ejecutivos
Ejecutivos
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 250
Dif: 250
Cod: 18728999
Pagina: 114
Secc: E & F Valor: 5.100,00 € Area (cm2): 598,8 Ocupac: 100 % Doc: 1/5 Autor: Por David Cazallas Num. Lec: 1000

De las caídas al estrés: los riesgos laborales dentro del hogar

El domicilio particular ha sido durante mucho tiempo un espacio singular dentro de la prevención de riesgos laborales. Mientras las empresas incorporaban evaluaciones, formación, vigilancia de la salud y protocolos preventivos, quienes desarrollaban su actividad profesional en hogares familiares permanecían fuera del ámbito de aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Esa situación ha cambiado. La evolución normativa ha extendido la protección en materia de seguridad y salud a las personas empleadas del hogar y ha trasladado nuevas responsabilidades a quienes las contratan.

Por David Cazallas



ejecutivos Ejecutivos
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 250
Dif: 250
Cod: 18728999
Pagina: 115
Secc: E & F Valor: 5.100,00 € Area (cm2): 598,5 Ocupac: 100 % Doc: 2/5 Autor: Por David Cazallas Num. Lec: 1000

Con la llegada del Real Decreto-ley 16/2022 se puso fin a la exclusión de las personas empleadas del hogar; además, el Real Decreto 893/2024 concretó posteriormente las obligaciones preventivas. Este cambio introduce una nueva lógica en millones de relaciones laborales que se desarrollan en un entorno aparentemente cotidiano, pero que también puede esconder riesgos físicos, ergonómicos, químicos y psicosociales. Porque limpiar una vivienda, cocinar, subir a una escalera, manipular productos químicos o atender a una persona con movilidad reducida son actividades profesionales y, como tales, requieren unas condiciones adecuadas de seguridad y salud.

"Los riesgos que suelen infravalorarse son los ergonómicos y los psicosociales", detalla Gabriel Rodríguez del Río, responsable del Área de Seguridad y Sistemas de Gestión en PRL en Quironprevención. "Los trastornos musculoesqueléticos generan una parte importante de las lesiones en este sector. Asimismo, factores como la sobrecarga de trabajo, la falta de definición de funciones, el aislamiento o la presión emocional asociada al cuidado de personas vulnerables pueden afectar de manera significativa a la salud física y mental de las personas trabajadoras", explica el experto.



La evaluación de riesgos consiste precisamente en analizar la probabilidad de que se produzca un daño, sus posibles consecuencias y la magnitud del riesgo para poder establecer medidas preventivas o correctoras

Evaluar primero para poder prevenir

La principal obligación de quien emplea a una persona trabajadora en su hogar consiste en realizar una evaluación inicial de los riesgos. A partir de ella deberá informar al trabajador sobre aquellos peligros específicos asociados a su puesto y proporcionar los medios y equipos de protección individual que puedan resultar necesarios.

"La prevención debe comenzar estableciendo expectativas claras desde el inicio de la relación laboral. De finir funciones, horarios, responsabilidades y canales de comunicación ayuda a reducir conflictos y situaciones de tensión", concluye el especialista de Quirónprevención.

El objetivo no es trasladar al domicilio la complejidad preventiva propia de una gran organización, sino identificar de forma razonable qué puede causar un accidente o perjudicar la salud y adoptar las medidas necesarias para evitarlo. La evaluación de riesgos consiste precisamente en analizar la probabilidad de que se produzca un daño, sus posibles consecuencias y la magnitud del riesgo para poder establecer medidas preventivas o correctoras.

La normativa contempla que estas obligaciones puedan ser asumidas directamente por la persona empleadora. Para facilitarlo, puede utilizarse la herramienta oficial basada en Prevención10, desarrollada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. Esta alternativa no supone un coste para el empleador y permite desarrollar la evaluación mediante un sistema oficializado.

También se contempla una solución para aquellos casos en los que la persona empleadora, por sus ca-

ejecutivos Ejecutivos
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 250
Dif: 250
Cod: 18728999
Pagina: 116
Secc: E & F Valor: 5.100,00 € Area (cm2): 598,8 Ocupac: 100 % Doc: 3/5 Autor: Por David Cazallas Num. Lec: 1000

Una carga de trabajo excesiva o un tiempo insuficiente para completar las tareas puede generar sobrecarga y aumentar también la posibilidad de lesión

racterísticas personales, su estado biológico conocido o una situación reconocida de discapacidad física, psíquica o sensorial, no pueda asumir directamente estas obligaciones. En esos supuestos, puede delegarlas en una persona de su entorno personal o familiar directo.

La protección incorpora además otros dos aspectos especialmente relevantes: la formación en prevención de riesgos laborales y el reconocimiento médico. Ambos tendrán carácter único, aunque la persona trabajadora preste servicio para distintos empleadores.

La formación preventiva ya se encuentra disponible a través de la plataforma eFundae, gestionada por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (Fundae). Se trata de una formación gratuita, online y certificable, diseñada específicamente para las actividades desarrolladas en el ámbito del servicio del hogar familiar, en cumplimiento de lo previsto en el Real Decreto 893/2024El curso es gratuito, incorpora un proceso de autoevaluación y tiene carácter certificable en los términos que establece el Servicio Público de Empleo Estatal.

En cuanto a la vigilancia de la salud, se plantea que el Ministerio de Sanidad promueva la realización gratuita de reconocimientos médicos dentro del Sistema Nacional de Salud con una periodicidad de tres años, salvo que un profesional sanitario determine que deben realizarse con mayor frecuencia o resulte necesario actualizar el reconocimiento debido a una modificación de las condiciones laborales. A día de hoy, sin embargo, todavía no se han publicado los criterios para efectuar estos reconocimientos en el sistema público.

La situación presenta algunas particularidades cuando el servicio se presta a través de empresas de ayuda a domicilio. Estas compañías deben efectuar una evaluación completa de los riesgos que afectan a sus trabajadores durante el desarrollo de sus tareas. Inicialmente se estableció la necesidad de realizar una visita a cada domicilio para valorar sus características particulares, pero esa obligación fue anulada por la sentencia 1198/2025, de 29 de septiembre, del Tribunal Supremo.

Del suelo resbaladizo a los riesgos eléctricos

Trabajar en una vivienda no convierte automáticamente el entorno en un espacio seguro. Los riesgos existentes pueden dividirse en dos grandes grupos: aquellos derivados de las propias características del domicilio y los que están directamente relacionados con las tareas que se realizan.

Entre los primeros, las caídas y los golpes constituyen uno de los riesgos más evidentes. Escaleras en malas condiciones, desniveles sin proteger, suelos resbaladizos o una falta de orden pueden provocar accidentes tanto a quien trabaja en la vivienda como al resto de personas que se encuentran en ella.

También debe prestarse atención al riesgo de incendio. Aparatos eléctricos que permanecen encendidos, enchufes sobrecargados, velas sin supervisión o descuidos con estufas y fuegos de cocina pueden desencadenar situaciones graves. Las calderas de gas y su correcto mantenimiento merecen igualmente una vigilancia específica.

Los riesgos eléctricos representan otro frente preventivo. Tomas de corriente con aislamiento deficiente, derivaciones de electrodomésticos o instalaciones que presentan problemas en la toma de tierra o en la pro-



ejecutivos
Ejecutivos
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 250
Dif: 250
Cod: 187289999
Pagina: 117
Secc: E & F Valor: 5.100,00 € Area (cm2): 598,9 Ocupac: 100 % Doc: 4/5 Autor: Por David Cazallas Num. Lec: 1000

tección diferencial pueden provocar accidentes que, en muchas ocasiones, permanecen invisibles hasta que ocurre una incidencia.

A ellos se suman las condiciones térmicas del lugar de trabajo. Algunas tareas pueden desarrollarse en terrazas, patios, jardines u otros espacios exteriores, por lo que resulta necesario adoptar las precauciones oportunas para garantizar unas condiciones razonables de confort térmico.

La evaluación no puede quedarse, por tanto, en una visión general de la vivienda. Debe analizar cómo es el entorno, qué instalaciones existen y de qué manera interactúa la persona trabajadora con cada una de ellas durante su jornada.

Las tareas cotidianas también generan riesgos laborales

Buena parte de los peligros aparecen durante actividades aparentemente rutinarias. Cocinar puede implicar quemaduras por salpicaduras de aceite o por la manipulación de recipientes calientes, además de cortes al utilizar cuchillos u otros objetos afilados.

Los productos de limpieza abren otro ámbito preventivo. El contacto con determinadas sustancias químicas puede provocar intoxicaciones, especialmente cuando los productos se almacenan sin etiquetar adecuadamente, se mezclan de manera incorrecta o no se siguen las instrucciones proporcionadas por el fabricante.

Las caídas vuelven a aparecer en tareas como la limpieza de ventanas, el uso de escaleras de mano o el acceso a altillos. En estos casos, una actividad habitual puede convertirse rápidamente en una situación de riesgo si no se dispone de los medios adecuados o se realizan determinadas operaciones sin las precauciones necesarias.

Especial importancia adquieren los trastornos musculoesqueléticos. Levantar cargas, repetir movimientos o adoptar posturas forzadas pueden provocar lesiones, especialmente cuando el trabajo incluye el cuidado de personas con movilidad reducida. La prevención debe



ejecutivos Ejecutivos
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 250
Dif: 250
Cod: 18728999
Secc: E & F Valor: 5.100,00 € Area (cm2): 596,1 Ocupac: 100 % Doc: 5/5 Autor: Por David Cazallas Num. Lec: 1000



analizar tanto el esfuerzo realizado como la frecuencia y duración de las tareas.

Según argumenta Gabriel Rodríguez del Río, "el error más habitual, al ser la vivienda un entorno familiar confortable y conocido, es considerar automáticamente segura para trabajar. Esto suele llevar a obviar riesgos cotidianos como caídas, contactos eléctricos o exposición a productos químicos. También es habitual realizar una evaluación demasiado genérica, sin analizar las tareas concretas que desempeña la persona trabajadora. Otro fallo frecuente consiste en no revisar la evaluación cuando cambian las condiciones del domicilio, los equipos utilizados o las funciones asignadas".

Pero la salud laboral dentro del hogar no se limita a los riesgos físicos. Una carga de trabajo excesiva o un tiempo insuficiente para completar las tareas puede generar sobrecarga y aumentar también la posibilidad de lesión. La ambigüedad sobre las funciones asignadas puede convertirse en otro foco de tensión si no queda claro qué actividades forman parte del puesto.

A ello se añaden los riesgos psicosociales vinculados a la carga de trabajo, el estrés y las relaciones personales que se desarrollan en un entorno laboral especialmente particular. El domicilio es, al mismo tiempo, el espacio privado de una familia y el lugar de trabajo de otra persona, una convivencia que exige definir con claridad funciones, límites y condiciones.

La prevención alcanza también las situaciones de violencia y acoso. El Real Decreto 893/2024 reconoce expresamente el derecho de las personas trabajadoras del hogar a disponer de un entorno libre de violencia y acoso, incluido el verbal o sexual. La norma prevé la elaboración de una guía técnica y un protocolo específico de actuación por parte del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, aunque este protocolo todavía no ha sido publicado.

Todo ello obliga a entender la evaluación de riesgos de una forma amplia. Deben analizarse las tareas que se realizan, los medios y equipos utilizados, los equipos de protección disponibles y aquellos que puedan resultar necesarios. Solo a partir de esa fotografía completa puede elaborarse un plan de medidas preventivas adaptado a cada hogar.

La extensión de la prevención al empleo doméstico supone, en definitiva, reconocer una realidad sencilla: el lugar donde se desarrolla una actividad no determina la importancia de proteger a quien la realiza. Un domicilio continúa siendo un hogar para quien vive en él, pero se convierte también en un centro de trabajo para quien presta allí sus servicios. Incorporar la prevención a ese espacio no significa burocratizar las relaciones domésticas, sino trasladar a un colectivo históricamente excluido un principio básico de cualquier relación laboral moderna: trabajar no debería implicar asumir riesgos que pueden evitarse.