



Saúde laboral

Boletín nº 60

Nº 60 MAIO 2025

CIG - GABINETE TÉCNICO CONFEDERAL DE SAÚDE LABORAL

www.cigsaudelaboral.org

MONOGRÁFICO

SECTOR AXUDA A DOMICILIO E EMPREGADAS DO FORGAR

SUMARIO

INFORMACIÓN

NOVOS DEREITOS LABORAIS PARA AS TRABALLADORAS AO SERVIZO DO FOGAR E DE AXUDA A DOMICILIO
(Real Decreto 893/2024, de 10 de setembro)

Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral



EDITA: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

FINANCIADO POR:



Confederación Intersindical Galega

NOVOS DEREITOS LABORAIS PARA AS TRABALLADORAS AO SERVIZO DO FOGAR E DE AXUDA A DOMICILIO (REAL DECRETO 893/2024, DE 10 DE SETEMBRO)



NOVOS DEREITOS LABORAIS PARA AS TRABALLADORAS AO SERVIZO DO FOGAR E DE AXUDA A DOMICILIO (Real Decreto 893/2024, de 10 de setembro)

O [Real Decreto 893/2024](#), publicado o 10 de setembro de 2024, establece novos dereitos laborais para as traballadoras do fogar e do servizo de axuda a domicilio, marcando un avance significativo na protección da súa seguridade e saúde. Este decreto busca eliminar discriminacións históricas e recoñece o traballo doméstico como un pilar fundamental da sociedade.

ENCADRE LEXISLATIVO DO REAL DECRETO 893/2024, DE 10 DE SETEMBRO, POLO QUE SE REGULA A PROTECCIÓN DA SEGURIDADE E SAÚDE NO ÁMBITO DO SERVIZO DO FOGAR FAMILIAR E O TRABALLO DE AXUDA A DOMICILIO

A utilización da técnica de regulación utilizada ata agora para a actividade do Servizo do Fogar, propia dunha relación laboral de carácter especial e separada da xeral contemplada no texto refundido da Lei do Estatuto dos Traballadores -aprobado polo [Real Decreto Lexislativo 2/2015, do 23 de outubro](#)-, non serviu só para determinar as peculiaridades desta forma de traballo senón que, a diferenza da maioría do resto de supostos con regulación especial, serviu para determinar un estatuto moito menos protector das persoas traballadoras que desenvolven esta actividade. As formas de contratación e extinción, o tempo de traballo e as condicións que se lles ofrecían presentaban características que ían máis aló da mera especialidade para converterse en regulacións abertamente opostas ao dereito á igualdade e á non discriminación. A iso engadíanse, ademais, as peculiares condicións en materia de protección social, que excluían de importantes ámbitos da

acción protectora da seguridade social a este colectivo.

A ratificación do [convenio da OIT número 189](#), sobre condicións relativas ao traballo decente para as persoas traballadoras domésticas, así como a existencia de relevantes pronunciamentos do Tribunal de Xustiza de Unión Europea, impulsou e acompañou un proceso sen precedentes de reversión do conxunto da normativa do traballo doméstico.

O día 9 de setembro de 2022 publicouse no «Boletín Oficial do Estado» o [Real Decreto-lei 16/2022, do 6 de setembro](#), co fin de harmonizar as condicións de traballo e de Seguridade Social das persoas traballadoras do fogar familiar coas das restantes persoas traballadoras por conta allea. Pretendíase así eliminar as diferenzas de trato non xustificadas pola peculiaridade desta actividade e cuxa persistencia estaba vinculada á histórica infravaloración deste traballo.

Con este obxectivo, o Real Decreto-lei 16/2022, do 6 de setembro, puña fin á exclusión deste colectivo do ámbito de aplicación da [Lei 31/1995, do 8 de novembro, de Prevención de Riscos Laborais](#),

recoñecendo o seu dereito á protección eficaz en materia de seguridade e saúde no traballo.

O impacto desta norma excede ao ámbito da prevención de riscos laborais, alcanzando ao dereito á igualdade de trato entre mulleres e homes. O avance nos dereitos recoñecidos a este colectivo constitúe unha cuestión de xustiza social ao ser unha profesión altamente feminizada. Séguense así os criterios xerais de actuación dos poderes públicos fixados no artigo 14 da [Lei Orgánica 3/2007, do 22 de marzo](#), para a igualdade efectiva de mulleres e homes, e, concretamente, a integración do principio de igualdade de trato na política laboral co gallo de evitar a segregación laboral e potenciar o valor do traballo das mulleres, incluído o doméstico. Contribúese así mesmo a visibilizar as enfermidades profesionais que afectan ás persoas traballadoras do fogar familiar e que, ata o momento, e como consecuencia da inexistencia dun dereito á vixilancia de saúde no ámbito laboral enfrontábanse a maiores dificultades que o resto das persoas traballadoras para o seu recoñecemento.

No caso concreto dos de servizos de axuda a domicilio, as especiais características desta actividade, que implica o seu desenvolvemento en domicilios privados, requiren unha especificación do alcance da acción preventiva e, en particular, do modo en que esta debe recoller todas as condicións de traballo dos servizos de axuda a domicilio.

En todo caso, o feito de que os diferentes domicilios onde se prestan os servizos constitúan unha esfera aparentemente afastada do control que pode exercer a empresa require que se efectúe un

desenvolvemento normativo que determine o alcance das obrigacións preventivas. Especificamente, é necesario que, a efectos de que se produza a adecuada avaliación de riscos laborais esixida para todo traballo, as persoas encargadas da realización das devanditas avaliacións efectúen visitas presenciais aos domicilios onde se leva a cabo a actividade de coidado, todo iso en cumprimento da [Directiva 89/391, do Consello, do 12 de xuño de 1989](#), relativa á aplicación de medidas para promover a mellora da seguridade e da saúde das persoas traballadoras no traballo, e a Lei 31/1995, do 8 de novembro.

Por outra banda, tamén resulta imperativo atender ás situacións nas que, como consecuencia da avaliación, resulte aconsellable como acción preventiva máis adecuada a adopción de medidas no domicilio, especialmente en relación co consentimento da persoa titular daquel.



SERVIZOS DE AXUDA A DOMICILIO

1. Os servizos de axuda a domicilio para persoas en situación de dependencia, consistentes na atención das necesidades do fogar e os coidados

persoais, tal e como se indica no artigo 15 da [Lei 39/2006, do 14 de decembro](#), de Promoción da Autonomía Persoal e Atención ás persoas en situación de dependencia, e de atención ás necesidades da súa vida cotiá, que sexan prestados por persoas empregadas por empresas en réxime de contratación directa ou como consecuencia da concesión da prestación do servizo por parte dunha entidade pública no marco do Sistema para a Autonomía e Atención á Dependencia regulado no título I da Lei 39/2006, do 14 de decembro, deberán cumprir coas especialidades descritas nos seguintes apartados desta disposición adicional, ademais de co resto das obrigacións establecidas en materia preventiva.



Tamén se inclúen os servizos levados a cabo no domicilio no marco doutras actuacións relativas ao respiro familiar, a intervención e o apoio familiar, a intervención e protección dos menores, ou a prevención ou inclusión social, definidas na normativa de aplicación.

2. Na realización da avaliación de riscos, deberánse observar as seguintes normas:

a) En aplicación do artigo 16 da Lei 31/1995, do 8 de novembro, as empresas que empreguen a per-

soal dedicado á actividade de axuda a domicilio deberán efectuar unha avaliación completa dos riscos laborais que afectan ás persoas traballadoras no desenvolvemento das súas tarefas.

Así mesmo, en atención ao recolleito no artigo 4.7.º da Lei 31/1995, do 8 de novembro, enténdese que as características do domicilio da persoa dependente, na súa dimensión de medio físico onde teñen lugar as tarefas que a persoa traballadora debe desenvolver, incorpóranse como condicións de traballo desde a perspectiva da prevención de riscos laborais.

b) En aplicación do anterior, o deber de protección ao que se refire o artigo 14 da Lei 31/1995, do 8 de novembro, só poderá entenderse cumprido cando os riscos aos que está exposta a persoa traballadora sexan coñecidos e avaliados a través de visita presencial acreditada e efectuada a todos os domicilios nos que aquela deba prestar servizos.

3. A planificación e adopción de medidas preventivas deberán respectar as seguintes regras:

a) A empresa estará obrigada a adoptar cantas medidas resultasen necesarias segundo a avaliación de riscos, sempre que permitan garantir un nivel de protección adecuado. Tales medidas técnicas e organizativas poderán, entre outras, consistir na utilización de medios mecánicos para a manipulación de cargas, nunha maior dotación de persoal para desenvolver as tarefas, na prolongación dos descansos entre servizos nos domicilios, ou no uso de equipos de protección individual.

Estas medidas preventivas deberán ser consultadas coas delegadas e delegados de prevención.

b) Só caberá a introdución de modificacións no domicilio cando a empresa obteña o consentimento das persoas titulares do domicilio previamente á súa adopción e cando aquelas se requiran para garantir a protección máis adecuada fronte aos riscos do posto de traballo, de conformidade coa avaliación de riscos.

Da solicitude do devandito consentimento deberá informarse á representación unitaria e aos delegados e delegadas de prevención ou ao Comité de Seguridade e Saúde, así como, no seu caso, á entidade pública que concedese a prestación do servizo.

c) As medidas preventivas adoptadas serán obxecto dun control periódico que permita comprobar a súa efectividade para a prevención dos riscos existentes, especialmente os dorsolumbares e ergonómicos. Para iso estableceranse os mecanismos adecuados que garantan unha comunicación efectiva entre a persoa traballadora e a empresa no caso de que varíen as condicións de traballo avaliadas. Todo iso sen prexuízo da necesidade de volver efectuar a avaliación de riscos ou de revisala nos termos descritos nesta regulamentación establecida polo [RD 893/2024](#).

Neste proceso deberán participar as delegadas e delegados de prevención, e sobre os seus resultados será informada a persoa traballadora.»



ASPECTOS CLAVE DO REAL DECRETO:

1. Dereitos Laborais Recoñecidos:

- Protección en Seguridade e Saúde: As traballadoras teñen dereito a unha protección eficaz en materia de seguridade e saúde, o que inclúe a obrigação das persoas empregadoras de realizar avaliacións de riscos no fogar.
- Formación e Vixilancia da Saúde: Garántese formación en prevención de riscos laborais ao momento da contratación, así como o dereito á vixilancia do seu estado de saúde, incluíndo recoñecementos médicos periódicos.
- Paralización de Actividades: As traballadoras poden paralizar a súa actividade en caso de risco grave e inminente.
- Prevención de Violencia e Acoso: Establécese un marco para protexer ás traballadoras de situacións de violencia e acoso, asegurando que o abandono do fogar por estas razóns non se considere dimisión.

2. Obrigacións para as Persoas Empregadoras:

- Avaliación de Riscos: Os empregadores/as deben realizar avaliacións de riscos e adoptar medidas preventivas, podendo utilizar as ferramentas en liña proporcionadas polo Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo.
- Provisión de Equipos de Protección: Deben proporcionar equipos de traballo e protección adecuados.
- Información e Organización Preventiva: As empregadoras están obrigadas a informar sobre os riscos e a organizar a actividade preventiva.

3. Regulación do Servizo de Axuda a Domicilio:

Estabelece que os servizos de axuda a domicilio deben ser avaliados en visitas presenciais para

garantir a seguridade e saúde das traballadoras, permitindo modificacións no fogar co consentimento dos propietarios para mitigar riscos.

4. Guía Técnica e Protocolo de Actuación:

No prazo dun ano desde a publicación da norma, elaborárase unha guía técnica para a prevención de riscos laborais no servizo do fogar.

5. Entrada en Vigor:

O Real Decreto 893/2024 entrará en vigor o 12 de setembro de 2024, con excepcións. As obrigacións do decreto non serán esixibles ata seis meses despois de que o Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo dispoña da ferramenta correspondente. Tras este prazo, o dereito á formación das traballadoras aplicárase unha vez que se emita a resolución do Servizo Público de Emprego Estatal para iniciar as actividades formativas. Así mesmo, o dereito ao recoñecemento médico implementárase só cando se establezan as normativas pertinentes no Sistema Nacional de Saúde.

En resumo, o [RD 893/2024](#) representa un avance significativo na regulación dos dereitos laborais das traballadoras do fogar e de axuda a domicilio, promovendo a súa seguridade, saúde e dignidade no traballo, e establecendo un marco normativo que busca eliminar a discriminación histórica neste sector.

NORMATIVA

Este Real Decreto recoñece dereitos esenciais como a vixilancia da saúde, medidas de seguridade no traballo, e formación gratuíta, mentres que introduce ferramentas e protocolos para facilitar a súa implementación sen sobrecargar ás familias empregadoras. Tamén se regulan as condicións

para o Servizo de Axuda a Domicilio, requirindo visitas presenciais para avaliar os riscos laborais. Esta regulación supón un paso adiante na eliminación de discriminacións históricas e no recoñecemento do traballo doméstico.

Coa publicación do [RD 893/2024](#), de 10 de setembro, polo que se regula a protección da seguridade e a saúde no ámbito do servizo do fogar familiar, ponse fin a un agravio histórico que outorgaba aos coidados e ao traballo no fogar como un papel secundario, infravalorado en termos económicos e sociais.



A regulación especial da que goza este colectivo serviu para dar acubillo a fórmulas de contratación e extinción máis laxas, con regulacións do tempo de traballo e das condicións laborais opostas ao dereito á igualdade e á non discriminación ademais de excluílas de importantes aspectos da protección social. Este Real Decreto termina un camiño que pon en valor o traballo no fogar como un pilar fundamental para a sociedade e que comezou coa aprobación dun subsidio especial na pandemia ocasionada polo COVID-19, o recoñecemento do dereito á cotización para a prestación por desemprego e a ratificación do Convenio 189

da Organización Internacional do Traballo sobre as traballadoras e os traballadores domésticos, concretamente cumpre coa obrigaón do artigo 13 do citado convenio, consistente en adoptar medidas para asegurar a seguridade e saúde no traballo deste colectivo; así mesmo, atende o deber contido no artigo 5 do convenio de adoptar medidas para asegurar unha protección efectiva contra toda forma de abuso, acoso e violencia.

1. Novos dereitos á prevención de riscos laborais no emprego do fogar familiar

Este [RD 893/2024](#) recolle os seguintes dereitos para as persoas traballadoras empregadas:

➤ **Dereito a unha protección eficaz en materia de seguridade e saúde no traballo (art. 2.1)**, tendo en conta que as empregadas de fogar realizan o seu labor en fogares que carecen de entidade empresarial da persoa empregadora, do ámbito privado onde se prestan os servizos e da pluralidade, en determinados supostos, de persoas empregadoras. Iso implica, á vez, a obrigaón da persoa empregadora de realizar unha avaliación de riscos do fogar familiar.

➤ **Dereitos de información, formación, participación e paralización da actividade en caso de risco grave e inminente e vixilancia do seu estado de saúde (arts. 2.1, 5 e 6)**.

As persoas traballadoras terán dereito a recibir unha formación en materia preventiva no momento da súa contratación. Dita formación será única, aínda que presten servizos por conta de varias persoas empregadoras e deberá estar centrada nos riscos asociados á realización das tarefas

do fogar. No caso de que aquelas entrañen riscos excepcionais nalgún dos domicilios nos que se traballe, deberase impartir unha formación complementaria que correrá a cargo da persoa empregadora (art. 5.3).

Dita formación deberá impartirse, sempre que sexa posible, dentro da xornada de traballo ou, na súa falta, fóra dela e compensándoo con tempo de descanso equivalente ao empregado.

Esta formación, salvo as actividades que entrañen riscos excepcionais, levarase a cabo a través de plataforma formativa con cargo ao Servizo Público de Emprego Estatal e apoio da Fundación Estatal para a Formación no Emprego F.S.P. (disp. adic. 5ª). Estas actividades de formación deberán contemplar un proceso de autoavaliación e serán certificables, todo iso nos termos que se establezan mediante resolución do Servizo Público de Emprego Estatal que haberá de ditarse no prazo de seis meses desde a entrada en vigor deste RD 893/2024.

➤ **As persoas traballadoras, terán dereito a efectuar propostas á persoa empregadora dirixidas á mellora dos niveis de protección da seguridade e a saúde (art. 5.2)**.

➤ **Dereito de paralización da actividade en caso de risco grave e inminente e vixilancia do seu estado de saúde (art. 6 RD 893/2024)**. A persoa traballadora deberá ser informada de riscos graves e inminentes por parte da persoa empregadora, así como das medidas de protección que se deban tomar. Se a persoa traballadora ve un risco grave e inminente, ten o dereito para paralizar a

súa actividade e mesmo a abandonar o lugar de traballo, informando previamente á persoa empregadora.

➤ **Dereito á vixilancia do seu estado de saúde (art. 8).** Esta vixilancia poderá incluír a realización dun recoñecemento médico que teña en conta todos os riscos aos que a persoa traballadora poida quedar exposta, segundo se identificaron na avaliación de riscos.

O recoñecemento médico, adecuado e voluntario, poderá ser único por cada persoa traballadora, aínda cando preste servizo por conta de varias persoas empregadoras. Para iso, as persoas empregadoras deberán acreditar que as persoas traballadoras ao seu servizo contan co devandito recoñecemento.



O Ministerio de Sanidade promoverá a inclusión da realización gratuíta dos recoñecementos médicos na carteira de servizos comúns do Sistema Nacional de Saúde (disp. adic. 6ª). O recoñecemento médico realizarase, polo menos, cunha periodicidade trienal, a non ser que por decisión facultativa se estableza unha periodicidade inferior ou sexa necesario actualizar o recoñecemento pola modificación das condicións de traballo, e deberase realizar sempre co consentimento da

persoa traballadora e coas debidas garantías de respecto á súa intimidade.

➤ **Prevención da violencia e acoso no emprego doméstico (disp. adic. 2ª).** Tense dereito á protección fronte á violencia e acoso, incluída a violencia, o acoso sexual e o acoso por razón de orixe racial ou étnica, nacionalidade, sexo, identidade ou orientación sexual ou expresión de xénero.

O abandono do domicilio ante unha situación de violencia ou acoso sufrida pola persoa traballadora non poderá considerarse dimisión nin poderá ser causa de despedimento, sen prexuízo da posibilidade da persoa traballadora de solicitar a extinción do contrato en virtude do [artigo 50 ET](#) e da solicitude de medidas cautelares en caso de formulación de demandas, de conformidade coa [LRXS](#).

No prazo máximo dun ano desde a publicación desta norma, o Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo elaborará un protocolo de actuación fronte a situacións de violencia e acoso no servizo do fogar familiar.

➤ **As previsións recollidas nos artigos 25, 26, 27, 28.1 e 2 e 29 LPRL, resultarán de aplicación á relación laboral especial do servizo do fogar familiar (art. 3).**

➤ **O custo de todas as medidas nunca deberá recaer na persoa traballadora (art. 2.3).** Ademais, non será de aplicación ás persoas traballadoras que prestan servizos no ámbito do servizo do fogar familiar a recarga das prestacións económicas en caso de accidente de traballo e enfermidade profesional, establecido no artigo 164 LXSS, de conformidade co artigo 3.2 [RD 1596/2011, 4 nov.](#)

2. Obrigacións para as persoas empregadoras

En correlación cos dereitos das persoas traballadoras, derívanse as seguintes obrigacións para as persoas empregadoras:

- **Deber de avaliación de riscos e adopción de medidas preventivas no emprego doméstico (arts. 3 RD 893/2024).** Deberase realizar unha avaliación inicial dos riscos para a seguridade e saúde das persoas traballadoras que prestan servizos no servizo do fogar familiar. Os artigos 25, 26, 27, 28.1 e 2 e 29 LPRL, resultarán de aplicación á relación laboral especial do servizo do fogar familiar.
- **A avaliación de riscos pódese levar a cabo mediante unha ferramenta en liña gratuíta, recentemente creada polo Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo, -Prevencion10.es-, estando ao dispor de todas as persoas empregadoras a través da súa páxina web.**



A avaliación de riscos será actualizada coa periodicidade que se determine e, en todo caso, cando se produzan cambios nas condicións de traballo ou con ocasión dos danos que se produciron. Se nesta avaliación se apreciasen situacións de risco, a persoa empregadora adoptará as medidas preventivas necesarias para eliminar ou reducir e controlar tales riscos, documentándoas por escrito coa data concreta da súa adopción. Entregarase unha

copia da devandita documentación á persoa traballadora para informala das medidas adoptadas.

- **Deber de proporcionar equipos de traballo e equipos de protección individual (art. 4).** A persoa empregadora deberá proporcionar ás persoas traballadoras do servizo do fogar familiar equipos de traballo adecuados para o desempeño das súas funcións, segundo se determine na avaliación de riscos e adoptará as medidas necesarias para que a súa utilización poida efectuarse de forma segura.
- **Obrigación de poñer ao dispor da persoa traballadora toda a información necesaria en relación cos riscos para a seguridade e a saúde do traballo que desempeña e as medidas de protección e prevención aplicables aos devanditos riscos (art. 5).**
- **Deber de organización da actividade preventiva (art. 7).** A persoa empregadora asumirá persoalmente dita actividade ou designará unha ou varias persoas traballadoras para ocuparse da devandita actividade; tense en consideración ás persoas empregadoras que polas súas características persoais ou a súa discapacidade non poidan asumir directamente as obrigacións preventivas xa que poderán delegalas nunha persoa da súa contorna persoal ou familiar.

Tamén pode concertarse devandito servizo cun servizo de prevención alleo, que deberá cumprir cos requisitos establecidos na LPRL, e na súa normativa de desenvolvemento.

3. Servizo de Axuda a Domicilio

A nova disposición adicional 13ª [RD 39/1997, 17 xaneiro](#), polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención, engadida por este RD 893/2024 (disp. final 1ª), tamén recolle aos servi-

zos de axuda a domicilio (SAD), as especiais características desta actividade, que se desenvolve en domicilios privados, e que require unha especificación para recoller a protección da seguridade e a saúde deste sector. **As persoas encargadas de avaliar os riscos laborais han de realizar as avaliacións en visitas presenciais aos domicilios onde leva a cabo a actividade de coidado.**

Poderanse introducir modificacións no domicilio cando a empresa obteña o consentimento das persoas titulares do domicilio previamente e a condición de que sexan precisas para garantir a protección máis adecuada fronte aos riscos do posto de traballo, de conformidade coa avaliación de riscos.

4. Guía técnica en materia de prevención de riscos laborais no traballo doméstico

No prazo máximo dun ano desde a publicación desta norma, o Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo elaborará unha **Guía técnica para a prevención dos riscos laborais no servizo do fogar familiar**, a cal será publicada na páxina web do Ministerio de Traballo e Economía Social e estará ao dispor de persoas empregadoras e traballadoras nas sedes das Inspeccións provinciais de Traballo e Seguridade Social (disp. adic. 3ª).

5. Entrada en vigor

De acordo con a disposición final 5ª deste RD 893/2024 entra en vigor o 12 de setembro de 2024, o día seguinte ao da súa publicación no BOE, coas seguintes excepcións:

➤ As obrigacións previstas neste RD 893/2024 non resultarán esixibles ata transcorridos seis meses dende a posta en disposición da ferramen-

ta que se creará por parte do Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo, regulada na disposición adicional 1ª, mesmo cando a persoa empregadora concerte devandito servizo cun servizo de prevención alleo.

➤ Transcorrido o prazo de seis meses, o artigo 5.3 (dereito de formación das persoas traballadoras) será de aplicación a partir do momento no que se dite a Resolución do *Servizo Público de Emprego Estatal* para a posta en marcha das actividades de formación en materia preventiva.

➤ Así mesmo, unha vez transcorridos os seis meses dende a posta en disposición da ferramenta, o artigo 8.2 (dereito ao recoñecemento médico das persoas traballadoras) será de aplicación só cando se desenvolvan as previsións normativas relativas á realización de recoñecementos médicos no marco do Sistema Nacional de Saúde establecido na disposición adicional 6ª.

BOAS PRÁCTICAS PREVENTIVAS NO SERVIZO DOMÉSTICO

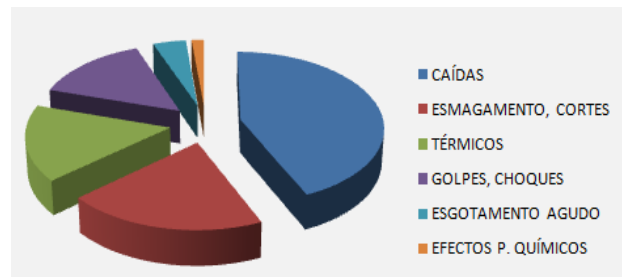
O Instituto Nacional de Seguridade e Saúde no Traballo (INSST), consciente das necesidades preventivas das empregadas do fogar, elaborou no ano 2021 este documento ([Boas Prácticas Preventivas no Servizo Doméstico](#)) que está dirixido tanto á persoa titular do fogar como á persoa do servizo doméstico. O seu obxectivo é facilitar a identificación das condicións de traballo que poden xerar riscos e orientar sobre as medidas ou boas prácticas que permitan a súa eliminación ou control.

Os traballos domésticos, segundo os datos da última “**Enquisa de Poboación Activa**”, ocupan a

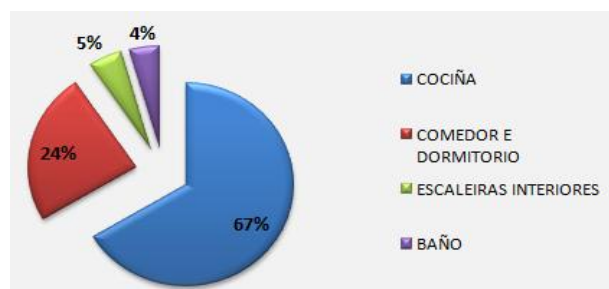
556.300 persoas, das cales 497.400 son mulleres e 58.900 son homes e representan o 2,9% do total da poboación traballadora. Esa poboación pode verse exposta a riscos de diferente natureza ao levar a cabo un traballo que, en xeral, implica a realización de múltiples tarefas, sendo necesaria a adopción de medidas preventivas para garantir a súa seguridade e saúde.

Para **identificar a natureza destes riscos** pódese tomar como referencia o documento: “[Programa de prevención de lesións: detección de accidentes domésticos e de lecer](#)” -DADO- (elaborado polo Instituto Nacional do Consumo en colaboración coa Dirección Xeral de Saúde e Protección aos consumidores da Unión Europea – Ministerio de Sanidade e Consumo-) que contempla todo accidente producido no ámbito doméstico ou acaecido durante o desenvolvemento das actividades de lecer ou deportivas e no que foi necesaria asistencia médica. En base a este documento DADO e centrándonos nos accidentes ocorridos no interior do fogar, o mecanismo de lesión máis representativo é o das caídas (diferenciando: caídas no mesmo nivel por tropezo, caerse en ou desde as escaleiras, caer/saltar de altura menor, caer/saltar de altura maior e outras caídas) cunha porcentaxe do 41,9%, seguido polo de esmagamento, cortar e perforar, cun 19,5% (destacando os cortes). A estes séguenlles: os efectos térmicos, cunha porcentaxe do 15,6% (derivados principalmente de líquidos quentes, obxectos quentes e chamas); os golpes e choques con obxectos, persoas ou animais, cunha porcentaxe do 14%; o esgotamento agudo do corpo ou parte do corpo, cunha porcen-

taxe do 4% (por levantar, torcerse ou virar); e, por último, atópanse os efectos de produtos químicos, cun 1,5%.



Respecto ao lugar concreto do interior do fogar onde se estaba realizando a tarefa cando aconteceu o accidente, o documento DADO indica que a maior porcentaxe de accidentes prodúcese na cociña (52,7%), seguido do comedor e dormitorio (19,1%), das escaleiras interiores (4%) e do cuarto de baño, lavabo e aseo (3,5%).



Tendo en conta todo isto e a fin de mellorar as condicións de traballo do servizo doméstico, o INSST elaborou este documento orientado a incrementar o coñecemento dos riscos presentes neste sector e difundir as boas prácticas preventivas para, así, eliminar ou minimizar os posibles riscos presentes durante a realización das tarefas domésticas encomendadas polo titular do fogar. Este documento de boas prácticas elaborouse tendo en conta as seguintes consideracións:

1. O servizo do fogar encádrase dentro das relacións laborais e, por iso, débese garantir a seguridade e saúde dos profesionais do servizo domésti-

co (tamén denominado servizo do fogar familiar) por quen o contrate.

2. O alcance deste documento límitase a tarefas domésticas desenvolvidas dentro da vivenda, quedando excluídas aquelas que se poidan realizar no exterior da mesma como, por exemplo, as tarefas de xardinería. Así mesmo, quedan excluídas as tarefas que requiran unha especialización como é o coidado de persoas maiores, dependentes e/ou enfermas, por incluír estas últimas consideracións que van máis aló do exposto neste documento.

IDENTIFICACIÓN DOS RISCOS MÁIS HABITUAIS NAS ACTIVIDADES DO SERVIZO DOMÉSTICO

Neste apartado relaciónanse e descríbense os riscos máis habituais aos que están expostos as traballadoras e traballadores do fogar durante o desenvolvemento dos traballos domésticos.

Caídas

As caídas, ao mesmo nivel e a distinto nivel, son o risco máis habitual na realización das tarefas domésticas. As caídas ao mesmo nivel son debidas, fundamentalmente, á existencia de chans sucios ou mollados, á presenza de cables ou alfombras, así como de calquera outro elemento que produza

desniveis no chan. Mentres que as caídas a distinto nivel prodúcense, principalmente, como consecuencia da perda de equilibrio ao acceder a zonas elevadas utilizando mobiliario (cadeiras, mesas ou tallos), ao mal uso de escaleiras de man ou ao transitar por escaleiras da vivenda.

Cortes

Os cortes débense principalmente á utilización ou ao mal uso de coitelos e outras ferramentas de corte como, por exemplo, tesoiras ou cúteres. Así mesmo, pódense producir cortes durante a recollida de fragmentos de vaixela ou elementos fráxiles que rompen.

Golpes ou choques

No fogar, os golpes ou choques adoitan producirse por falta de orde (caixóns abertos), almacenamento inadecuado (obxectos situados no bordo de andeis), mobiliario non ancorado aos paramentos (andeis non arriostrados), etc.

Contactos térmicos: queimaduras

A preparación de comidas e o pranchado son as tarefas con maior risco de producir queimaduras, aínda que existen outras causas como, por exemplo, o contacto con estufas ou infernillos.

Incendios

Un dos lugares máis habituais nos que se producen os accidentes domésticos é a cociña, sendo o lume a súa principal causa. Os incendios nesta dependencia prodúcense, xeralmente, debido á falta de vixilancia durante o cociñado de alimentos, á presenza de graxas na campá extractora, ao inadecuado mantemento das instalacións de gas e eléctricas ou á manipulación indebida das mes-



mas. Con todo, os incendios poden xerarse noutras áreas da vivenda debidos, entre outros, a sobrecargas dos enchufes ou fallos en equipos electrónicos.

Contactos eléctricos

O mal uso e/ou mantemento dos aparellos eléctricos, así como o mal estado da instalación eléctrica, son as causas principais dos contactos eléctricos.

Exposición a Contaminantes biolóxicos: persoas, animais ou plantas

A preparación de alimentos, o contacto con animais e plantas, a presenza de persoas enfermas no fogar e o contacto con fluídos biolóxicos durante as tarefas de limpeza poden supoñer unha exposición a axentes biolóxicos nocivos que poden ocasionar enfermidades, infeccións, alerxias e outras afeccións.

Trastornos Músculo Esqueléticos (TME)

Os riscos ergonómicos nas traballadoras do servizo do fogar e especialmente nas de axuda a domicilio son comúns debido á natureza física das tarefas realizadas.

Moitas das tarefas domésticas requiren manter posturas inadecuadas, realizar movementos repetitivos e levantamento de cargas, que poden afectar o aparello locomotor causando microtraumatismos ou lesións musculoesqueléticas.

Algúns dos principais riscos inclúen:

- ✓ Levantamentos incorrectos: Ao mover a persoas dependentes sen técnicas adecuadas, o que pode causar lesións musculoesqueléticas.
- ✓ Posturas incómodas: Durante actividades como asear aos usuarios/as ou limpar en espazos reducidos.

- ✓ Sobreesforzos físicos: Especialmente ao manipular persoas con mobilidade reducida ou ao traballar en domicilios con espazos non adaptados.
- ✓ Adopción de posturas forzadas: Por exemplo, en baños pequenos ou camas baixas, o que pode xerar lesións.

Para previr estes riscos, é fundamental a formación en técnicas de mobilización, o uso de equipos de axuda como guindastres ou cadeiras ergonómicas, e a adaptación da contorna de traballo sempre que sexa posible.



Risco psicosocial: desgaste emocional e estrés

O desenvolvemento das tarefas domésticas e unha inadecuada organización das mesmas, ademais de xerar estrés, pode producir desgaste emocional que se manifesta a través de múltiples problemas de saúde como, por exemplo, trastornos dixestivos, alteración do soño, dores de cabeza etc. Así mesmo, a falta de recoñecemento social e a pertenza ao colectivo de “persoas traballadoras invisibles”, unido á realización de traballos en solitario, pode causar unha sensación de illamento que tamén pode afectar á saúde mental do persoal do servizo doméstico.

Risco psicosocial: malos tratos, acoso e violencia

As traballadoras/es do servizo do fogar poden verse expostas a comportamentos violentos por parte da

persoa que as/os contrata ou dalgunha das persoas que vivan no fogar e que poden supoñer un importante risco, implícito ou explícito, para a súa seguridade ou a súa saúde (física e/ou psíquica). A violencia pode ser física (abusos ou ataques físicos ou sexuais) ou psicolóxica (intimidación, ameazas, trato discriminatorio por raza ou sexo, etc.).

CONSIDERACIÓNS PREVIAS PARA A PERSOA TITULAR DO FOGAR

A persoa titular do fogar debe ter en conta unha serie de consideracións preventivas de carácter xeral para poder xestionar adecuadamente os riscos presentes no seu fogar. Isto debe entenderse sen prexuízo das medidas específicas indicadas para cada un dos riscos identificados e que se sinalan en distintos capítulos da publicación do INSST: [Boas Prácticas Preventivas no Servizo Doméstico](#).



Deseguido, recóllense unha serie de consideracións preventivas de carácter xeral dirixidas a mellorar as condicións de traballo existentes e evitar danos á seguridade e saúde do servizo doméstico:

- Facilita un teléfono de contacto para que o persoal do servizo doméstico poida comunicar calquera incidencia.

- Informar á traballadora ou traballador sobre todos aqueles aspectos que poidan xerarlle un dano ou que poidan evitar que este se produza:
 - ✓ Produtos de limpeza existentes;
 - ✓ Medios dispoñibles para o acceso a zonas elevadas (por exemplo: escaleiras de man ou taburetes con chanzo ou banzos);
 - ✓ Como desmontar as follas das xanelas (ou portas de balcóns) para que a súa limpeza se realice dende o interior da vivenda e a nivel de chan, xa que a limpeza de xanelas é unha actividade que pode entrañar moito risco;
 - ✓ Conexión e desconexión de aparellos eléctricos;
 - ✓ Situación do cadro eléctrico;
 - ✓ No caso de existir, localización de extintores;
- Garantir unha adecuada iluminación en todas as estancias da vivenda.
- Levar a cabo as inspeccións regulamentarias das instalacións da vivenda, cando corresponda.
- Dispoñer de aparellos eléctricos con marcado CE e mantelos en bo estado (ausencia de cables pelados, enchufes sen deterioracións, carcacas protectoras sen roturas etc.).
- Non sobrecargar as tomas de corrente, xa que pode ser orixe de incendios.
 - ✓ Antes de conectar os equipos eléctricos, debes ter en conta a potencia máxima que pode soportar a regreta ou ladrón (esta información está na estrutura de plástico ou carcasa). A suma da potencia de todos os aparellos a conectar non pode superar a potencia máxima da regreta nin a do enchufe.

- ✓ Polo xeral, na regretra indícase a potencia máxima (W). No caso de que non se indique a potencia, aparecerá a tensión e corrente máxima (por exemplo 220V/15A) de forma que se pode calcular a potencia multiplicando a tensión (V) pola corrente (A).
- Facer que os cables dos aparellos ou equipos eléctricos discorran, sempre que sexa posible, pegados ás paredes, xa que poden ser orixe de caídas. Ademais, é conveniente que para percorridos permanentes estean fixados aos paramentos.
- Dispoñer de escadas de man ou taburetes con chanzo ou banzos en bo estado e adecuados á carga que van soportar.
- -Aínda que non é obrigatorio, un indicador que pode sinalar que as escaleiras de man foron deseñadas, fabricadas e ensaiadas seguindo uns estándares é comprobar que veñen marcadas coa norma UNE EN 131. Ditas escaleiras deberán incluír información para a súa utilización, xeralmente, en forma de pictogramas.

CONSIDERACIÓNS PREVIAS PARA A PERSOA DO SERVIZO DOMÉSTICO

A persoa do servizo doméstico, en garantía da súa seguridade e saúde, debe ter en conta unha serie de consideracións xerais de carácter preventivo á hora de realizar as tarefas encomendadas, sen prexuízo das medidas específicas indicadas para cada un dos riscos identificados e que se sinalan en distintos capítulos da publicación do INSST: [Boas Prácticas Preventivas no Servizo Doméstico](#)

Deseguido, recóllense unha serie de consideracións xerais preventivas a ter en conta pola persoa



do servizo doméstico, encamiñadas a protexer a súa propia seguridade e saúde:

- Facilita un teléfono de contacto para que a persoa titular do fogar poida comunicarche calquera incidencia.
- Segue as instrucións dadas pola persoa titular do fogar e de acordo co acordado no contrato.
- Utiliza roupa de traballo cómoda para a realización das tarefas.
- Utiliza un calzado cómodo e antiescorregadizo.
- Acende as luces cando non haxa suficiente luz natural.
- Cando non saibas utilizar ou limpar un determinado aparello ou produto, pregunta sobre o seu funcionamento ou limpeza á persoa titular do fogar.
- Informa á persoa titular do fogar sobre todos aqueles aspectos que poidan xerarche un dano, por exemplo:
 - ✓ Alerxias a produtos, animais ou plantas.
 - ✓ Falta de iluminación para realizar as tarefas en condicións de seguridade.
- Sempre que teñas unha dúbida ou non entendas algo por descoñecemento do idioma, co-

munícallo ao titular do fogar para que poida explicarcho.

- Comunica calquera situación que consideres de risco para a túa saúde ao titular da vivenda para solucionala. No caso de que non adopte medidas para emendalo, podes acudir á Inspección de Traballo e Seguridade Social.

FONTES:

- Editorial "Aranzadi La Ley"
- "[Boas Prácticas Preventivas no Servizo Doméstico](#)". INSST.
- [Real Decreto 893/2024](#), publicado o 10 de setembro de 2024.

- [Convenio da OIT número 189](#).
- [Real Decreto-lei 16/2022, do 6 de setembro](#).
- [Lei 31/1995, do 8 de novembro, de Prevención de Riscos Laborais](#).
- [Lei Orgánica 3/2007, do 22 de marzo](#), para a igualdade efectiva de mulleres e homes.
- [Directiva 89/391, do Consello, do 12 de xuño de 1989](#).
- [Lei 39/2006, do 14 de decembro](#).
- [RD 39/1997, 17 xaneiro](#), polo que se aproba o Regulamento dos Servizos de Prevención.
- [Programa de prevención de lesións: detección de accidentes domésticos e de lecer -DADO-](#).



Edita: Gabinete Técnico Confederal de Saúde Laboral

