la salud de los trabajadores o en el trabajo.

Es importante tener claro cuando se hace referencia de:

1. La insatisfacción:

Es un fenómeno psicosocial de rechazo y descontento hacia el trabajo.



Está ocasionada por factores derivados de una inadecuada organización del mismo (sobrecarga de trabajo, estilo de mando autocrático, falta de comunicación y participación) y por otros factores personales y extralaborales que ocasionan consecuencias tanto individuales como en la organización.

2. El estrés:

Es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento ante ciertos aspectos adversos del contenido, la organización o el entorno de trabajo.



El estrés relacionado con el trabajo se experimenta cuando las demandas del medio ambiente laboral exceden la capacidad de los trabajadores para controlarlas.

3. Acoso laboral:

Es toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno.



El acoso laboral está encaminado a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo o inducir la renuncia de este. (Art.2 Ley 1010 del 2006).

4. Burnout o del quemado:

Es un fenómeno psicosocial de rechazo y descontento hacia el trabajo

¿Qué es el Síndrome de Burnout o del quemado?

Es una patología de origen laboral derivada de un estrés crónico, que surge de la interacción entre el contexto laboral y las características de la persona y se caracteriza por cansancio físico o psicológico, sensación de no poder dar más de sí mismo (agotamiento emocional), una actitud fría y despersonalizada en relación con los demás (despersonalización) y sentimientos de bajo logro personal y profesional.



¿Qué efectos produce?

Cuando se presenta en toda su magnitud, se manifiesta como una enfermedad incapacitante para el ejercicio de la actividad laboral, con consecuencias organizacionales como baja productividad, pérdida de la calidad del trabajo realizado, insatisfacción laboral, desorganización, incremento del ausentismo y de la accidentalidad, entre otros.

FACTOR

Trabajo monótono y repetitivo

FUENTE

- Repetición de tareas en secuencias muy cortas y repetitivas de trabajo
- Las condiciones del entorno laboral son iguales con pocas variaciones

POSIBLES EFECTOS

- Depresión
- Síndrome de Burnout o del quemado
- Desmotivación
- Aislamiento
- Ansiedad
- Bajo rendimiento o baja calidad en la actividad realizada
- Alteraciones musculo esqueléticas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Combinar las tareas diarias y modificar los horarios para un mejor desempeño
- Realizar pausas activas
- Claridad en las actividades a realizar en el hogar

“Si te cansas, aprende a descansar no a renunciar”

FACTOR

Alta carga de trabajo.

FUENTE

Asignar tareas al trabajador de forma excesiva, desproporcionada y constante.

POSIBLES EFECTOS

- Bajo rendimiento de las actividades designadas y calidad de las mismas
- Cansancio
- Fatiga
- Poca concentración y atención
- Cefaleas
- Ansiedad
- Insomnio
- Agresividad
- Depresión

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Definir las prioridades de las tareas a desarrollar en cada jornada laboral.
- Establecer horarios para realizar las actividades del hogar.
- Efectuar pausas activas.
- Alternar las posturas para retrasar el cansancio.
- Los equipos de trabajo deben estar situados acorde a la tarea a realizar.

FACTOR

Largas jornadas de trabajo

FUENTE

•Trabajar más de 8 horas diarias.

POSIBLES EFECTOS

- El riesgo de sufrir depresión, ligado especialmente al estrés
- Poco tiempo para compartir con la familia y en sociedad
- Dificultad para cumplir con las responsabilidades familiares y personales
- Enfermedades cardíacas
- Ansiedad
- Trastornos del sueño

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Garantizar el cumplimiento de la jornada laboral y las tareas dentro del horario establecido (8 horas).
- Disponer de las herramientas y equipos de trabajo para reducir el tiempo en la ejecución de las tareas.
- Hacer pausas activas.
- Definir las tareas que se deben realizar durante la jornada laboral.

FACTOR

Violencia física, psicológica y acoso laboral

FUENTE

- Abuso del poder
- Acoso psicológico y físico
- Violencia laboral
- Conductas agresivas y hostiles
- Poca privacidad
- Ambiente humillante y hostil
- Discriminación laboral
- Inequidad laboral

POSIBLES EFECTOS

- Bajo rendimiento de las actividades designadas y calidad de las mismas
- Cansancio
- Fatiga
- Poca concentración y atención
- Cefaleas
- Ansiedad
- Insomnio
- Agresividad
- Depresión

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Promover relaciones interpersonales positivas
- Trato basado en el respeto
- Adecuada comunicación
- Procurar evitar discusiones
- Saber manejar el tono de voz
- Apoyo adecuado y trato justo al trabajador
- Buscar apoyo en caso de ser necesario

FACTOR

Carga emocional

FUENTE

- Atención a personas, cuidado de niños, adultos mayores y mascotas
- Relación entre lo laboral, familiar y social

POSIBLES EFECTOS

- Angustia e irritabilidad
- Falta de concentración
- Bajo nivel de productividad
- Ausentismo
- Relaciones nulas
- Desgaste emocional debido a la alta carga de responsabilidades
- Baja autoestima
- Poca paciencia
- Ataques de pánico o ansiedad
- Nostalgia sin razón alguna
- Pérdida de interés frente a las tareas a realizar

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Tener claridad en las tareas a realizar facilitando el tiempo y los medios adecuados
- Respetar los horarios y períodos de descanso
- Facilitar la vida social y familiar del trabajador de servicio doméstico, sin prolongar jornadas más allá de lo negociado en el contrato (verbal o escrito)
- Cumplir con el tiempo óptimo de sueño
- Fomentar el autocuidado y estilo de trabajo saludable

FACTOR

Bajos salarios

FUENTE

• Poco reconocimiento por el trabajo a realizar

POSIBLES EFECTOS

- Desmotivación
- Escaso sentido de pertenecía
- Insatisfacción
- Falta de concentración
- Conflictos familiares
- Abandono laboral

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Negociar las tareas vs. salario
- Estabilidad laboral
- Cumplir con el trabajo establecido al tiempo de contratación



FACTOR

Situación económica del grupo familiar

FUENTE

Los recursos económicos son insuficientes

POSIBLES EFECTOS

- Pocos ingresos
- Deudas inmanejables
- Carencias dentro del hogar

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Buscar otro tipo de ingresos económicos dentro del entorno familiar
- Control de gastos vs. ingresos familiares

FACTOR

Desplazamiento vivienda - trabajo - vivienda

FUENTE

• Desplazamiento para trabajadores no internos por tiempo de recorrido entre la vivienda y lugar de trabajo

POSIBLES EFECTOS

- Exposición a inseguridad
- Reducción en tiempos en familia
- Sobrecarga laboral y familiar
- Trastornos del sueño
- Irritabilidad
- Fatiga o cansancio
- Alteraciones musculo esqueléticas

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Negociar los tiempos de entrada y salida
- Cumplir las tareas asignadas en el horario establecido para evitar retrasos

FACTOR

Estilo autocrático

FUENTE

•Abuso del poder

POSIBLES EFECTOS

- Deterioro de la salud
- Baja autoestima
- Bajo rendimiento
- Intimidación

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Fortalecer los procesos de diálogo entre empleador y trabajador
- Comunicación asertiva

FACTOR

Relaciones familiares

FUENTE

•Poca interacción del empleado con la familia

POSIBLES EFECTOS

•Relaciones conflictivas, limitadas o insuficientes

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Facilitar la compatibilidad de la vida familiar y laboral
- Fomentar espacios de recreación en la familia
- Comunicación asertiva

Son todos aquellos aspectos que se viven en espacios públicos y que pueden poner en riesgo la vida y la integridad física de las personas. Por lo general, están relacionados con tránsito y violencia.

FACTOR

Robo, atraco y extorción

FUENTE

- Descuidos en el hogar
- Permitir el ingreso de personas ajenas al hogar
- Atender llamadas telefónicas para obtener información del empleador
- Inseguridad en los lugares que debe frecuentar

POSIBLES EFECTOS

- Desconfianza por parte del empleador, descuento del sueldo para pagar lo que fue robado, denuncia con la policía, desprecio y señalamientos
- Sustracción de los bienes (joyas, dinero, electrodomésticos, (etc).
- Estrés
- Delirios de persecución
- Agresiones físicas
- Dificultad para establecer relaciones interpersonales
- Heridas
- Traumatismos, hematomas y fracturas
- En caso extremo, la muerte

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar dejar entrar extraños al hogar sin consentimiento del empleador.
- Transitar por lugares iluminados.
- Prevenir hablar con extraños.
- Eludir dar información personal y del empleador a través de llamadas.
- Asegurar de cerrar bien puertas y ventanas al salir de casa.
- Verificar la información con el empleador antes de entregar objetos de valor o dejar entrar a extraños.

FACTOR

Accidente de tránsito

FUENTE

- Manejo del vehículo del empleador
- Falta de mantenimiento preventivo del vehículo
- Falta de experiencia de conducción
- Falta de atención a las señales de tránsito
- Vías en mal estado y poca iluminación
- Imprudencias de peatones, ciclistas y motociclistas

POSIBLES EFECTOS

- Traumas
- Heridas
- Esguinces
- Fracturas
- Hematomas
- Amputaciones
- Quemaduras de diferentes grados de la piel
- En ocasiones extremas, la muerte

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Revisar que los vehículos estén en buen estado
- Garantizar que tenga experiencia en conducción y documentos al día
- Evitar el exceso de velocidad
- Respetar las señales de tránsito
- No conducir en estado de embriaguez

“La seguridad no es un lema
es una forma de vida”

8 ¿Qué hacer si el trabajador del servicio doméstico sufre un accidente de trabajo?

En caso de accidente de trabajo se debe:

Como trabajador del servicio doméstico:

En el momento que ocurre un accidente trabajo, informar al jefe inmediato o solicitar ayuda con alguien para que informe a las personas indicadas.

Como empleador:

1 Debe comunicarse con las líneas de atención a nivel nacional de la Administradora de Riesgos Laborales, a la cual tenga afiliado al trabajador del servicio doméstico, suministrar la información requerida, para autorizar la atención y asigne el centro de asistencial más cerca; de acuerdo con la situación, si se requiere orientación en primeros auxilios, debe informarse.



Reportar el accidente de trabajo

2 Cómo se debe hacer:

- Acudir a los canales de comunicación dispuestos por la administradora de riesgos laborales.
- Se puede reportar el accidente de trabajo en línea en el momento de la comunicación con la administradora de riesgos laborales para la autorización de los servicios asistenciales o solicitar el envío del formato a un correo electrónico para el diligenciamiento de manera física.
- A través de la página web de la Administradora de Riesgos Laborales y diligenciarlo en línea y/o descargar el formulario de manera física. Es importante diligenciar cada una de las casillas autorizadas por la ARL y seguir las indicaciones establecidas para efectuar el reporte de accidente de trabajo.

“Es importante tener en cuenta que por Ley se dispone de dos días hábiles para elaborar el reporte del accidente de trabajo”

3 Se debe remitir copia del reporte de accidente de trabajo a la EPS en que se encuentre afiliado el trabajador accidentado, dentro de los dos días hábiles siguientes de ocurrido el evento, dando cumplimiento a la normatividad vigente Resolución 0156 de 2005, art. 3.



9 Primeros auxilios

El botiquín

En el momento que ocurre un accidente trabajo, informar al jefe inmediato o solicitar ayuda con alguien para que informe a las personas indicadas.

¿Cuáles emergencias se tratan con un botiquín y cuándo buscar ayuda médica?

Con el botiquín casero es posible lavar, curar y cubrir heridas pequeñas o de ser necesario, hacer compresiones para contener sangrados y realizar inmovilizaciones frente a un trauma o fractura, con lo cual trasladas el caso de manera segura y controlada al servicio médico.

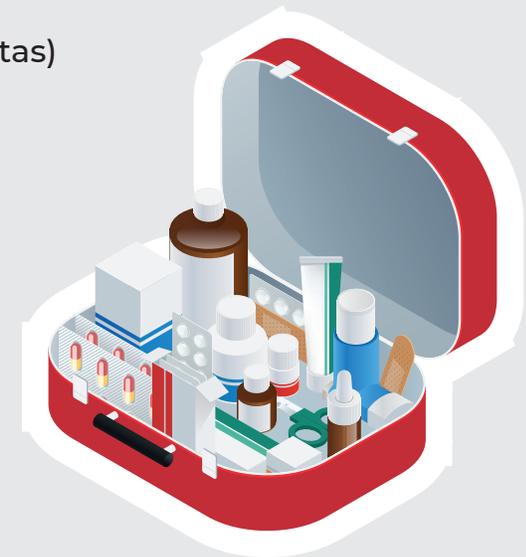
Por su parte, las heridas penetrantes o profundas deben ser evaluadas por un profesional de la salud, al igual que las quemaduras, los traumas con deformidad o dolor intenso y los golpes en la cabeza.



¿Qué debe contener el botiquín de primeros auxilios?

Son todas aquellas medidas que se realizan desde el momento que ha ocurrido el accidente hasta que se recibe la atención especializada. Los primeros auxilios no son tratamiento médico, son medidas de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado.

- Bandas adhesivas (curitas)
- Esparadrapo
- Gasa estéril
- Algodón
- Vendas elásticas
- Jabón líquido
- Alcohol
- Solución salina
- Agua oxigenada
- Bajalenguas
- Tijeras pequeñas
- Guantes de latex
- Termómetro
- Linterna
- Pilas de repuesto
- Números de emergencia
- Manual de primeros auxilios para consultar el manejo de las situaciones más frecuentes en el hogar



▶ 10 Entorno laboral saludable

El Sistema General de Riesgos Laborales (SGRL) establece las acciones de prevención como la primera estrategia que permite la creación de hábitos, actitudes, comportamientos seguros y saludables en la ejecución de todas las ocupaciones.

Un entorno de trabajo saludable es aquel en el que los trabajadores y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores y sustentabilidad del ambiente de trabajo.



- Come saludable
- Muévete mucho
- Hidrátate seguido
- Duerme bien
- Ama tu cuerpo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), para tener entornos saludables se debe tener en cuenta:

- La salud y la seguridad concernientes al espacio físico de trabajo.
- La salud, la seguridad y el bienestar relativo al medio psicosocial del trabajo, incluyendo la organización del mismo y la cultura del ambiente de trabajo.

- Los recursos de salud personales en el espacio de trabajo.
- Las formas en que la comunidad busca mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y de otros miembros de la comunidad.

Pautas para un entorno laboral saludable

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Control del consumo y exposición al humo de tabaco
- Control del consumo de bebidas alcohólicas
- Fortalecer procesos de diálogo
- Promover espacios de atención y escucha

¿Cuáles son los beneficios de un entorno laboral saludable?

- Mejor desempeño
- Mejor ambiente laboral saludable
- Disminuye las prácticas inadecuadas derivadas del estrés asociadas con el trabajo
- Disminuye gastos en salud, ausentismo, intención de retiro
- Fortalece las condiciones para la salud física y mental, disminuyendo prácticas de salud inadecuadas, derivadas del estrés asociados al trabajo como: consumo abusivo de alcohol, consumo y exposición al humo de tabaco, consumo de alimentos poco saludables, actividad física insuficiente.



▶ 11 Estilo de vida saludable

Son hábitos y costumbres que ayudan a mejorar la vida diaria, para obtener un bienestar personal, habilidades, actitudes y mantener un buen estado de salud.

Para tener un entorno laboral saludable tanto el empleador y trabajador del servicio doméstico deben colaborar en un proceso de mejora continua, promoviendo y protegiendo la salud, seguridad y bienestar.

Para poder lograr esto es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

Para tener un entorno laboral saludable tanto el empleador y trabajador del servicio doméstico deben colaborar en un proceso de mejora continua, promoviendo y protegiendo la salud, seguridad y bienestar.

•**Ambiente físico:** Brindar los medios necesarios para la realización de sus tareas, donde se evidencie el cuidado de su salud dentro el entorno de las labores a realizar.

•**Medio psicosocial:** Esté dado en las relaciones personales, familiares y sociales del trabajador dentro del contexto laboral, donde se busca eliminar los factores que vuelven disfuncional las relaciones trabajo, familia, sociedad y se crean ambientes y espacios saludables que enriquecen y motivan al empleado.

•**Medio cultural:** Entornos donde se reside, donde se trabaja y donde se hace vida social.

Recomendaciones de estilos de vida saludable

•**Actividad física:** Al moverse, cada día, las personas cuidan su salud, aumentan su bienestar y calidad de vida.



Beneficios:

- Fortalece el corazón y los vasos sanguíneos
- Ayuda a controlar el peso
- Desarrolla resistencia física y fuerza muscular
- Aumenta la sensación de bienestar corporal
- Mejora la apariencia física
- Preserva la salud de los huesos y contribuye al movimiento de los mismos
- Previene problemas respiratorios y contribuye a su tratamiento
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, entre otras



Alimentación saludable: Es el proceso en el cual se consume diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios que necesita el cuerpo.



Beneficios:

- Energía y vitalidad
- Genera bienestar físico y emocional
- Aporta al desarrollo, crecimiento y aprendizaje
- Contribuye al rendimiento laboral
- Fortalece los músculos, huesos y dientes
- Ayuda a mantener un peso adecuado y un corazón saludable
- Evita la aparición de enfermedad

Pausas activas: Son actividades físicas realizadas en un breve espacio de tiempo dentro de la jornada laboral, donde se busca recuperar la energía, cambiar de ambiente frente a la monotonía de la labor cotidiana, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.



Beneficios:

- Disminución del estrés
- Favorece cambio de posturas y rutina de trabajo
- Libera estrés articular y muscular
- Estimula y favorece la circulación sanguínea
- Favorece la autoestima y capacidad de concentración en la jornada laboral
- Disminuye el riesgo de enfermedades

Estilos de vida no saludables

Son acciones orientadas equivocadamente, donde las personas por falta de conocimiento de las consecuencias que se originan cuando se practican en forma repetitiva y que se realizan más por imitación o por falta de voluntad, cuando no hay conocimiento del daño que repercute en la salud de la persona.

Algunos estilos de vida no saludables son:

- Falta de ejercicio (sedentarismo)
- Desvelo o traspasar la noche
- Alimentación inadecuada
- El abuso del tabaco, alcohol y otras drogas
- El tiempo ocioso
- La vida sin objetivos o propósitos
- Consumo de alimento con exceso de colorantes



Recomendaciones

- Procurar consumir alimentos sanos como verduras, frutas, proteínas, carbohidratos.
- Hidratarse correctamente, beber líquidos durante el día, sobre todo mucha agua e hidratarse bien antes y después de hacer ejercicio.
- Compartir y realizar actividades en familia.
- Dormir adecuadamente siete u ocho horas diarias.
- Realizar ejercicios sencillos y prácticos por lo menos 20 minutos al día, dentro o fuera de la casa (trotar, caminar, hacer estiramientos, montar en bicicleta).
- Mantener una buena higiene y presentación personal.
- Lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño.
- Aseo y limpieza de uñas.
- Orden y aseo del hogar.
- Lavar y limpiar los alimentos antes de ser consumidos.

Pausa activa

Se realiza en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral con el fin de activar la respiración, la circulación sanguínea, la energía corporal y prevenir lesiones osteomusculares.

Los ejercicios de la pausa activa tienen una duración de entre cinco y ocho minutos; siendo los sectores corporales más estimulados: cuello, hombro, muñeca, manos, zona dorsal y lumbar.

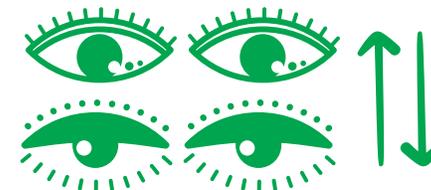


Pausas activas recomendadas

Ojos

Los ejercicios que se describen a continuación le ayudarán a fortalecer los músculos de los ojos. Intente mantener la cabeza recta mientras lo realiza.

- Parpadee varias veces, hasta que estos se vuelvan húmedos.
- Cubra sus ojos con las manos (sin presionar) y mueva los ojos hacia la derecha, sostenga la mirada por seis segundos y vuelva al centro. Repita el ejercicio hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repítalo tres veces.
- Luego, dirija su mirada hacia arriba. Quédese mirando seis segundos al techo y vuelva al centro. Haga lo mismo observando al suelo.
- Realice movimientos circulares con los ojos. Primero realice dos círculos hacia la derecha y luego dos hacia la izquierda. Cada movimiento debe ser suave y lento. Repita este ejercicio tres veces.
- Acerque el dedo índice hacia su nariz, observe la punta del dedo por 10 segundos y luego aleje el dedo en varias direcciones siguiéndolo con sus ojos.
- Frote sus manos para calentarlas y luego póngalas sobre sus ojos cerrados.

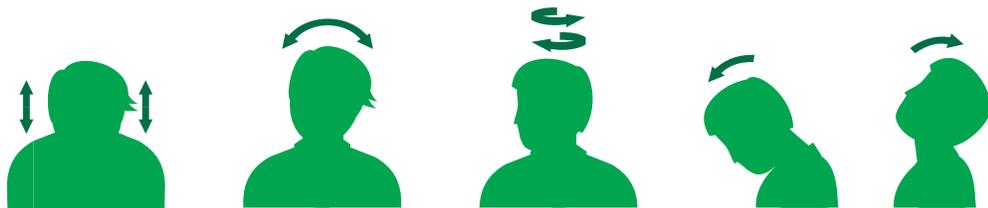


Pausas activas recomendadas

Cuello

Estos ejercicios le ayudarán a estirar los músculos del cuello, zona donde se acumulan las tensiones físicas y mentales con mayor frecuencia.

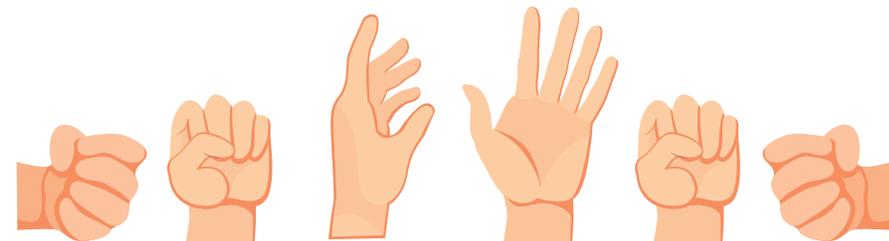
- Con las dos manos, masajee los músculos de atrás del cuello y en la región superior en la espalda. Realice este ejercicio por 15 segundos.
- Flexione la cabeza, intentando tocar su pecho con el mentón. En esta posición, lleve suavemente el mentón hacia el lado derecho por 10 segundos y luego llévelo hacia el lado izquierdo.
- Gire suavemente la cabeza hacia el lado derecho, sostenga la mirada por encima del hombro por 10 segundos, regrese al centro y luego voltéelo hacia el lado izquierdo.
- Inclíne la cabeza, intente tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Conserve el estiramiento por 10 segundos y lleve la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento del lado izquierdo acercando la oreja al hombro correspondiente. Repita este ejercicio tres veces a cada lado.



Manos y codos

Las manos y los codos son las partes del cuerpo que más utilizamos durante el día. Por eso es muy importante realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento de los mismos en la jornada laboral. Para ejercitarlos, le recomendamos los siguientes movimientos.

- Flexione los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuñe sus manos y realice círculos con las muñecas en forma pausada. Realice este movimiento cinco veces hacia afuera y cinco veces hacia adentro.
- Empuñe sus manos de manera fuerte y ábralas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostenga cada movimiento por cinco segundos.
- Con una mano a la vez, flexione dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúe con los demás dedos hasta cerrar los puños. Realice el ejercicio con la otra mano.
- Flexione los codos y lleve las manos a la altura del pecho con los dedos apuntando hacia arriba, gire los antebrazos suavemente llevando los dedos hacia abajo manteniendo las palmas unidas. Mantenga esta posición y repita el estiramiento con la otra mano.

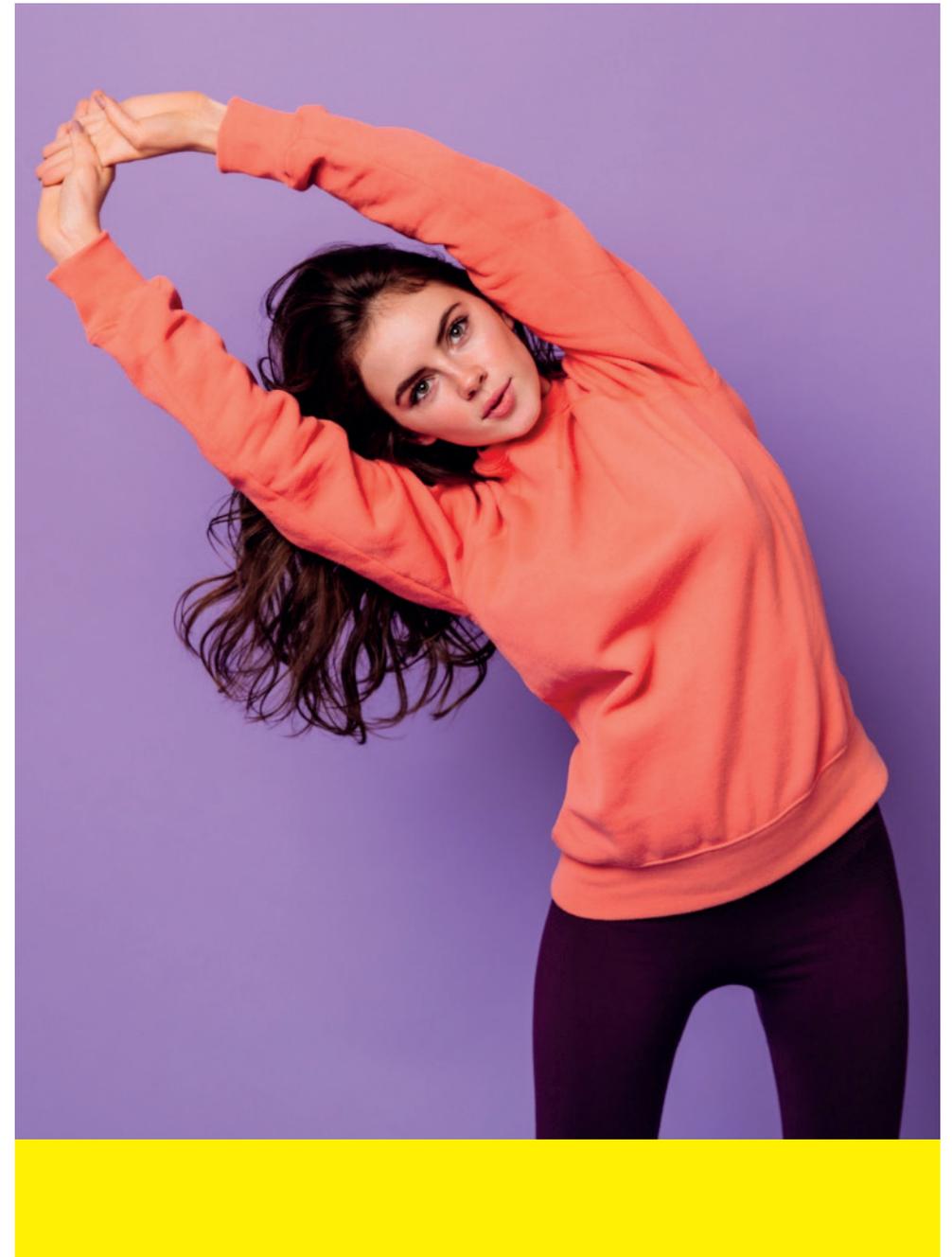
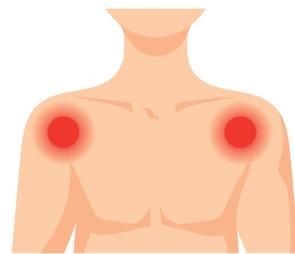


Pausas activas recomendadas

Hombros

En los músculos de los hombros se acumula mucha fatiga que podrían derivar en contracciones musculares, espasmos, contracturas, entre otros.

- Coloque las manos sobre los hombros y dibuje simultáneamente cinco círculos grandes hacia atrás de forma lenta y suave. Repita el movimiento hacia adelante.
- Con los brazos relajados a ambos lados del cuerpo, eleve ambos hombros como intentando tocar las orejas al mismo tiempo. Sosténgalo por cinco segundos y descanse.
- Coloque su mano izquierda detrás del cuello, después pase la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostenga por cinco segundos y descanse.
- Con los brazos relajados al lado del cuerpo, dibuje con ambos hombros simultáneamente cinco círculos grandes hacia atrás de forma pausada. Luego, dibuje los círculos hacia adelante.



► Bibliografía

Guías y cartillas:

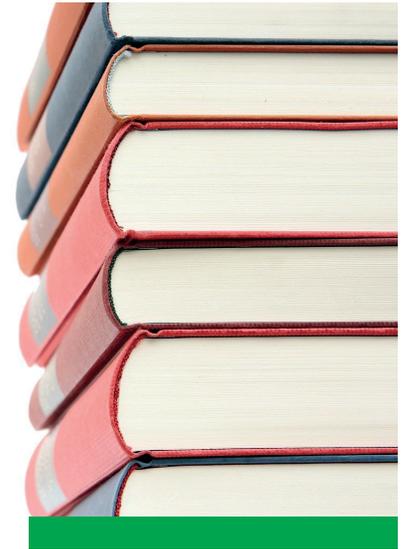
- **Guía Técnica General** “Promoción, Prevención e Intervención de los Factores Psicosociales y sus Efectos en Población Trabajadora”.
- **Guía Técnica** para el Análisis de Exposición a Factores de Riesgo Ocupacional 2011.
- Cartilla de Autocuidado para Trabajadoras Domésticas/Positiva.
- Cartilla Mujer Rural.

Documentos:

- **Convenio 189** Trabajo decente para las Trabajadoras y los Trabajadores Domésticos.
- **C161 - Convenio** sobre los servicios de salud en el trabajo, 1985.

Referencias Web:

- https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/8034/1/TE.RLA_CardenasRubianoMaritza_2017.pdf
- https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C189
- <https://www.ilo.org/global/topics/domestic-workers/lang--es/index.htm>
- <https://www.lifeder.com/relaciones-interpersonales-en-el-trabajo/>
- <https://www.marketreal.es/2013/02/incentivos-sociales-morales/>
- <http://www.observatorioriesgospsicosociales.com/sites/default/files/publicaciones/Solucion%20de%20Conflictos%20de%20Violencia.pdf>
- https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6783/1/2018_estrategias_reduccion_mobbing_desempe%c3%b1o.pdf
- <https://www.ilo.org>
- <https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/11630-Seminario-de-Riesgos-Laborales-Seguridad-y-Salud-en-el-Trabajo>
- <http://seguridadhigieneindustrialjga.blogspot.com/2013/07/ergonomia-en-el-hogar.html>





El empleo
es de todos

Mintrabajo

©Grupo de Comunicaciones
Ministerio del Trabajo

2022

www.mintrabajo.gov.co

@MinTrabajoCol





**El empleo
es de todos**

Mintrabajo