

Directrices para proteger la salud y seguridad de los trabajadores domésticos y jornaleros: *hacer del hogar un lugar de trabajo seguro*

Introducción

Cada día, cientos de miles de trabajadores domésticos y jornaleros van a trabajar a los hogares de California, para hacer labores de limpieza de casas, niñeras, cuidadores y jornaleros contratados para realizar una gran variedad de tareas, incluida la limpieza, la jardinería y el paisajismo, la pintura, la demolición, la mudanza y el acarreo, y otras tareas menores de construcción en una vivienda. **Estas directrices para el sector de los servicios domésticos describen de qué forma los empleadores pueden hacer del hogar** un lugar de trabajo seguro para proteger a los trabajadores de lesiones y enfermedades en el trabajo. Las directrices incluyen medidas que se han adaptado al entorno doméstico y describen cómo prepararse con anticipación y dotar a los trabajadores del equipo y capacitación necesarios para llevar a cabo las labores de manera segura.

El hogar es un lugar de trabajo - Desde el momento en que una persona contrata a alguien para que vaya a su casa a realizar un trabajo, el hogar se convierte **en un lugar de trabajo y el empleador tiene la** responsabilidad de garantizar que sea un lugar seguro para trabajar. De hecho, cuando se toman medidas para proteger a los trabajadores, también se derivan beneficios para la salud y la seguridad de los empleadores, sus familias y otras personas que viven en el hogar.

Los trabajadores sufren lesiones - Los trabajadores domésticos y los jornaleros experimentan lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo, la mayoría de las cuales pueden prevenirse. Estas lesiones y enfermedades incluyen:

- Esguinces, torceduras o desgarros: por trabajos repetitivos, por levantar objetos pesados o por posturas forzadas.
- Fracturas, cortes o heridas, o contusiones: a menudo provocadas por caídas desde escaleras u otros lugares en altura, por "resbalones y tropiezos" o por el uso de herramientas eléctricas.
- Irritación de la piel y los ojos, dificultades respiratorias y asma: por el uso de productos de limpieza y otras sustancias químicas.
- Agotamiento por calor e insolación: por trabajar en ambientes con altas temperaturas, a menudo sin agua potable fresca.
- Estrés y desgaste emocional: por la sobrecarga de trabajo y la presión del tiempo, el maltrato de los empleadores, las extensas jornadas laborales y la falta de seguridad en el empleo.

Estas directrices del sector han sido elaboradas por el Comité Asesor del SB321 para satisfacer los requisitos del SB321, *Normas de seguridad en el empleo - comité asesor: servicios domésticos del hogar* (Sección 6305.1 del Código Laboral). El SB321 solicitó a Cal/OSHA que convocara un comité asesor integrado por las principales partes interesadas de este sector, con el fin de desarrollar directrices voluntarias específicas del sector para educar a los empleadores y trabajadores del servicio doméstico del hogar y aportar [recomendaciones de políticas](#) para proteger la salud y seguridad de los empleados del servicio doméstico del hogar financiado con fondos privados. Diciembre de 2022 ([añadir ENLACE al informe de políticas](#)).

Los trabajadores tienen derechos: los trabajadores domésticos y jornaleros están protegidos por la ley. Tienen derechos a:

- Plantear inquietudes y hacer sugerencias sobre las condiciones de trabajo e informar de cualquier lesión. Es ilegal tomar represalias contra un trabajador o castigarle de forma alguna por hacerlo. Las represalias ilegales incluyen el despido del trabajador, la reducción de su jornada, amenazarle con la deportación o asignarle tareas que le resulten poco deseables. Para obtener más información, visite el [sitio web de la DLSE](#).
- Sueldo mínimo, descansos, horas extra y subsidio por enfermedad. Se aplican distintas normas sobre las horas extra en función del trabajo realizado y si el trabajador se aloja o no en la vivienda. Para obtener más información, visite el [sitio web de la DLSE](#).
- Trabajar en un entorno en el que no haya acoso sexual o acoso por motivos de raza, color, religión, sexo (incluidos embarazo, identidad de género y orientación sexual), nacionalidad, discapacidad, edad (40 años o más) o información genética. Para mayor información, visite el [sitio web del DFEH](#).
- Prestaciones de compensación laboral (incluida la atención médica) en caso de sufrir lesiones en el trabajo. Los trabajadores tienen derecho a esta cobertura si han trabajado al menos 52 horas para la misma persona en los últimos 90 días Y han ganado al menos \$ 100 por su trabajo. Para mayor información, visite el [sitio web de la DWC](#).

Cómo aplicar estas directrices

Tanto los empleadores como los trabajadores desempeñan papeles importantes- Un plan de seguridad eficaz incluye la comunicación abierta y la colaboración entre empleadores y trabajadores para que el programa tenga éxito. Lo ideal es que ambos trabajen juntos para identificar los peligros y las posibles soluciones y resolver de forma conjunta los problemas que puedan surgir. **Es importante promover una cultura que priorice la seguridad y en la que los trabajadores se sientan cómodos al notificar problemas y compartir inquietudes, así como abordar el acceso lingüístico al proporcionar información y recursos en el idioma que mejor entiendan los trabajadores.**

- **Empleadores:** estas Directrices están dirigidas a los empleadores como audiencia principal, ya que ellos tienen el control sobre el entorno doméstico y tienen la responsabilidad de garantizar que se apliquen medidas para proteger a los trabajadores. Analice las directrices e involucre a los trabajadores que ha contratado en la identificación de los peligros potenciales y las formas de mantener la seguridad.
- **Trabajadores:** analice las Directrices para ver qué tipos de equipos, capacitación y otras medidas le mantendrían a salvo de los distintos peligros. Preséntelas a su empleador para hablar de maneras de lograr que el trabajo sea más seguro.

Las Directrices se organizan en dos secciones principales:

- A. Planificar la prevención – antes de iniciar las labores:** comprende los pasos en los que hay que pensar de forma previa para que tanto el empleador como el trabajador estén preparados al comenzar el trabajo.
- B. Peligros comunes y directrices para proteger a los trabajadores:** comprende los peligros más comunes a los que pueden enfrentarse los trabajadores domésticos y jornaleros, y describe medidas para mantener a salvo a los trabajadores.

A.	Planificar la prevención – antes de iniciar las labores:	4
1.	Acordar tareas y horarios	4
2.	Revisar la información sobre los derechos de los trabajadores	5
3.	Identificar, evaluar y controlar los peligros	6
4.	Asegúrese de que los trabajadores reciban capacitación e información en un idioma que entiendan.	8
5.	Recomiende a los trabajadores que informen de los peligros, condiciones inseguras y cualquier lesión o enfermedad. Confirme cómo se comunicarán entre sí.	8
6.	Preparación para emergencias y primeros auxilios	9
7.	Acceso a cuartos de baño y lavabos	11
8.	Áreas de trabajo ordenadas	11
B.	Riesgos comunes y directrices para proteger a los trabajadores	11
1.	Productos químicos	11
2.	Levantamiento, flexión, movimientos repetitivos y otros riesgos musculoesqueléticos.	14
3.	Levantar y movilizar a adultos o niños durante los cuidados	17
4.	Riesgos de enfermedades infecciosas	19
❖	Contacto con sangre u otros fluidos corporales.	20

❖ Enfermedades transmitidas por el aire, entre ellas COVID-19	22
5. Resbalones, tropiezos y caídas	24
6. Estrés	25
7. Violencia en el lugar de trabajo	26
8. Calor	28
9. Humo de Incendios	30
10. Trabajo en altura y seguridad con las escaleras	32
11. Herramientas y equipos manuales eléctricos	33
12. Peligros eléctricos	35
13. Otros Peligros	36
C. Recursos para obtener mayor asistencia	37

A. Planificar la prevención – antes de iniciar las labores:

1. Acordar tareas y horarios

- a. Hablar con el trabajador sobre las expectativas, las tareas, el horario y el salario. Una vez revisadas las prioridades, el trabajador puede ayudar a elaborar un cálculo de las horas y de lo que es factible en función de las tareas previstas y del detalle e intensidad del trabajo. Estas conversaciones ayudan a prevenir problemas para la salud y las lesiones relacionadas con una carga de trabajo y un ritmo de trabajo excesivos, ya que los trabajadores podrían revisar las funciones del puesto y dar su opinión sobre cuánto se puede realizar razonablemente en un tiempo determinado.
 - Recorra a un acuerdo o contrato por escrito, firmado por usted y el trabajador, para asegurarse de que ambos están de acuerdo con las expectativas y tienen claras las tareas, las responsabilidades y la cantidad de horas. Debe ser un "documento dinámico" que utilicen para comprobar con regularidad si está dando buenos resultados para ambos. Cualquier cambio en las tareas o el volumen de trabajo debe hacerse por escrito. Consulte estos ejemplos de contratos laborales de Hand in Hand (la Red de empleadores domésticos):
 - Contrato de niñera: <https://domesticemployers.org/resource/california-nanny-work-agreement/>
 - Contrato de cuidadores a domicilio: <https://domesticemployers.org/resource/california-home-attendant-work-agreement/>

- Contrato de servicios de limpieza:
<https://domesticemployers.org/resource/california-house-cleaner-work-agreement/>
- Especifique el horario de periodos regulares de pausa y descanso para comer. Según la ley, la mayoría de los trabajadores, a excepción de los [asistentes personales](#), deben recibir una pausa remunerada de 10 minutos por cada 4 horas de trabajo, y una pausa no remunerada de 30 minutos ininterrumpidos de descanso para comer después de no más de 5 horas de trabajo.
- b. Informe al trabajador si habrá otras personas en la vivienda mientras permanezca en ella. Esto permite al trabajador saber a qué condiciones se va a enfrentar en su puesto de trabajo y con quién puede interactuar. Hable de cualquier consideración especial, por ejemplo, de las áreas de la casa que debe evitar o, en el caso de los empleados de limpieza doméstica, de las que no debe limpiar. Dé instrucciones en caso de que haya objetos de valor o pertenencias especiales en la vivienda.

2. Revisar la información sobre los derechos de los trabajadores

- a. Confirmar que ambos entienden que los trabajadores tienen estos derechos:
 - Derecho a plantear inquietudes y hacer sugerencias sobre las condiciones de trabajo e informar de una lesión, sin sufrir represalias. Para obtener más información, visite el [sitio web de la DLSE](#).
 - Derecho al sueldo mínimo, descansos, horas extra y licencia por enfermedad. Se aplican distintas normas sobre descansos y horas extra en función del trabajo realizado y de si el trabajador se aloja o no en la vivienda. Para obtener más información, visite el [sitio web de la DLSE](#).
 - Trabajar en un entorno en el que no haya acoso sexual o acoso por motivos de raza, color, religión, sexo (incluidos embarazo, identidad de género y orientación sexual), nacionalidad, discapacidad, edad (40 años o más) o información genética. Para obtener mayor información, visite el [sitio web del DFEH](#).
 - Derecho a atención médica y a beneficios de compensación a los trabajadores si se lesionan en el trabajo (los trabajadores tienen derecho a esta cobertura si han trabajado al menos 52 horas para la misma persona en los últimos 90 días Y han ganado al menos \$ 100 por su trabajo). Para obtener mayor información, *visite* el [sitio web de la DWC](#).
 - Otros recursos sobre los derechos de los trabajadores:
 - Hand in Hand: Preguntas frecuentes sobre el marco legales para empleadores <https://domesticemployers.org/wp-content/uploads/2022/05/CA-Legal-FAQchecklist-.pdf>

- Coalición de trabajadores domésticos de California: conozca sus derechos <https://www.cadomesticworkers.org/know-your-rights/>
 - Cal/OSHA - [Derechos de los trabajadores](#) (Folleto 9 de la serie de folletos *Working Safer and Easier* para personal de conserjería y empleados domésticos), en inglés y español:
- c. Pónganse de acuerdo sobre el sistema de comunicación entre ambos en relación con los horarios o las tareas: ya sea por teléfono, mediante mensajes de texto, en persona o de otro modo. **Programa visitas periódicas.**
- d. Debe reconocerse que algunas tareas quedan fuera del alcance de lo que hacen habitualmente los trabajadores domésticos y los jornaleros y no se debe esperar que las realicen sin una evaluación adicional. Estas pueden requerir equipos o capacitación especiales o pueden ser tareas que el trabajador opte por no hacer. Por ejemplo, esto puede incluir algunas tareas especializadas en la atención a niños, personas mayores o personas con discapacidad o puede estar relacionado con el nivel de comodidad de un trabajador con algunas actividades extracurriculares como la natación.

No se debe esperar que los trabajadores eliminen infestaciones de roedores o plagas, limpien moho u hollín y ceniza del humo de incendios, hagan labores de poda de árboles de gran altura, trabajen en techos u otros tipos de trabajos de construcción que requieran equipos y capacitación especializados. (Tenga en cuenta que en California, si el costo de la construcción o renovación es de \$ 500 o más, el trabajo puede requerir un contratista con licencia a menos que se trate de un propietario-constructor).

3. Identificar, evaluar y controlar los peligros

La mayoría de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo pueden prevenirse, y los pasos para identificar, evaluar y controlar los peligros son la base de un buen programa para hacer del hogar un lugar de trabajo seguro. En un lugar de trabajo habitual en California, los empleadores son responsables de desarrollar un *Plan de Prevención de Lesiones y Enfermedades* que describa cómo implementarán las siguientes medidas: Los empleadores domésticos deben elaborar un plan de seguridad similar en el que describan cómo van a poner en práctica estas medidas en el hogar.

- a. **Identificar los peligros o "lo que puede lastimar a los trabajadores"**. Esto puede implicar hacer un recorrido por las zonas en las que estará el trabajador, pensar con antelación en las tareas que se desarrollarán y buscar lo que podría lastimar o herir a un trabajador.
- Involucre a los trabajadores en este paso, ya que conocen de primera mano las tareas y pueden aportar una buena retroalimentación.

- Preste atención a toda la variedad de peligros existentes en el trabajo, tanto los que son fácilmente visibles, como una escalera que no se encuentre en buenas condiciones o un cable eléctrico defectuoso, como otros que pueden afectar al trabajador a largo plazo, como las posturas inadecuadas o los productos químicos tóxicos.
- b. **Poner en marcha soluciones para "controlar" los peligros.** Evalúe qué cambios, equipos y suministros son necesarios para hacer del hogar un espacio seguro. Hay distintas soluciones o medidas que pueden adoptarse para proteger a los empleados. Hable de ello con los trabajadores y pídale su opinión para encontrar soluciones adecuadas y que ofrezcan protección.

No todas las soluciones son igual de efectivas. Son más efectivas que los equipos de protección individual aquellas que eliminan o reducen el peligro, porque pueden hacer que el propio lugar de trabajo sea más seguro. A menudo, una combinación de métodos ofrece la más óptima protección:

- En primer lugar, piense en maneras de eliminar el peligro, como sustituir los productos químicos tóxicos por otros más seguros o recurrir a equipos para tareas de levantamiento y traslado. Esto hace que el lugar de trabajo sea más seguro y garantiza la protección de todos los trabajadores.
- Si no fuera posible, piense en cómo realizar el trabajo de un modo más seguro, por ejemplo al utilizar técnicas más seguras o pedir ayuda para el levantamiento, mediante el acceso a agua y sombra si hace calor, u otros cambios que reduzcan el riesgo.
- Por último, determine si se necesita algún equipo de protección personal o EPP (elementos que se llevan en el cuerpo, como guantes, mascarillas, rodilleras, etc.). Debe asumir el costo del EPP que sean necesarios para proteger la seguridad de los trabajadores. Si es necesario recurrir al uso de un EPP:
 - Seleccione las tallas que se ajusten al trabajador y explique por qué debe usarlo.
 - Capacite a los trabajadores sobre el uso adecuado de los EPP, cómo desecharlos y dónde conseguir repuestos.
 - Recomiende al trabajador que utilice un calzado que le proporcione estabilidad y sea antideslizante. La protección de los pies es importante para evitar resbalones, caídas y lesiones por objetos. No pida a los trabajadores que se quiten los zapatos para trabajar en la vivienda o, como alternativa, proporcione al trabajador calzado adecuado, cómodo y apto solo para trabajo en interiores.

En la Sección B, hay sugerencias sobre maneras de abordar peligros específicos y cada sección incluye formas de eliminar o reducir el peligro, así como equipos de protección personal si corresponde.

- c. **Evaluar los peligros y las soluciones que se ponen en práctica.** Realice inspecciones periódicas del hogar y recomiende a los trabajadores que comuniquen cualquier síntoma o problema. Si un trabajador sufre una lesión o informa de algún síntoma, busque la causa e investigue por qué se ha originado. Realice cambios para evitar futuras lesiones.

4. Asegúrese de que los trabajadores reciban capacitación e información en un idioma que entiendan.

Antes de iniciar las labores, los trabajadores deben recibir capacitación sobre salud y seguridad, así como información específica sobre las tareas y el equipo de trabajo de cada vivienda. La capacitación y los recursos deben ofrecerse durante el tiempo remunerado y estar en el idioma que entiendan los trabajadores. En la sección B, hay consejos específicos sobre lo que debe abordarse en la capacitación para los distintos tipos de peligros, con especial atención a las maneras de trabajar de forma segura. Las organizaciones comunitarias y de trabajadores también pueden proporcionar recursos para la capacitación (véase la Sección D, "Otros Recursos").

- a. Una vez que ambos se hayan puesto de acuerdo sobre las tareas, revise las maneras en que se garantiza que el trabajo pueda realizarse de forma segura (consulte la Sección C para obtener sugerencias sobre peligros específicos).
- b. Según de la tarea, considere también si es necesaria otra capacitación, como RCP o primeros auxilios, u otros temas relacionados con los cuidados, como la forma de mover o trasladar con seguridad a una persona, o las maneras de trabajar de forma efectiva y atenuar situaciones difíciles con personas que padecen demencia o tienen problemas de salud mental.
- c. Evalúe lo que los trabajadores son capaces de hacer o no, y recomíéndeles **compartir cualquier inquietud sobre las tareas asignadas o cualquier limitación física que pueda requerir adaptaciones o modificaciones de las tareas.**

5. Recomiende a los trabajadores que informen de los peligros, condiciones inseguras y cualquier lesión o enfermedad. Confirme cómo se comunicarán entre sí.

- a. Hable con el trabajador sobre la importancia de proteger su salud y su seguridad y hágale saber que le recomienda que contribuya con su opinión. Pídales que le informen si advierten algún peligro potencial o condiciones inseguras, o si experimentan algún síntoma de salud que pudiera estar relacionado con el trabajo.

Una comunicación fluida y respetuosa es importante para crear una cultura que propicie la seguridad. Además, la ley protege a los trabajadores de cualquier represalia cuando denuncian condiciones de trabajo inseguras.

- b. Genere un entorno que propicie una comunicación recíproca efectiva, de modo que el trabajador se sienta cómodo al momento de informar sus problemas y compartir sus inquietudes. Establezca de mutuo acuerdo la manera de comunicarse, ya sea en persona, por teléfono o mediante mensajes de texto. Planifique controles frecuentes que propicien este tipo de comunicación.
- c. Si usted y el trabajador hablan idiomas distintos, pueden emplear herramientas diferentes para comunicarse. **Hable con el trabajador sobre los sistemas de ayuda para la interpretación que ya utiliza o sobre los que le resultarían más adecuados. Por ejemplo:**
 - Planificar una llamada telefónica con un amigo bilingüe.
 - Comunicarse por escrito, con la ayuda de Google translate u otra aplicación de texto.
 - **Trabajar con una organización comunitaria para encontrar intérpretes.**

6. Preparación para emergencias y primeros auxilios

Es importante tener un plan para afrontar emergencias, que pueden incluir incendios, terremotos, quemaduras, vertidos químicos, violencia en el lugar de trabajo o enfermarse gravemente por trabajar en condiciones de mucho calor. Disponga de un plan de acción de emergencia que revise con el trabajador. Hágales saber:

- Cómo comunicarse con usted en caso de emergencia, incluidos los números de teléfono de respaldo si fueran necesarios.
- Dónde están ubicadas las vías de evacuación (incluidas las ventanas). Asegúrese de que no estén obstaculizadas. Si el trabajador se encarga del cuidado de un adulto o un niño, revise cualquier necesidad especial o equipo necesario para trasladar al adulto o al niño fuera del hogar, así como un lugar de encuentro acordado.
- Dónde encontrar las "mochilas de emergencia" para el trabajador y para cualquier persona a la que cuide en la vivienda (véase "c" más abajo).
- Dónde se publican los números de emergencia. Infórmales de que deben llamar al 911 para ponerse en contacto con los bomberos, la policía o los servicios de emergencia médica. **Por ejemplo, es una emergencia si los trabajadores experimentan enfermedades graves causadas por el calor (véase la página 27).**
- Dónde estará el punto de encuentro después de una emergencia, si no fuese la casa.

- b. Pida al trabajador que comparta sus propios contactos de emergencia e instrucciones de comunicación, en caso de que le ocurra algo.
- c. Prepare una "mochila de emergencia" para el trabajador y para cualquier persona a la que cuide en la vivienda. Estas son mochilas que se pueden agarrar rápidamente y en las que se pueden llevar objetos esenciales, como: documentos importantes, medicamentos y recetas, anteojos de repuesto, algo de dinero en efectivo o tarjetas de crédito, recuerdos especiales, etc. **Incluya una carta con su dirección que confirme que el trabajador desempeña funciones en su vivienda (ya que algunos trabajadores han sido víctimas de acoso mientras intentaban evacuar).**
- d. Planifique y practique cómo evacuar la vivienda o el vecindario.
- e. Asegúrese de que los detectores de humo y las alarmas de monóxido de carbono están bien colocados y distribuidos por la casa, y compruebe con regularidad que funcionan. Revise las baterías al menos una vez al año.
- f. Disponga de extintores portátiles de fácil acceso y capacite al trabajador para su uso.

NOTA: el consumo de cigarrillos es la causa más frecuente de incendios en el hogar. Si alguien en la casa fuma:

- Asegúrese de que los cigarrillos encendidos nunca estén cerca de artículos inflamables como tanques de oxígeno, papel, cortinas, etc. Apague con agua los cigarrillos antes de tirarlos a la basura. Asegúrese de que los ceniceros estén ubicados lejos de los colchones y la ropa de cama y evite fumar en la cama.
- g. Capacite a los trabajadores sobre cómo controlar un incendio mientras cocinan:**
- **nunca echarle agua,**
 - **utilizar un extintor, o**
 - **tapar la sartén y apagar la lumbre. No deben quitar la tapa hasta que la sartén esté completamente fría.**
- h. Proporcione suministros de primeros auxilios y capacite al trabajador en su uso. Revíselos y repóngalos periódicamente. Los suministros de primeros auxilios pueden incluir:
- gasas (de al menos 4 x 4 pulgadas)
 - gasas grandes (de al menos 8 x 10 pulgadas)
 - caja de curitas adhesivas (Band-Aids)
 - vendaje de gasa en rollo (2 pulgadas de ancho)
 - vendajes triangulares
 - productos de limpieza de heridas, como toallitas húmedas selladas
 - tijeras
 - al menos una manta

- pinzas
- cinta adhesiva
- guantes de látex (o desechables sin látex en caso de alergia)
- equipo de reanimación, como bolsa de reanimación, vía respiratoria o mascarilla de bolsillo
- envolturas elásticas
- férula
- indicaciones para solicitar ayuda de emergencia

7. Acceso a cuartos de baño y lavabos

- a. Disponga de un cuarto de baño limpio para el trabajador, con inodoros en buen estado de funcionamiento y suministro de papel higiénico.
- b. Asegúrese de que el trabajador tiene acceso a agua potable limpia.
- c. Asegúrese de que haya agua potable que se caliente para lavarse las manos, jabón y toallas de papel o un paquete de toallas pequeñas para secarse las manos.

8. Áreas de trabajo ordenadas

- a. Asegúrese de que las áreas en las que se requiere la labor de los trabajadores no estén abarrotadas (si no es su tarea explícita ordenarlas) y de que haya espacio suficiente para realizar las tareas, así como de que no haya elementos o muebles inestables que supongan un riesgo de caída.

B. Riesgos comunes y directrices para proteger a los trabajadores

Los trabajadores domésticos y jornaleros, incluidos los de limpieza de casas, cuidado de niños y cuidados domiciliarios, pueden enfrentarse a una serie de peligros laborales que pueden causar lesiones graves. Los empleadores pueden reducir estos peligros mediante el establecimiento de medidas de seguridad, al impartir capacitación y educación en un idioma que los trabajadores entiendan y recomendar a los trabajadores que notifiquen problemas o peligros. Esta sección incluye los peligros más comunes a los que pueden enfrentarse los trabajadores domésticos y jornaleros, y describe medidas para mantener a salvo a los trabajadores. Los empleadores y trabajadores deben trabajar en conjunto para encontrar soluciones adecuadas y efectivas.

1. Productos químicos

Muchos productos que se utilizan en el hogar y su entorno contienen ingredientes químicos que son nocivos. Esto incluye una amplia gama de productos de limpieza, como lejía y otros desinfectantes, limpiadores de hornos, limpiadores de inodoros, limpiadores de alfombras, eliminadores de moho y hongos, abrillantadores de muebles, limpiadores de uso intensivo, etc., así como pinturas, disolventes, pesticidas e insecticidas, entre otros. Los productos

químicos pueden causar efectos sobre la salud tanto a corto como a largo plazo. Por ejemplo, provocar o empeorar el asma u otros problemas respiratorios, dermatitis crónica, cáncer, defectos de nacimiento, daños reproductivos y otros problemas graves.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Busque alternativas más seguras.
 - a. Busque las etiquetas Safer Choice, Green Seal®, Ecologo® y Design for the Environment (DfE) en los productos. Estas etiquetas se encuentran en productos de limpieza y desinfectantes favorables al medio ambiente que tienen un efecto menor o reducido sobre la salud humana y el medio ambiente.
 - b. Utilice productos químicos menos peligrosos para la limpieza (por ejemplo, bicarbonato de sodio o vinagre) o pesticidas menos peligrosos en el jardín (consulte en un vivero local o en los recursos de control integrado de plagas las alternativas sugeridas que sean menos tóxicas).
 - c. Utilice solo lo necesario. Por ejemplo, limite el uso de desinfectantes a lo estrictamente necesario (limpieza de sangre o fluidos corporales, por ejemplo). De lo contrario, utilice un limpiador multiusos.
2. Mantenga una lista de los productos que utilizará el trabajador y para qué sirven.
3. Asegúrese de que todos los productos tengan etiquetas. Lea las etiquetas y revise las advertencias y la información sobre primeros auxilios con los trabajadores.
 - a. La Ley sobre el Derecho a Saber de los Productos de Limpieza de California (SB258) obliga a todos los fabricantes de productos de limpieza que se venden en California a incluir etiquetas con los principales ingredientes químicos, así como su número de teléfono y página web. Se les exige que dispongan de información adicional en sus sitios web para cada producto. Consulte las etiquetas y el sitio web de los productos que vaya a utilizar en casa.
 - b. Planifique con anticipación qué hacer si se produce un derrame o un trabajador necesita primeros auxilios. Publique en un lugar visible el número del Centro de Control de Intoxicaciones (1-800-222-1222).
4. Coloque ventiladores o extractores para mejorar la circulación del aire.
5. Asegúrese de que cualquier equipo de protección personal sea apropiado para los productos químicos que se utilizan y que sea de la talla correcta para el trabajador. Por ejemplo, lea la etiqueta u otra información para ver qué tipo de guante (látex, nitrilo, neopreno, etc.) es efectivo para protegerse de ese producto en particular.
6. Recomiende a los trabajadores a comunicarle si experimentan algún efecto sobre la salud que pueda estar relacionado con la exposición a productos químicos, como erupciones cutáneas, ardor en los ojos, irritación de garganta, mareos, dificultad para respirar, etc.

7. Ponga fuera de su alcance los productos químicos que el trabajador no vaya a utilizar y, si son especialmente peligrosos, asegúrese de que tengan una etiqueta en un idioma que el trabajador entienda. Por ejemplo, venenos para el control de roedores u otras sustancias tóxicas o corrosivas.

8. **Capacite a los trabajadores sobre los peligros de determinados productos químicos y sobre prácticas más seguras.** Por ejemplo:
 - a. Aumente la ventilación y el aire fresco: abrir las ventanas o utilizar un ventilador para mejorar la circulación del aire.
 - b. Dilución segura: revise qué productos deben diluirse y las instrucciones de dilución de la etiqueta; no es necesario que sean más potentes de lo que indica la etiqueta.
 - c. Aplicación segura: evite rociar los productos en el aire o sobre las superficies a limpiar. En su lugar, rocíe el producto sobre una esponja o un trapo. Mantenga los recipientes cerrados cuando no los utilice.
 - d. Almacenamiento adecuado y reacción ante derrames: no coloque productos en otros recipientes sin etiquetar – el etiquetado es importante para que todo el mundo sepa lo que contiene un recipiente. Revise dónde almacenar los productos y qué hacer en caso de derrames, tal y como se indica en la etiqueta (por ejemplo, almacenar lejos del calor).
 - e. Evite mezclar sustancias químicas o productos diferentes:
 - NUNCA MEZCLE productos que tengan lejía y amoníaco, ya que los vapores pueden ser mortales. El amoníaco puede encontrarse en limpiacristales y limpiaventanas, orina (areneros de gatos, pañaleras) y algunas pinturas.
 - No utilice dos destapacaños a la vez ni uno después de otro.
 - No mezcle lo siguiente:
 - Vinagre y agua oxigenada
 - Cloro y geles a base de alcohol (el cloro puede encontrarse en lejía, limpiadores de inodoros, limpiadores desinfectantes clorados, detergentes para lavavajillas automáticos, entre otros)
 - Cloro y vinagre
 - Bicarbonato y vinagre
 - Lejía y alcohol isopropílico
 - e. Higiene adecuada: lávese las manos con agua y jabón después de utilizar productos químicos.

Equipo de protección personal (EPP)

Lea la etiqueta del producto para ver qué tipo de EPP se necesita. El EPP puede incluir:

- Guantes (sin látex si el trabajador es alérgico)
- Protección ocular (gafas de seguridad)
- Delantales u otro tipo de protección para evitar el contacto con la piel
- Respiradores
 - Los trabajadores que realizan trabajos de demolición, pintura o preparativos para pintar pueden necesitar mascarillas N95 para protegerse del polvo de plomo, o pueden necesitar un respirador de media máscara con filtros HEPA. **Tenga en cuenta que algunas condiciones médicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica) pueden impedir que algunos trabajadores puedan utilizar estos respiradores.**
- Nota: las mascarillas antipolvo o de tela no protegen a los trabajadores de los agentes químicos presentes en el aire. Incluso los respiradores N95 protegen contra el polvo y las partículas, pero no contra los vapores o gases procedentes de la pulverización de productos químicos.

Otros recursos

CalOSHA: serie de folletos Working Safer and Easier para los trabajadores de conserjería y empleados domésticos, en inglés y español:

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 7 – Sustancias Químicas

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 8 – EPP

OSHA: [Protección para los trabajadores que utilizan productos de limpieza](#)

2. Levantamiento, flexión, movimientos repetitivos y otros riesgos musculoesqueléticos.

(Véase la sección siguiente sobre "Levantar y movilizar a adultos o niños durante los cuidados")

Las lesiones musculoesqueléticas (MSI, por sus siglas en inglés) relacionadas con el trabajo son lesiones de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de brazos, hombros, cuello y espalda. Los síntomas de las MSI incluyen dolor, rigidez, hinchazón, entumecimiento y hormigueo. Estas lesiones pueden estar provocadas por un único suceso (como un resbalón, un tropiezo o una caída) o suceder a lo largo del tiempo.

Los trabajadores domésticos y los jornaleros suelen realizar trabajos físicamente exigentes y muchas tareas conllevan riesgos para las MSI. Por ejemplo, levantar la basura o la ropa para lavar, limpiar cuartos de baño o lugares que estén a un nivel inferior o elevados, mover muebles u otros objetos pesados, trasladar o levantar a adultos o niños, hacer trabajos de jardinería, excavación, etc.

El primer paso consiste en **identificar los factores de riesgo que suelen contribuir a las MSI relacionadas con el trabajo**. Junto con el trabajador, revise y responda a estas preguntas:

- 1) ¿Existen riesgos de resbalones, tropiezos y caídas? [sí] [no]
- 2) ¿Permanece el trabajador en una misma posición durante mucho tiempo? [sí] [no]
- 3) ¿Tiene el trabajador que estirarse mucho, especialmente a una altura por encima de los hombros, en repetidas ocasiones? [sí] [no]
- 4) ¿El trabajador levanta objetos pesados o realiza movimientos bruscos para realizar su trabajo? [sí] [no]
- 5) ¿Tiene el trabajador que agacharse, girar, arrodillarse o ponerse en cuclillas? [sí] [no]
- 6) ¿El trabajador empuja o arrastra objetos? [sí] [no]
- 7) ¿El trabajador realiza su trabajo cerca de objetos que podrían caer y golpearle? [sí] [no]
- 8) ¿El trabajador se apoya o hace presión contra bordes o superficies rígidas? [sí] [no]
- 9) ¿El trabajador tiene que desarrollar sus labores con rapidez? [sí] [no]
- 10) ¿Dispone el trabajador de muy poco tiempo para reponerse entre tareas físicamente agotadoras o repetitivas? [sí] [no]

Cualquier respuesta afirmativa indica que el trabajador podría desarrollar una MSI a causa de su trabajo.

Cuanto más veces se responda "sí", mayor será la probabilidad de que se presente una MSI. Tome medidas para eliminar estos factores de riesgo.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

La ergonomía es la ciencia de "adaptar la tarea al trabajador" para que estos se sientan más cómodos y no se lesionen. La meta es garantizar que las tareas se diseñen considerando la "ergonomía", es decir, al asegurar que los trabajadores disponen de las herramientas y equipos necesarios para minimizar el desgaste del cuerpo.

1. Provea herramientas y equipos que minimicen la necesidad de alcanzar objetos, agacharse o emplear demasiada fuerza. Por ejemplo:

- Un plumero, trapeador y cepillo para fregar con mango largo para limitar el agacharse y tener que alcanzar algo.
 - Un banquito para ayudar a limpiar lugares muy altos sin tener que estirarse demasiado o una escalera segura (consulte "Trabajo en altura y seguridad con las escaleras").
 - Herramientas de jardinería con mangos flexibles.
 - Palas y otros equipos de jardinería de diferentes tamaños y adecuados para los distintos tipos de tareas.
 - Equipo para mover objetos pesados, como carretillas para jardinería, carritos o plataformas rodantes, y ruedas en las patas de los muebles pesados para que resulten más fáciles de mover.
2. Varíe las tareas para que los trabajadores no realicen un trabajo repetitivo continuo y puedan utilizar diferentes grupos musculares.
 3. Garantice que los trabajadores puedan descansar después de tareas físicamente agotadoras y que dispongan de tiempo suficiente para realizar las tareas que se les piden sin tener que trabajar demasiado deprisa.
 4. Revise las áreas de trabajo para valorar si pueden hacerse cambios que rebajen la tensión corporal. Es mejor si el trabajo se realiza a la altura de la mitad del cuerpo con los codos a ambos lados del cuerpo. Por ejemplo:
 - Elevar una cama si es de mecanismo ajustable.
 - Utilizar una mesa para desarrollar una tarea de modo que el trabajador no tenga que agacharse.
 - Apartar los objetos para que la tarea resulte más fácil y requiera menos posturas incómodas.
 5. Aligere la carga: en lugar de llevar una carga pesada, sepárela en partes más pequeñas y ligeras. Por ejemplo, compre bolsas para la basura y el césped o cestos para la ropa sucia más pequeños.
 6. Compruebe la iluminación y la temperatura de la vivienda. Asegúrese de que los trabajadores disponen de luz suficiente para ver con claridad sin forzar la vista y de que la temperatura es la adecuada (ni demasiado frío ni demasiado calor).
 7. Proporcione rodilleras o una toalla doblada para amortiguar las rodillas si un trabajador tiene que arrodillarse.
 8. **Capacite a los trabajadores sobre los peligros y sobre prácticas más seguras.** Por ejemplo:
 - a. Si es demasiado difícil o pesado de levantar o mover, pida ayuda.

- b. Evite estirarse para alcanzar objetos y agacharse. Acérquese lo más que pueda a la meta. Por ejemplo, al tender la cama, camine alrededor de ella para evitar tratar de alcanzar cada extremo.
- c. Cada cierto intervalo de tiempo, estírese y cambie de postura. Si es posible, alterne las manos. Procure no girar el cuerpo, sino mover los pies.
- d. Utilice mesas u otros equipos para intentar mantener el trabajo a la altura de la cintura.
- e. Técnicas seguras de levantamiento, incluyen:
 - Flexionar las rodillas, no la espalda.
 - Al levantar un objeto pesado, sujételo cerca del cuerpo.
 - Levantar con las piernas. De este modo, la espalda sufre menos tensión.
- f. Empujar en lugar de jalar, por ejemplo al mover muebles. Empujar suele requerir menos esfuerzo que jalar porque se utiliza el peso del cuerpo para ayudar al esfuerzo. Siempre utilizar las dos manos.
- g. Evitar torcerse: mueva el cuerpo en lugar de torcerse. Por ejemplo, al pasar la aspiradora, trapear u otras tareas, mantenga el cuerpo en una postura erguida.
- h. Si es posible, cambie de lado para alternar los grupos musculares implicados, por ejemplo, utilizar el otro brazo o la otra mano.

Equipo de protección personal (EPP)

- Protectores de rodilla.
- Guantes adherentes para facilitar el agarre de objetos resbaladizos.
- Una observación respecto a los cinturones o fajas para la espalda:
No son recomendables. No hay prueba de que protejan a las personas al levantar peso y, por el contrario, podrían provocar otros problemas.

Otros recursos

CalOSHA: serie de folletos Working Safer and Easier para los trabajadores de conserjería y empleados domésticos, en inglés y español:

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 1 – Postura y equipamiento

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 2 – Trapear, agacharse y levantar peso

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 3 – Postura

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 4 – Postura y levantamiento

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 5 - Postura y levantamiento

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 6 – Tropiezos y resbalones

[Working Safer and Easier \(ca.gov\)](#) Folleto 8 – EPP

Guía Rápida de OSHA: [Reducción de riesgos de lesiones por levantamiento en los sectores del paisajismo y la horticultura en español](#)

3. Levantar y movilizar a adultos o niños durante los cuidados

Los trabajadores de cuidados a domicilio y atención infantil pueden tener que levantar y movilizar a las personas a su cargo. Levantar y movilizar a las personas, por ejemplo de la

cama o la silla, o para ayudar a una persona a bañarse o ducharse, puede crear un alto riesgo de lesiones de espalda y otras lesiones musculoesqueléticas. Evalúe las tareas del puesto para identificar cualquier peligro potencial derivado del levantamiento y traslado de una persona. Evalúe también hasta qué punto la persona puede ayudar en el traslado, mediante la evaluación de su movilidad. Los trabajadores pueden necesitar capacitación específica sobre cómo utilizar los dispositivos de elevación y el traslado seguro de las personas a su cargo. **La comunicación directa entre la persona que va a ser levantada y el trabajador es vital para garantizar la seguridad de todos.**

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Los dispositivos de soporte para elevación suelen ser útiles para levantamientos y traslados. Es importante hacer una evaluación para determinar el equipo correcto. Puede que a veces no sean apropiados, según el cuerpo o la discapacidad de la persona. Existe una gran variedad de dispositivos que pueden utilizarse para distintas tareas, y cada uno de ellos ofrece distintos niveles de apoyo y movimiento. Algunos ejemplos incluyen:
 - a. tablas de deslizamiento, láminas deslizantes, rodillos, arneses o correas de marcha
 - b. equipos mecánicos de elevación, como las elevadoras Hoyer
2. Consiga equipos que le faciliten las tareas de levantamiento. Por ejemplo, proporcione:
 - a. camas ajustables, asientos de inodoro elevados, sillas de ducha y barras de apoyo
Este tipo de equipo puede mantener a la persona a una altura de elevación aceptable y le permite participar en el traslado.
 - b. Para duchas y baños: barandillas o una silla de ducha para que la persona pueda bañarse con más facilidad, un cepillo de baño de mango largo para evitar estirar mucho la mano, un tapete antideslizante o bandas en la bañera para evitar caídas o resbalones; sillas de inodoro o ducha con ruedas para evitar desplazamientos.
 - c. Para el cuidado de niños:
 - Un banquito para los niños pequeños, para evitar que tengan que levantarlo.
 - Cambiadores de pañales a la altura de la cintura para no tener que agacharse ni estirarse.
 - Bacinicas o extensiones de inodoro para que el niño pueda ir al baño sin que el trabajador tenga que inclinarse sobre ellos.
3. Imparta capacitación sobre el uso adecuado de los dispositivos de apoyo y sobre cómo evaluar el momento en que son necesarios.
4. Siempre que sea posible, contrate a una segunda persona para que le ayude en las tareas de levantamiento, especialmente cuando utilice equipos como los elevadores mecánicos.

5. Hable con el trabajador para planificar la tarea que involucra el levantamiento. Por ejemplo, indíquelo si hay una manera que prefiera para levantar o trasladar a la persona y por qué. Pregunte al trabajador si tiene dudas o si no es capaz de soportar peso sobre sus piernas.
6. Permita que el trabajador haga pausas para descansar y que realice tareas diferentes para evitar el sobreesfuerzo.
7. **Capacite a los trabajadores en técnicas de levantamiento y traslado más seguras.**
Por ejemplo:
 - a. Prácticas seguras de levantamiento:
 - Mantenga a la persona que traslada lo más cerca posible de su cuerpo.
 - Mantenga los pies separados. Asegúrese de que un pie está en la dirección del movimiento para evitar la torsión de la columna vertebral.
 - Evite torcerse y mantenga los hombros y la pelvis alineados.
 - Flexione ligeramente las rodillas, sin modificar el centro de gravedad del cuerpo, y mantenga las curvaturas naturales de la columna vertebral.
 - Pídale a la persona que le rodee el cuerpo con los brazos, no el cuello.
 - Evite torcer la columna y asegúrese de que un pie esté en la dirección del movimiento. Los movimientos suaves de balanceo también pueden atenuar el esfuerzo.
 - b. Desplácese por el costado o los extremos de la cama de la persona para adoptar posturas seguras mientras realiza tareas junto a la cama. Incorporar a alguien en la cama es más fácil cuando la cabecera de la cama está plana o hacia abajo.
 - c. Utilice una silla o un taburete para sentarse y evite agacharse o estirarse demasiado cuando ayude a la persona a ducharse o bañarse.

Equipo de protección personal (EPP)

- Una observación sobre los cinturones o fajas para la espalda: *No* se recomiendan. No hay prueba de que protejan a las personas al levantar peso y, por el contrario, podrían provocar otros problemas.

Otros recursos

CalOSHA: [Guía de prevención de lesiones de espalda para proveedores de atención médica](#)

4. Riesgos de enfermedades infecciosas

Las personas pueden estar expuestas a diversas enfermedades infecciosas por contacto con sangre o fluidos corporales, por contacto piel con piel o por virus transmitidos por vía aérea. Estas enfermedades incluyen infecciones gastrointestinales y respiratorias, Hepatitis A, infecciones por estafilococos y enfermedades transmitidas por virus transportados en la

sangre, como el SIDA y la Hepatitis B y C (enfermedades hepáticas incurables). Los fluidos corporales que pueden transmitir enfermedades son la sangre, la orina, las heces, la saliva, las secreciones nasales, las secreciones oculares y las secreciones por cortes o llagas en la piel, el semen y el flujo vaginal. Según el virus o la bacteria y de la forma en que se transmitan, los trabajadores corren riesgos cuando están expuestos a:

La sangre.

- Pincharse con una aguja u "objeto punzante" (un objeto que puede perforar la piel) que tenga sangre infectada. Puede ser una aguja que se está utilizando para una inyección o un pinchazo por diabetes, una aguja desechada que se clava accidentalmente al trabajador cuando está limpiando la basura, una navaja de afeitar o un fragmento de cristal roto.
- Se salpican los ojos con sangre infectada.
- Tocar sangre infectada cuando tengan una herida, una herida abierta o la piel agrietada; por ejemplo, en la ropa sucia.

Otros fluidos corporales

- Tocar fluidos corporales si tienen un corte, una herida abierta o la piel agrietada.
- Cambiar pañales o limpiar después de que alguien haya ido al baño.
- Toallitas para la nariz.

Virus transmitidos en el aire.

- Trabajar en la misma área que una persona infectada.
- Trabajar en zonas con mucha gente o en lugares muy concurridos.
- Tocar superficies en las que pueda haber virus y luego llevarse las manos a los ojos, la nariz o la boca (como en el caso del resfriado común).

❖ **Contacto con sangre u otros fluidos corporales.**

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

Ponga en práctica las "Precauciones universales", lo que significa actuar como si toda la sangre y los fluidos corporales pudieran estar infectados. No es posible saber si alguien está infectado simplemente mirándole, y es posible que las personas no sepan si tienen una infección o enfermedad. **La mejor práctica es utilizar las Precauciones universales** siempre que exista la posibilidad de contacto con sangre o fluidos corporales, incluso durante tareas como bañarse, curar heridas, lavar la ropa, cambiar pañales y hacer sus necesidades.

1. Elimine el uso de instrumentos con aguja siempre que existan alternativas seguras y efectivas. Si se manipulan agujas, proporcione aparatos dotados de dispositivos de seguridad.

2. Proporcione depósitos para objetos punzantes para que los trabajadores desechen las agujas de forma segura. Disponga de otros suministros necesarios para seguir las Precauciones universales (véase el #3).
3. Proporcione toallitas húmedas y alternativas para desechar los pañales, como un contenedor para pañales, a fin de eliminar los residuos de forma segura.
4. Aísle la ropa contaminada de otras piezas y embólsela por separado. Proporcione bolsas o recipientes a prueba de fugas para cargar la ropa sucia y proteger la piel del contacto con sangre o fluidos corporales. Lave la ropa y las bolsas de ropa contaminadas en agua caliente (70 °C como mínimo) con detergente durante al menos 25 minutos.
5. Hable con el trabajador sobre los beneficios de la vacuna contra la Hepatitis B y recomíéndele que hable con su médico al respecto. Si es posible, indíqueles dónde pueden obtener la vacuna y ofrézcales tiempo remunerado cuando acudan a la cita para vacunarse.

6. Capacite a los trabajadores en las prácticas de Precauciones universales:

- a. Utilizar guantes desechables cada vez que puedan estar en contacto con sangre o fluidos corporales. Utilizar guantes especiales si el trabajador o la persona al cuidado son alérgicos al látex o al vinilo.
 - Verificar que los guantes le ajusten bien.
 - Sustituirlos si se rasgan o dañan. Utilizar guantes nuevos para cada nueva tarea.
 - NUNCA tocarse la boca o los ojos con los guantes puestos.
 - Desechar los guantes usados. Al quitarse los guantes, ponerlos del revés. Colocarlos en una bolsa de plástico y atar la bolsa para su posterior desecho. NUNCA reutilizar los guantes desechables.
- b. Lavarse las manos durante al menos 20 segundos con agua corriente y jabón en intervalos regulares durante la jornada laboral.
 - Eliminar cualquier residuo de sangre o corporal de la piel del trabajador o de la persona, lavándola con agua corriente y jabón.
 - Lavarse las manos antes de ponerse los guantes y después de retirarlos.
- c. Manipular los objetos punzantes con extremo cuidado.
 - Dirigir los objetos punzantes lejos del cuerpo y desecharlos inmediatamente después de su uso en un contenedor para objetos punzantes.
 - Nunca volver a tapar una aguja ni tocar la punta.
 - No deposite nunca objetos punzantes en un contenedor de reciclaje habitual o en un cesto de basura. Nunca introduzca la mano en una bolsa para basura. Podría contener agujas u otros objetos punzantes.

- Si un trabajador puede entrar en contacto con objetos punzantes (por ejemplo, al sacar la basura), proporcione guantes resistentes a pinchazos o perforaciones.
- d. Cubrir las heridas, llagas o lesiones cutáneas y la piel de la persona con vendas, a menos que el médico indique lo contrario.
- e. Utilizar lejía u otros desinfectantes (puede haber alternativas más seguras) para limpiar con cuidado las superficies domésticas que puedan tener sangre o fluidos corporales.
- Si se utiliza lejía, hacerlo con cuidado. (Puede mezclarse una parte de lejía con 10 partes de agua). Se puede preparar esta solución cada día y etiquetarla.

Equipo de protección personal (EPP)

- Guantes desechables
- ¿Si se manipulan objetos punzantes, guantes resistentes a pinchazos o perforaciones?
- protección para los ojos

Otros recursos

Cal/OSHA: [No ponga en peligro su salud - Norma sobre patógenos de transmisión sanguínea para empleados domésticos, conserjes y guardaparques de Cal/OSHA](#)

¡No ponga en peligro su salud! [No ponga en peligro su salud \(ca.gov\)](#) (Español)

[Cal/OSHA - pamantayang pathogen ng sakit na nakukuha sa duغو](#) (Tagalo)

❖ Enfermedades transmitidas por el aire, entre ellas COVID-19

Las enfermedades transmitidas por el aire se propagan a través de gotitas muy pequeñas o partículas de aerosol en el aire que se liberan cuando una persona infectada tose, estornuda, exhala, habla, etc. Algunos ejemplos son: COVID-19, gripe, sarampión, tuberculosis, varicela y gripe aviar, entre muchos otros. Limitar la transmisión de persona a persona en el trabajo es importante para reducir la propagación comunitaria de virus peligrosos, como sucedió con el virus de COVID-19.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Si alguien en la casa está infectado o tiene síntomas, hágaselo saber al trabajador y re programe las labores si es posible o limite las tareas a trabajos que puedan realizarse en el exterior y lejos de la persona infectada. Recomiende a los trabajadores que comuniquen cualquier síntoma que presenten, sin temor a repercusiones.
2. **Mejore la ventilación en interiores y la circulación del aire utilizando sistemas de aire filtrado, purificadores de aire, ventiladores o ventanas y puertas abiertas.**

3. Limite las visitas u otras personas en la vivienda mientras el trabajador esté lleve a cabo sus tareas. Si hay otras personas en la casa, pídale que se pongan una mascarilla mientras el trabajador esté allí.
4. Proporcione el tiempo y los suministros necesarios para el lavado de manos frecuente. Es necesario lavarse las manos durante al menos 20 segundos y con frecuencia durante la jornada laboral.
5. Disponga de un espacio designado previamente en el que el trabajador pueda estar solo para hacer una pausa del uso de la mascarilla.
6. Hable con el trabajador sobre los beneficios de las vacunas contra las enfermedades infecciosas, entre ellas el virus COVID-19.
7. Si el trabajador se infecta tras haber estado expuesto en el trabajo, concédale tiempo remunerado por las horas que estaban programadas y no va a poder asistir.
8. Consulte las directrices publicadas por los departamentos de salud locales o el Departamento de Salud Pública de California que describen los requisitos para el uso de mascarillas y el periodo de cuarentena y aislamiento. Con respecto a COVID-19, consulte el [sitio web sobre COVID-19 de California](#).
9. Si una enfermedad se transmite a través de superficies contaminadas, capacite al trabajador en el uso de desinfectantes y prácticas de trabajo más seguras (consulte Peligros químicos). Escoja desinfectantes que ofrezcan alternativas más seguras y busque que en los productos se encuentren las etiquetas Safer Choice, Green Seal®, Ecologo® y Design for the Environment (DfE). Tenga en cuenta que para algunos virus, como el virus COVID-19, la limpieza con agua y jabón suele ser suficiente.

Equipo de protección personal (EPP)

- Mascarillas o respiradores. En el caso de COVID-19, los más eficaces son los respiradores N95 o las mascarillas K95 o KF94, y la práctica más segura es que todos usen una mascarilla mientras permanezcan en los interiores.
- Tenga en cuenta que algunas condiciones médicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica) pueden imposibilitar que algunos trabajadores utilicen estos respiradores.

Otros recursos

CalOSHA: [Afiches, materiales educativos, programas modelo y otros recursos relacionados con COVID-19](#)

OSHA: [Enfermedad por Coronavirus \(COVID-19\) | Administración de Seguridad y Salud Ocupacional \(osha.gov\)](#)

5. Resbalones, tropiezos y caídas

Los peligros que conllevan resbalones, tropiezos y caídas pueden provocar contusiones, esguinces y fracturas óseas. (Véase "Trabajo en altura y seguridad con escaleras").

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Realice un recorrido para identificar cualquier peligro potencial. Mueva o retire los objetos que puedan provocar caídas, como:
 - cables eléctricos o extensiones, cables telefónicos
 - mantas, tapices, o alfombras arrugados o enrollados
 - tubos de oxígeno
 - objetos que bloquean el paso de los trabajadores
 - suelos resbaladizos (con agua, aceite o grasa)
 - desorden, ropa de cama, juguetes
2. Utilice fijadores de alfombras o cinta adhesiva doble cara para mantener las alfombras en su sitio. Utilice protectores antideslizantes debajo de las alfombras y no coloque alfombras en la parte superior o inferior de las escaleras.
3. Despeje los pasillos y los escalones de obstáculos y peligros que puedan provocar tropiezos, como cajas, papeles y otros objetos. **Coloque cinta adhesiva sobre los cables eléctricos en el suelo para evitar tropiezos.**
4. Utilice cera para suelos antideslizante o no utilice cera.
5. Tenga a mano un trapeador y toallas para limpiar rápidamente los derrames. (Recuerde que los derrames de productos secos, como harina, azúcar y posos de café, también pueden provocar caídas).
6. No deje nunca abiertos los cajones de aparadores, archivadores, etc.
7. Asegúrese de que haya iluminación adecuada en toda la vivienda, incluso pasillos, escaleras y espacios al aire libre. Asegúrese de que todos los focos funcionen. Tenga siempre a mano linternas por si se produce un apagón.
8. Asegúrese de que el trabajador disponga de tiempo suficiente para completar las tareas, ya que apresurarse o trabajar demasiado deprisa puede provocar caídas.
9. **Capacite a los trabajadores sobre los peligros y sobre prácticas seguras.** Por ejemplo:

- a. Recorra al uso de taburetes o escaleras si necesita alcanzar lugares altos, y no se suba a sillas o mesas. (Véase "Trabajo en altura y seguridad con las escaleras").
- b. **Evite** meterse en las bañeras para limpiar, ya que se corre el riesgo de resbalar en una bañera húmeda o de caerse al entrar y salir.
- c. Limpie los derrames de inmediato. Incluso los derrames más pequeños pueden provocar resbalones y caídas.
- d. Utilice barandillas en las escaleras para apoyarse.
- e. Evite el bloqueo de la visibilidad al trasladar cargas.
- f. Organice las herramientas y suministros que se vayan a utilizar de forma que no supongan un peligro de tropiezo.
- g. Cómo abrir y cerrar cualquier barrera para bebés que haya en la casa y tomarse el tiempo necesario para hacerlo en lugar de pasarla por arriba.

Equipo de protección personal (EPP)

- Zapatos con suela antideslizante. Si tiene una política de "no zapatos" en la vivienda, provea al trabajador de calzado adecuado, cómodo y de uso sólo en interiores.

Otros recursos

CalOSHA: **Working Safer and Easier - Folleto 6 (resbalones y caídas)**

6. Estrés

El estrés puede ser un esfuerzo o tensión física, mental o emocional. El estrés se presenta cuando la mente y el cuerpo están sometidos a una sobrecarga de presiones y preocupaciones. Esta sobrecarga no es buena para la salud, sobre todo si se prolonga durante mucho tiempo, ya que puede provocar otras afecciones médicas. Algunas causas de estrés laboral son:

- horarios extensos
- carga laboral
- ritmo de trabajo - presión para hacer las tareas con rapidez o demasiadas tareas al mismo tiempo
- inseguridad laboral o temor a perder el trabajo
- mala comunicación con el empleador o falta de comunicación de apoyo y respeto
- condiciones inseguras o peligrosas
- horas o descansos insuficientes
- incertidumbre de los horarios
- ser vigilado de cerca
- **trabajo emocional que se involucra con el cuidado y preocupación** por la persona o el niño que un trabajador está cuidando
- falta de control sobre cómo se realiza el trabajo o no disponer de herramientas o recursos para resolver problemas

- enfrentar el dolor y la pérdida cuando las personas a cargo están enfermos o fallecen
- la posible pérdida de vivienda si el trabajador es un empleado que reside en la vivienda

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Garantizar jornadas, turnos y horarios razonables y predecibles.
2. Recurrir a un acuerdo por escrito para revisar los deberes y los horarios laborales. Debe ser un "documento dinámico" que se utilice para comprobar con regularidad si el plan de trabajo está dando buenos resultados tanto para usted como para el trabajador.
3. Abordar cualquier potencial peligro laboral y tomar medidas para garantizar que el hogar sea un lugar de trabajo seguro. Involucre al trabajador en este proceso.
4. Ofrecer un sueldo digno y asegurarse de que los trabajadores puedan tomarse las pausas programadas y tiempo para comer y descansar.
5. Promover la justicia y la equidad en el trabajo. Comunicarse con franqueza y respeto. Dar a los trabajadores oportunidades de participar en las decisiones y acciones que afecten sus puestos de trabajo.
6. Mostrar agradecimiento por el trabajo realizado y reconocimiento por el profesionalismo y la experiencia que los trabajadores aportan al trabajo.
7. Reconocer que si una persona a la que se cuida está enferma o agonizante, el trabajador puede experimentar tristeza, dolor y temor a perder el empleo. Planificar con anticipación y brindar apoyo, por ejemplo, vinculándoles con recursos de asesoramiento para afrontar el duelo.

Otros recursos

¿Hand in Hand?

7. Violencia en el lugar de trabajo

La violencia laboral se refiere a la amenaza o el uso de la fuerza física contra un trabajador que puede provocar lesiones, traumas psicológicos o estrés y, en algunos casos, incluso la muerte. Algunos ejemplos de incidentes de violencia son:

- Agresión física, incluido morder, asfixiar, sujetar, tirar del pelo, patear, dar puñetazos, abofetear, empujar, tirar, arañar o escupir.
- Ataque con un arma u objeto, inclusive una pistola, un cuchillo o el uso de un objeto común.
- Amenaza de fuerza física o amenazar con el uso de un arma u otro objeto.

- Agresión o acoso sexual, incluso violación/intento de violación, exhibicionismo físico o contacto sexual verbal/físico no deseado.
- Ataque de animales

Los trabajadores pueden correr riesgos cuando:

- proveen atención a clientes con demencia, otras formas de impedimento cognitivo o afecciones que pueden hacer que no respondan a las indicaciones o que se comporten de manera impredecible o agresiva;
- proveen atención a personas que puedan estar confundidas o desorientadas;
- proveen atención a alguien con un historial de violencia o de comportamiento perturbador o intimidante;
- proveen atención a niños;
- se encuentran con otras personas en la casa o el vecindario que puedan suponer una amenaza;
- se encuentran con animales en la vivienda o cerca de ella;

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Evaluar si existe un riesgo potencial de violencia para el trabajador por parte de cualquier persona de la vivienda o del vecindario. Elaborar un plan si alguien tiene un historial de comportamientos perturbadores o intimidatorios.
2. Adoptar una política de tolerancia cero ante cualquier tipo de violencia –incluidos los abusos verbales – y comunicárselo al trabajador. Invitar al trabajador a aportar sus impresiones y aceptarlas con agrado para que se sienta cómodo hablando con usted de lo que le inquieta. A veces es posible evitar que un comportamiento potencialmente peligroso o agresivo se agrave si se actúa a tiempo.
3. Avisar a los trabajadores sobre otras personas que puedan estar en la vivienda mientras ellos trabajan. Escuchar y confiar en el trabajador si expresa malestar por la presencia de otras personas en la vivienda.
4. Hablar con otras personas en la casa sobre la importancia de mantener una relación profesional con el trabajador. Esto incluye comunicarse en un tono respetuoso, no tocar al trabajador para evitar situaciones que puedan ser inoportunas o interpretadas como de tipo sexual o intimidatorio, y no hablar ni bromear sobre relaciones o sexo.
5. Evitar tener armas de fuego o armas peligrosas en la vivienda, o mantenerlas bajo llave. Alertar a los trabajadores en caso de que haya armas de este tipo en las instalaciones.
6. Mantener a los perros y cualquier otro animal que pueda suponer un peligro en una zona alejada del trabajador.

7. Hablar con los trabajadores sobre un plan de respuesta, que incluya llamar al 911 o a otros recursos para solicitar ayuda en caso de que se presente una situación en la que necesiten pedir ayuda.
8. Identificar cualquier posible peligro en el vecindario o cuando el trabajador se dirija al trabajo o regrese del mismo. Por ejemplo, cualquier zona que no esté bien iluminada, que esté deshabitada o aislada, o que presente un riesgo evidente. Hablar con el trabajador al respecto y sobre cómo evitarlo o abordarlo. Si el trabajador sale de la vivienda al anochecer para dirigirse a tomar el autobús u otro medio de transporte, considere la posibilidad de acompañarle si existe algún peligro para su seguridad.
9. Proporcionar recursos o acceso a capacitación para trabajar con personas con problemas de salud mental o trastornos cognitivos y qué hacer si se ponen inquietas, agresivas, poco colaboradoras o violentas.

Equipo de protección personal (EPP)

No aplica.

Otros recursos

CalOSHA : [Programa modelo de prevención de lesiones y enfermedades para la seguridad en el lugar de trabajo \(también en formato → \[html\]\(#\)\)](#)

Acoso sexual - folletos de un plan de estudios de la DLSE para trabajadores de conserjería [Inglés](#) [Español](#)

¿Lista de recursos de Hand in Hand?

8. Calor

Los trabajadores pueden experimentar enfermedades causadas por el calor al realizar trabajos que requieren que se mantengan físicamente activos en temperaturas cálidas y húmedas o al trabajar en interiores en ambientes calurosos. Las enfermedades causadas por el calor pueden causar la muerte, por lo que es importante tomar medidas para prevenirlas y obtener atención inmediata si se desarrollan síntomas.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. **Proporcione agua potable, fresca y limpia, al menos un cuarto de galón por trabajador por hora. (Una precaución sobre el uso de mangueras: deben estar aprobadas por el gobierno para sistemas de agua potable, como se muestra en la etiqueta del fabricante).**
2. Proporcione acceso a áreas con sombra para que los trabajadores puedan descansar y recuperarse (preferiblemente a 27 °C o más).

3. Si un trabajador está dando inicio a las labores en clima cálido o si ha ocurrido un aumento de la temperatura de 10 grados o más, pídale que trabaje a un ritmo más lento y establezca menos tareas, para que pueda adaptarse a trabajar mientras haga calor.
4. Turnos de horas laborales que permitan evitar trabajar en las horas más calurosas del día.
5. No deje solos a los trabajadores en un día caluroso, asegúrese de chequear con regularidad que estén bien.
6. **Proporcione acceso a los baños (véase Acceso a cuartos de baño y lavabos, página 10).**
7. Si los trabajadores están desarrollando sus labores a 35 °C o más, obsérvelos atentamente para detectar si están conscientes y si muestran signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor. Deles descansos adicionales y recuérdelos con frecuencia que deben beber mucha agua.
8. Para el interior de la vivienda, asegúrese de que haya una buena ventilación y mantenga el aire acondicionado encendido. Si es necesario, recurra a ventiladores de enfriamiento.
9. **Capacite a los trabajadores sobre los peligros y las prácticas seguras.** Por ejemplo:
 - a. Cómo reconocer los primeros signos de estrés por calor, como sudoración, dolor de cabeza, latidos cardíacos acelerados, mareos, náuseas o vómitos. Deben parar de trabajar y tomar un descanso bajo la sombra, beber agua y refrescarse. Si no se sienten mejor, deben informárselo, pues es posible que necesiten asistencia médica.
 - b. **Qué hacer si presentan síntomas y cómo contactarle si necesitan ayuda. Llamar inmediatamente a los servicios de emergencia (al 911) si alguien presenta signos de enfermedad grave causada por el calor, como disminución del nivel de conciencia, tambaleo, vómitos, desorientación, comportamiento irracional, convulsiones. Una persona que presenta signos de enfermedad causada por el calor no se debe dejar sola y no se le puede enviar a la casa sin que se le ofrezcan primeros auxilios o servicios de emergencia médica. (Consulte "Planificación en caso de emergencia", página 8).**
 - c. Beber agua antes de sentirse sedientos. Es mejor beber pequeñas cantidades de agua de manera frecuente, como un vaso de agua cada 15 minutos durante el día laboral. Evitar otras bebidas como café, refrescos y bebidas alcohólicas, que deshidratan.
 - d. Evitar prendas oscuras. Usar sombreros y prendas de colores claros ayuda a los trabajadores a mantenerse más frescos al estar bajo el sol.

Equipo de protección personal (EPP)

No aplica.

Otros recursos

Hoja Informativa del trabajador (inglés): [worker_fact_sheet_english.pdf \(99calor.org\)](#)

Hoja Informativa del trabajador (español): [worker_fact_sheet_spanish.pdf \(99calor.org\)](#)

Sitio web 99calor (inglés): Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor
(99calor.org)

Sitio web 99calor (español): Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor
(99calor.org)

9. Humo de Incendios

La posibilidad de incendios requiere una planificación de emergencia (consulte "Planificación en Caso de Emergencia", página 8), así como las precauciones a tomar si la calidad del aire se ve afectada. Tal como se mencionó anteriormente, no debe suponerse que los trabajadores deben limpiar después de los incendios, incluida la limpieza de moho u hollín y cenizas procedentes del humo de un incendio, ya que esto puede requerir de equipo especializado y de capacitación.

El humo de incendios contiene sustancias químicas nocivas y partículas muy pequeñas que pueden irritar los pulmones y causar efectos graves para la salud o incluso la muerte, también provocar una función pulmonar deficiente, bronquitis, empeorar el asma e insuficiencia cardíaca.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Vigile el Índice de Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés) para las partículas diminutas llamadas PM2.5. Se debe vigilar a lo largo de todo el día laboral.

El AQI es un índice elaborado por la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. para evaluar la contaminación atmosférica y clasificar la calidad del aire en seis categorías en función del nivel de preocupación por la salud. Se puede encontrar en diferentes sitios e incluso en la aplicación del clima de los teléfonos inteligentes. Consulte en:

- [Airnow.gov](#)

Cuando el AQI es igual o superior a 151, se considera insalubre (tenga en cuenta que un AQI igual o superior a 100 es insalubre para los grupos vulnerables, entre los que se incluyen las personas con asma u otras afecciones pulmonares, los niños y los adultos mayores).

2. Si el AQI es igual o superior a 151 (o superior a 100 si el trabajador o la persona a la que cuida pertenece a un grupo vulnerable), tome medidas para limitar la exposición. Estas pueden incluir:
 - a. Evitar actividades al aire libre.

- b. Cambiar los horarios de trabajo y disminuir la velocidad para reducir la intensidad del trabajo.
 - c. Ofrecer más periodos para descansar y tratar de hacerlo en espacios que tengan aire filtrado, como un vehículo o un ambiente en interiores.
3. Utilizar filtros de aire portátiles HEPA para reducir la cantidad de partículas en el interior de la vivienda.
 4. Capacite a los trabajadores sobre los peligros y sobre prácticas seguras. Por ejemplo:
 - a. La importancia de utilizar una mascarilla N95 cuando estén en el exterior (especialmente cuando el AQI sea superior a 151) y cómo ponérsela y quitársela adecuadamente. Tenga en cuenta que algunas condiciones médicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica) pueden imposibilitar que algunos trabajadores utilicen estos respiradores.
 - b. Notificarle si presentan algún síntoma, como: lagrimeo o ardor en los ojos, secreción nasal, tos, taquicardia o dificultad para respirar. Esto puede indicar la necesidad de detener las labores.
 5. No se puede obligar a los trabajadores que trabajen en un área que se encuentre dentro de una zona de evacuación. No abandone al trabajador en caso de incendio. Si hay trabajadores en su vivienda y se entera de posibles órdenes de evacuación, comuníquese con ellos inmediatamente y asegúrese de que disponen de transporte y que conocen las rutas seguras para abandonar el área.

Equipo de protección personal (EPP)

- Respiradores N95: los trabajadores deben usarlos cuando estén al aire libre, especialmente si el AQI es de 151 o superior.
- (Una observación sobre otras mascarillas: las mascarillas de tela y las mascarillas comunes anti polvo no protegen contra las pequeñas partículas que se encuentran en el humo de los incendios).

Otros recursos

Cal/OSHA: página web de Protección de los trabajadores contra el humo de los incendios - [Normas de emergencia contra el humo de incendios \(ca.gov\)](#)

Página web sobre Seguridad y salud de los trabajadores en las regiones afectadas por incendios: [Salud y seguridad de los trabajadores en las regiones afectadas por incendios \(ca.gov\)](#)

Cal/OSHA Apéndice B obligatorio al 5141.1 (información obligatoria sobre protección contra el humo de incendios): [Código de Regulaciones de California, Título 8, Apéndice B a la Sección 5141.1. Protección contra el humo de incendios forestales, información que debe facilitarse a los empleados \(obligatoria\)](#)

10. Trabajo en altura y seguridad con las escaleras

Las caídas desde 1,5 metros de altura pueden causar lesiones graves o la muerte. En los trabajos relacionados con la construcción, las caídas son la principal causa de muerte. En California, la protección contra caídas es obligatoria para la mayoría de los trabajos a 2,3 metros del suelo o más. Esto puede incluir barandillas, redes de seguridad o sistemas personales de detención de caídas para proteger a los trabajadores de caídas.

Evalúe si el trabajo que va a solicitar requiere un contratista con licencia que disponga del equipo y la capacitación necesarios para instalar adecuadamente dispositivos de protección contra caídas, como redes de seguridad y arneses. Tenga en cuenta que los trabajadores que realizan tareas en tejados deben disponer de protección contra caídas si se encuentran a 6 metros del suelo (medidos desde el punto más bajo del tejado hasta el nivel del suelo). Esto puede incluir andamios, barandillas, redes de seguridad o sistemas de prevención de caídas.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Si un trabajador se encuentra en una superficie elevada, inspeccione la zona para detectar cualquier riesgo de que resbale o caiga. Revise cualquier peligro potencial con el trabajador mediante un recorrido.
 - Compruebe si hay áreas resbaladizas o desniveladas.
 - Asegúrese de que todos los posibles baches del piso estén tapados o protegidos.
2. Proporcione taburetes o escaleras si los trabajadores necesitan acceder a lugares altos, ya que no deben subirse a sillas o mesas. Escoja la escalera que mejor se adecue al trabajo. Esto depende de la tarea y del entorno.
 - Para alcanzar o limpiar objetos que no justifiquen el uso de una escalera de mano, se debe disponer de un peldaño bajo y un taburete resistente (de menos de 61 centímetros).
 - Utilice escaleras de tijera de dos lados (escaleras plegables) para alcanzar objetos situados a gran altura o para limpiar ventanas y paredes.
3. Si los trabajadores están haciendo algún trabajo de poda de árboles, inspeccione de cerca el cuello de la raíz, el tronco del árbol y las ramas para verificar su fuerza y estabilidad antes de escalar. Verifique si el árbol tiene huecos, ramas podridas o muertas, fisuras y grietas en el tronco o donde se unen las ramas, ramas rotas que cuelgan del árbol, etc. Si se usa una escalera, átela a una rama estable. (Tenga en cuenta que las labores de poda de árboles es un trabajo muy peligroso y generalmente requiere equipo especializado y capacitación).
4. **Capacite a los trabajadores sobre prácticas seguras.** Por ejemplo:

- a. Inspeccione la escalera antes de usarla para asegurarse de que esté en buenas condiciones (por ejemplo, la unión entre los escalones y los rieles laterales debe estar firmes, todos los herrajes y accesorios bien sujetos y las partes móviles deben funcionar libremente sin ataduras ni piezas innecesarias).
- b. Asegúrese de que la escalera no tenga aceite, grasa u otros productos que supongan un riesgo de resbalarse.
- c. Asegúrese de que la escalera solo se use en una superficie firme, nivelada y estable.
- d. No cargue las escaleras con más peso de su capacidad máxima prevista ni más que la capacidad asignada por su fabricante.
- e. Use escaleras equipadas con patas antideslizantes
- f. Haga que alguien sostenga y proteja la parte inferior de la escalera.
- g. Nunca se pare en la parte superior de la escalera o en el penúltimo peldaño, mejor siempre quédese en el medio. Los trabajadores no deben inclinarse ni estirarse lejos de la escalera y, en su lugar, deben mover la escalera según sea necesario.
- h. Use zapatos antideslizantes.

Equipo de protección personal (EPP)

- zapatos antideslizantes
- Sistemas de detención de caídas, cuando sea necesario, que incluyen el arnés, así como una cuerda de seguridad y un punto de anclaje que soporte al menos 2267 kilos.

Otros recursos

[Protección de caídas de Cal/OSHA: Youth in Construction eTool \(ca.gov\) \[Nota: está diseñado para trabajadores jóvenes, pero probablemente también sea adecuado para uso doméstico\].](#)

[Seguridad con las escaleras de Cal/OSHA: Seguridad con las escaleras portátiles - Introducción \(ca.gov\)](#)

[Aplicación de NIOSH sobre el uso seguro de escaleras](#)

11. Herramientas y equipos manuales eléctricos

Las herramientas eléctricas pueden facilitar el trabajo, pero también pueden causar lesiones graves como quemaduras y descargas eléctricas, cortes y laceraciones. Por ejemplo, las trituradoras de malezas y los taladros pueden causar heridas graves si se usan de manera incorrecta. Los trabajadores también podrían estar expuestos a los peligros de objetos que caen, vuelan, son abrasivos y salpican. Existe el riesgo de pérdida auditiva provocada por el ruido y las herramientas que vibran, como un taladro, que crean un riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Escoja la herramienta que mejor se adecue al trabajo. No fuerce a la herramienta a hacer un trabajo que no está destinado a hacer. No utilice una herramienta eléctrica pequeña para trabajos grandes.
2. Asegúrese de que los trabajadores reciban instrucciones claras respecto al uso seguro de la herramienta. Lea las instrucciones para de la herramienta en particular que se utilizará, ya que las especificaciones pueden variar.
3. Inspeccione la herramienta eléctrica para asegurarse de que no esté dañada. Si tiene grietas, partes desalineadas, piezas o tornillos colgando, cuchillas oxidadas, sin filo o sin puta y otros daños, no le pida al trabajador que use esa herramienta hasta que haya sido reparada.
4. Tenga mucho cuidado con el uso de motosierras. Estas son herramientas muy poderosas que pueden ser extremadamente peligrosas. Los trabajadores necesitan capacitación sobre su uso y deben usar equipo de protección (ver más adelante).
5. Asegúrese de que todas las herramientas eléctricas estén conectadas a tierra con enchufes de 3 clavijas o con doble aislamiento.
6. Asegúrese de que las herramientas eléctricas no se utilicen en lugares húmedos o mojados a menos que estén aprobadas para ese propósito. Guarde las herramientas eléctricas en un lugar seco cuando no estén en uso.
7. Mantenga las áreas de trabajo con buena iluminación cuando opere herramientas eléctricas.
8. Mantenga los cables lejos de fuentes de agua, calor, aceite y bordes filosos.
9. **Capacite a los trabajadores sobre prácticas seguras.** Por ejemplo:
 - a. Desconecte las herramientas cuando no estén en uso, antes de darles mantenimiento y al cambiar accesorios como cuchillas, etc.
 - b. Deje de usar cualquier herramienta eléctrica que esté mojada, sobrecalentada, humeante, comenzando a oler a quemado o si el trabajador siente un hormigueo o una descarga.
 - c. Nunca transporte una herramienta por el cable. Nunca tire del cable para desconectarlo del enchufe.
 - d. Evite encenderla accidentalmente. No mantenga presionado con los dedos el botón del interruptor mientras transporta una herramienta que está enchufada.
 - e. Mantenga las agarraderas secas, limpias y sin aceite ni grasa para que la herramienta eléctrica no se deslice de la mano.

Equipo de protección personal (EPP)

- guantes

- protección para los ojos
- calzado de seguridad apropiado
- casco de seguridad

Otros recursos

Cal/OSHA: [Ergonomía Fácil: una guía para seleccionar herramientas manuales sin motor \(ca.gov\)](#)

OSHA: [Herramientas manuales y eléctricas \(osha.gov\)](#)

12. Peligros eléctricos

Existen cuatro tipos principales de lesiones: electrocución (puede causar la muerte), descarga eléctrica, quemaduras y caídas. Estas lesiones son causadas más comúnmente por el contacto con líneas eléctricas, la falta de protección contra fallas a tierra, el uso incorrecto del equipo y el uso inadecuado de cables flexibles y de extensión.

Maneras de eliminar o aminorar el peligro

1. Evite poner demasiada carga en los cables de extensión (verifique la etiqueta de clasificación en el cable).
2. Reemplace las cubiertas de los tomacorrientes faltantes y los cables desgastados. Un interruptor de luz o un tomacorriente caliente al tacto pueden indicar un cableado no es seguro: ¡consiga ayuda!
3. Verifique que los electrodomésticos como lámparas, secadoras de cabello, cafeteras, batidoras, microondas y hornos tostadores estén en buenas condiciones con cables y enchufes intactos. Si recibe incluso una pequeña descarga de un aparato, deje de usarlo de inmediato hasta que esté reparado. Nunca use un secador de cabello, un radio, un televisor u otro aparato eléctrico cerca del agua.
4. Evite conectar varios electrodomésticos al mismo tomacorriente, para que no se sobrecaliente.
5. No coloque cables eléctricos debajo de tapetes o alfombras.
6. Sugiera que los trabajadores se quiten las alhajas, ya que el metal es un excelente conductor de electricidad. No es una buena idea usar anillos u otras alhajas de metal cerca de instalaciones o aparatos con electricidad.
7. No planifique el desarrollo del trabajo en un ambiente húmedo (como al aire libre si está lloviendo, el césped mojado, los garajes húmedos, etc.).

8. Siempre tenga cuidado con los cables aéreos. Tenga especial cuidado cuando trabaje cerca de líneas eléctricas aéreas; asegúrese de no usar escaleras de metal alrededor de las líneas eléctricas aéreas.
9. Puede haber cables de alimentación subterráneos. Si planea realizar trabajos de excavación, primero llame al 811 o al 800-642-2444 para asegurarse de que no haya líneas eléctricas u otros servicios públicos que puedan dañarse. Nunca toque un cable caído. Manténgase al menos a 10 metros de distancia de los cables caídos y llame a la compañía de gas y electricidad para notificarles de cualquier línea caída.

Otros recursos

Cal/OSHA: [Guía de Cal/OSHA sobre la seguridad eléctrica](#)

OSHA: [Trabajar de forma segura con la electricidad \(osha.gov\)](#)

[Uso seguro de generadores portátiles \(osha.gov\)](#)

13. Otros Peligros

Esté atento a otros peligros potenciales. Estas Directrices voluntarias han proporcionado información detallada sobre los peligros más comunes. Según el tipo de trabajo que se realiza, podría haber otros peligros a considerar. Una vez que se identifica un peligro, siga pasos similares para pensar en cómo el trabajador puede estar expuesto, cómo eliminar o aminorar el peligro y si se necesita algún equipo de protección personal.

Otros posibles peligros incluyen:

- **Ruido:** si los trabajadores necesitan hablar en voz alta para que se les escuche a más de 1 metro de distancia, podrían estar expuestos a niveles de ruido que pueden causar pérdida auditiva permanente.
- **Roble venenoso y otras plantas:** los trabajadores que realizan trabajos de jardinería o paisajismo pueden estar expuestos al roble venenoso u otras plantas que causan reacciones alérgicas.
- **Los cuchillos y otros objetos afilados** utilizados en la cocina y otras tareas pueden causar heridas y laceraciones, **especialmente si se tiene que trabajar a un ritmo acelerado o realizar múltiples tareas.**
- **Animales e insectos, incluidas las mascotas, serpientes venenosas y garrapatas:** las picaduras de serpientes de cascabel son un peligro común para cualquier persona que trabaje al aire libre en el sur de California durante la temporada de apareamiento y las garrapatas pueden transmitir una variedad de enfermedades, incluida la enfermedad

de Lyme. Además, las heces de gato pueden representar un riesgo de toxoplasmosis y las mujeres embarazadas deben evitar cambiar la arena para gatos.

- **El ritmo de trabajo** y las **prisas para completar las tareas** pueden aumentar el riesgo de caídas y lesiones musculoesqueléticas, así como contribuir al estrés y los impactos en la salud mental.

Otros recursos

[Guía rápida de OSHA: Prevención de lesiones oculares y auditivas durante trabajos de paisajismo](#)

C. Recursos para obtener mayor asistencia

[Academia de capacitación de Cal/OSHA](#) (En inglés y español)

La Academia de Capacitación de Cal/OSHA es presentada por el Departamento de Relaciones Industriales de California, División de Seguridad y Salud Ocupacional (Cal/OSHA) para proporcionar cursos de capacitación en línea, documentos de orientación, videos y otros recursos útiles sobre una variedad de temas de seguridad y salud ocupacional. Todos los empleadores y trabajadores en el estado de California tienen acceso gratuito a los cursos de capacitación y otra información en este sitio. Los empleadores pueden incorporar estos cursos y materiales en sus programas de seguridad.

El Programa de educación y alcance para trabajadores y empleadores domésticos

(DWEOP, por sus siglas en inglés) es un programa existente de alcance y educación financiado por el estado en el sector de servicios domésticos, implementado como una colaboración entre organizaciones comunitarias y la División de Cumplimiento de Normas Laborales (DLSE, por sus siglas en inglés o la Oficina de la Comisionada Laboral). Estas organizaciones pueden tener recursos disponibles para capacitaciones y apoyo para abordar el acceso al idioma.

Coalición de Trabajadores Domésticos de California

Una coalición de organizaciones de trabajadores domésticos de base y sus simpatizantes de las comunidades laborales, religiosas, de empleadores domésticos, mujeres y estudiantes, que trabajan para proteger los derechos laborales de los trabajadores domésticos que cuidan nuestros hogares y nuestros seres queridos. Una red estatal que trabaja de manera conjunta para garantizar que las leyes y agencias estatales protejan a los trabajadores domésticos del abuso e inspirar a todos los californianos a defender la dignidad del trabajo doméstico en nuestros hogares.

Información de Contacto:

Coalición de Trabajadores Domésticos de California

Correo electrónico: info@cadomesticworkers.org

Teléfono: 415-625-3124

Las organizaciones afiliadas y su información de contacto figuran en la siguiente gráfica:

Organización	Teléfono	Dirección o ubicación
CHIRLA Los Ángeles	(213) 660-6758	2533 W 3rd St. #101 Los Ángeles, CA 90057
CHIRLA Pacoima	(818) 923-9163	11243 Glenoaks Blvd. #9 Pacoima, CA 91331
Asociación Progresista China	(415) 391-6986	1042 Grant Ave. 5th Floor San Francisco, CA 94133
Defensores Filipinos por la Justicia Oakland	(510) 465-9876	310 8th St. #309 Oakland, CA 94607
Defensores Filipinos por la Justicia Union City	(510) 487-8552	3961 Horner St. Union City, CA 94587
Centro Filipino de Migrantes	(562) 302-1968	2125 Santa Fe Ave. Long Beach, CA 90810
Centro de jornaleros de Graton	(707) 829-1864	2981 Bowen St. Graton, CA 95444
Hand in Hand: la Red de Empleadores Domésticos	(323) 393-3591	info@domesticemployers.org
Instituto de Educación Popular del Sur de California (IDEPSCA, por sus siglas en inglés)	(213) 222-3050	1565 W. 14th St. Los Ángeles, CA, 90015
La Colectiva de Mujeres de Servicios Comunitarios de Dolores Street	(415) 252-5375	3358 Cesar Chávez St. San Francisco, CA, 94110
Mujeres Unidas y Activas San Francisco	(510) 975-2127	3543 18th St. #23 San Francisco, CA 94110
Mujeres Unidas y Activas Oakland	(510) 637-9897	2640 International Blvd. Oakland, CA 94601
Nuestras Manos Centro Cultural de México	(714) 643-0962	837 N Ross St. Santa Ana, CA 92701

Organización	Teléfono	Dirección o ubicación
Asociación Filipina de Trabajadores e Inmigrantes (PAWIS, por sus siglas en inglés)	(602) 330-1134 (669) 699-8786	Condado de Santa Clara
Centro de Oportunidades Económicas de Pomona (PEOC, por sus siglas en inglés)	(909) 397-4215	1682 W Mission Blvd. Pomona, CA 91766
Centro Filipino de Trabajadores Los Ángeles	(213) 250-4353	153 Glendale Blvd. Los Ángeles, CA 90026
Centro Filipino de Trabajadores San Diego	(719) 641-7837	7710 Balboa Ave. Suite #325 San Diego, CA 92111