

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

Sobre La Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar (La Alianza): La Alianza es la voz líder del país por la dignidad y la equidad para las millones de trabajadoras de hogar en los Estados Unidos. Fundada en 2007, la Alianza Nacional de Trabajadoras del Hogar representa a 2.2 millones de trabajadoras de hogar que trabajan como niñeras, trabajadoras de cuidado en el hogar y trabajadoras de limpieza en hogares privados y que cada día brindan cuidados esenciales y servicios de apoyo a niños, adultos mayores y familiares con discapacidades. La Alianza alcanza e involucra de manera regular a más de 250,000 trabajadoras de hogar a través de nuestras 63 organizaciones afiliadas en 36 ciudades y 17 estados, nuestros capítulos estatales y locales en Carolina del Norte, Georgia, Houston/Condado de Harris (TX), San José (CA), Filadelfia, el DMV (Washington, D.C., Virginia y Maryland), Nueva York y a través de nuestras plataformas digitales. Las trabajadoras de hogar son en su gran mayoría mujeres y más de la mitad son mujeres de color.

Fundamento General de la Seguridad y la Salud Ocupacional: El empleador está en la obligación de identificar y corregir los problemas y fallas en los ambientes de la casa donde las trabajadoras realizan sus tareas, así como proporcionar los equipos y herramientas necesarios para llevarlas a cabo. Todos los equipos o materiales requeridos por la trabajadora para realizar sus actividades laborales deben ser proporcionados por el empleador en buenas condiciones y sin costo alguno para las trabajadoras.

Relación laboral: Un estándar de salud y seguridad en el trabajo debería cubrir a las trabajadoras de hogar contratadas directamente por familias privadas/consumidores/clientes, así como a aquellas que están empleadas por agencias pero trabajan en hogares privados.

Tres Sub-sectores del Trabajo de Hogar

Tipo de trabajo	Tipo de Empleadas/Responsabilidades
Cuidado en el hogar	Las cuidadoras o trabajadoras de cuidado en el hogar generalmente brindan asistencia práctica directa para ayudar a los adultos mayores y a las personas con discapacidades con actividades de la vida diaria como vestirse, comer, la higiene personal, la movilidad e ir al baño. Además, estas trabajadoras de hogar pueden ayudar con las tareas del hogar, la preparación de comidas, el manejo de los medicamentos y el control de la seguridad y el bienestar de las personas. Las

Última actualización: 5 de mayo de 2022

Presentación preparado por Reena Arora, Abogada de Políticas de Empleo de La Alianza

Reena@domesticworkers.org

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

	cuidadoras/trabajadoras de cuidado en el hogar pueden incluir, entre otras, a personas a las que se les refiere por los siguientes títulos: ayudantes de salud en el hogar, asistentes de enfermería certificadas, ayudante de cuidado personal, cuidadoras o trabajadoras de atención directa.
Mantenimiento del hogar/Limpieza de casas	La limpieza es la responsabilidad principal del personal de limpieza de casas, pero el mantenimiento del hogar puede incluir responsabilidades adicionales como: cocinar, lavar la ropa, etc.
Cuidado infantil/Niñera	Las niñeras realizan el cuidado infantil dentro del hogar del empleador, pero su trabajo también puede incluir llevar a los niños a la escuela y de regreso, actividades extracurriculares o actividades determinadas por el empleador (como salidas al parque o visitas a la biblioteca pública).

Superposición de Riesgos/Peligros entre el trabajo del hogar y otras industrias.

- Las trabajadoras de limpieza de casas realizan muchas de las mismas tareas que las trabajadoras de limpieza de hoteles y los conserjes de espacios comerciales: quitar el polvo y pasar la aspiradora; fregar superficies, pisos y ventanas; mover muebles pesados y organizar espacios de almacenamiento. En consecuencia, los tipos de riesgos y las lesiones provocadas por estos trabajos son similares.
- Las cuidadoras en el hogar enfrentan muchos de los mismos peligros que las enfermeras y otras proveedoras en centros de cuidado a largo plazo: exposición a sangre y a fluidos corporales, a mover y levantar a pacientes de manera frecuente, a movimientos repetitivos y a la agresión física y otras formas de violencia por parte de pacientes y miembros de la familia.
- De igual manera, las niñeras realizan tareas similares y enfrentan los mismos riesgos que las proveedoras de cuidado infantil en guarderías o en el hogar: problemas ergonómicos asociados con levantar objetos, agacharse y ponerse en cuclillas; exposición a niños enfermos; a ser mordidas; y al estrés.

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Uso de soluciones y agentes de limpieza</p> <p><i>Por ejemplo:</i> trapear, limpiar, limpiar superficies, cocinas, baños, u otras superficies con productos de limpieza como Fabuloso y lejía.</p>	<p>Exposición a productos químicos de limpieza</p> <p>Por ejemplo: la exposición a salpicaduras y a los humos químicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Amoníaco ● Cloro ● Ácido clorhídrico ● Disolventes de petróleo ● Fenol ● Bisulfato de sodio ● Hipoclorito de sodio ● Hidróxido de sodio. <p>La lejía, los limpiacristales, los detergentes, los ambientadores y los desinfectantes</p>	<p><u>Problemas respiratorios:</u> Dificultad para respirar, tos, jadeo, tensión o presión en el pecho. Puede desencadenar asma</p> <p><u>Irritación:</u> Ojos rojos, con picazón o ardor y dolor de garganta.</p> <p><u>Sensibilidad:</u> Dolores de cabeza, mareos y hemorragias nasales.</p> <p><u>Contacto con la piel:</u> Sequedad de la piel, dolor, picazón, enrojecimiento, hinchazón y sensación de ardor.</p> <p><i>La dermatitis de contacto</i> puede</p>	<p>Los fabricantes de productos de limpieza para el consumidor están obligados a colocar una etiqueta de advertencia que enumere los posibles riesgos para la salud y que nombre pasos de precaución.</p> <p>Los empleadores deben seguir los mensajes de precaución en las etiquetas de los productos con respecto a la presencia de alérgenos, sustancias tóxicas ambientales y productos químicos relacionados con efectos nocivos para la salud y asegurarse de que sus trabajadoras estén al tanto de estos.</p> <p>No exija ni pida que las trabajadoras mezclen productos de limpieza que contengan lejía y amoníaco;</p>	<p><u>Consejos generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lea la etiqueta de los productos de limpieza. ● Mantenga los productos fuera del alcance de los niños y las mascotas. ● Mantenga los productos en sus envases originales etiquetados. ● Nunca coloque productos químicos en recipientes sin marcar o recipientes con una sustancia diferente a la etiquetada. ● Almacene los productos en los lugares que indica la etiqueta (por ejemplo, lejos del calor). ● Mantenga los contenedores cerrados cuando no estén en uso. ● NUNCA mezcle diferentes productos de limpieza, especialmente aquellos que contengan lejía y amoníaco; ● No se deben usar productos químicos de limpieza para lavarse las manos. Lávese las manos con agua después de trabajar con un producto químico de limpieza, especialmente antes de comer o beber. <p><u>Use ropa de protección adecuada:</u> delantales, protección para las manos, gafas protectoras. (Por ejemplo, use mascarillas faciales desechables y guantes de látex, si no es alérgica al látex, para</p>

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

	<p>pueden estar relacionados con la causa o el empeoramiento de los síntomas del asma.</p>	<p>resultar de diferentes irritantes como materiales de limpieza, solventes, ácidos, detergentes y abrasivos, que causan lesiones recurrentes en las capas externas de la piel.</p> <p>Pueden ocurrir <i>reacciones alérgicas</i> a otros materiales que pueden ser sensibilizadores cuando la piel de la trabajadora entra en contacto con ellos. Algunos ejemplos de sensibilizadores alérgicos son los materiales metálicos de níquel y cromo, los pegamentos y las resinas epóxicas, los productos químicos de caucho, los limpiadores germicidas y la</p>	<p>Si es posible, pídale a las trabajadoras que usen limpiadores (limpian quitando la suciedad) en lugar de los sanitizantes o desinfectantes (limpian reduciendo los microorganismos con productos químicos)</p> <p>Encuentre productos químicos menos peligrosos para la limpieza (es decir, bicarbonato de sodio, vinagre); verifique que los productos tengan la etiqueta “Safer Choice” (“Opción más segura”) de la EPA. Tenga cuidado con las etiquetas “verdes”. El hecho de que un producto esté marcado como “verde” no significa necesariamente que sea seguro. Verifique cómo la organización certificadora define “verde”.</p> <p>Asegúrese de comprar siempre productos de</p>	<p>protegerse cuando use estos productos de manera continua).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use guantes de limpieza gruesos y bien ajustados. Esta es la mejor manera de mantener los productos de limpieza corrosivos e irritantes alejados de la piel. ● Use un respirador para olores o una careta protectora contra el polvo. Asegúrese de que se ajuste correctamente. ● Utilice gafas de seguridad contra químicos. Asegúrese de que le queden correctamente. ● Utilice calzado antideslizante. Los zapatos impermeables y antideslizantes evitarán que los productos químicos lleguen a sus pies y también evitarán que se resbale. ● Encuentre productos químicos menos peligrosos para la limpieza (es decir, bicarbonato de sodio, vinagre); verifique que los productos tengan la etiqueta “Safer Choice” (“Opción más segura”) de la EPA. <p>No mezcle productos químicos de limpieza: Esto podría causar reacciones y producir nubes tóxicas. Por ejemplo, no mezcle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cloro y amoníaco - Vinagre y peróxido de hidrógeno - Cloro y geles a base de alcohol - Cloro y vinagre
--	--	--	---	---

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

		<p>hiedra venenosa.</p> <p>Se sabe o se sospecha que algunas sustancias químicas causan cáncer, malformaciones de nacimiento, asma y otros efectos graves para la salud.</p> <p>Los productos de limpieza funcionan bien por sí solos, sin embargo, mezclarlos puede generar gases y vapores que pueden causar la muerte.</p>	<p>limpieza etiquetados y mantenga los productos en su envase original con su etiqueta.</p> <p>Nunca cambie su contenedor (pida a las trabajadoras que hagan lo mismo). Almacene los productos en los lugares que indica la etiqueta (por ejemplo, lejos del calor). Mantenga los contenedores cerrados cuando no estén en uso.</p> <p>Mantenga el número del Centro de Control de Envenenamiento en un lugar visible en el hogar: 1-800-222-1222</p> <p>Brinde capacitación en salud y seguridad a las trabajadoras de hogar y asegúrese de que lo que usted le pida a su trabajadora de hogar esté en línea con las necesidades de seguridad, por ejemplo: no usar productos de limpieza peligrosos y evitar el uso de productos químicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bicarbonato de sodio y vinagre - Lejía y alcohol isopropílico (alcanforado) <ul style="list-style-type: none"> ● La lejía incluye cloro. No mezcle la lejía con otros productos de limpieza (que probablemente contengan amoníaco o ácidos). ● El amoníaco se puede encontrar en algunos limpiadores de cristales y ventanas, en la orina (cajas de arena para gatos, botes para pañales); y en algunas pinturas para interiores y exteriores ● Los ácidos se pueden encontrar en el vinagre, algunos limpiadores de cristales y ventanas, detergentes para lavaplatos y en muchos otros limpiadores. ● No mezcle dos limpiadores de drenaje ni utilice uno justo después del otro. <p><u>Al usar los productos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lea la etiqueta. ● Para productos en aerosol, rocíe sobre la esponja, toalla o trapo y no directamente en la superficie del área a limpiar. ● Aleje las boquillas de rociado de su cara y ojos (¡y de los de cualquier otra persona!) ● Trabaje en un área bien ventilada (es decir, abra una ventana o use un ventilador). <ul style="list-style-type: none"> ● Lávese las manos después de usar productos de limpieza.
--	--	---	---	---

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

			<p>que requieren mezclarse en el trabajo. Ofrezca formas de acceso a una ventilación adecuada e identifique un lugar para lavarse después de usar productos químicos. Pida a las trabajadoras de hogar que informen inmediatamente a su empleador sobre cualquier efecto en la salud por trabajar con productos químicos. Si la trabajadora ha desarrollado síntomas de dermatitis alérgica, trabajen juntos para identificar, eliminar o sustituir el irritante y recomendar a las trabajadoras de hogar que busquen consejo médico de un dermatólogo.</p> <p>Proporcione equipo de protección como: guantes adecuados, gafas e información sobre cuándo usarlos. Proporcione guantes que no sean de látex si las trabajadoras son alérgicas al látex.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Evite oler para determinar si se trata de un producto químico. Si no conoce el producto, no lo use. ● Ventile adecuadamente los lugares donde se utilicen productos químicos. ● Evite ingerir alimentos cerca de productos químicos o mientras los esté utilizando. ● Llame a los servicios médicos de emergencia para obtener ayuda en caso de una emergencia. ● Si desarrolla una alergia por el uso de guantes de látex, solicite alternativas y busque asistencia médica. ● Llame al Centro de Control de Envenenamiento: 1-800-222-1222
--	--	--	---	---

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Moverse por la casa para realizar las tareas laborales.</p> <p><i>Por ejemplo:</i> Barrer, aspirar, trapear, quitar el polvo, sacar la basura, limpiar baños, cocinar, limpiar ventanas, cargar y cuidar a niños pequeños.</p>	<p>Resbalones y caídas</p> <p>Resbalones en pisos mojados, saturados de cosas o en alfombras, darse tropezones y sufrir caídas.</p> <p>Golpearse con objetos.</p>	<p>Hernia discal, huesos rotos, esguinces y torceduras, etc.</p>	<p>Asegúrese de que las áreas donde se les pide a las trabajadoras de hogar que trabajen no estén abarrotadas y que haya espacio adecuado para que puedan realizar sus tareas, caminar, cargar clientes/niños, etc. y que no haya entornos inestables donde los artículos/muebles estén en riesgo de caerse.</p> <p>Asegúrese de que en el piso y en el lugar de trabajo no haya grasa, aceite u objetos como trapos, toallas u otros riesgos de tropiezo. Identifique las condiciones y situaciones de riesgo en las áreas de trabajo (cables esparcidos, baldes, escobas, juguetes, entre otros).</p>	<p>Utilice zapatos cerrados y cómodos con suela antideslizante y sin tacones.</p> <p>No camine sobre pisos mojados.</p> <p>Limpie el desorden de los pisos y las escaleras antes de trabajar en dichas áreas.</p> <p>Mantenga el lugar de trabajo ordenado y despejado.</p> <p>Realice siempre sus actividades con una iluminación adecuada.</p> <p>Asegúrese de que los espacios sean seguros cuando camine de un lugar a otro.</p>

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Movimientos repetitivos/ actividades repetitivas sin el tiempo de recuperación adecuado.</p> <p>El trabajo del hogar puede implicar levantar cargas pesadas, esfuerzos forzados repetitivos, posturas incómodas, girar y levantar cosas y no descansar los músculos mientras se trabaja.</p> <p><i>Por ejemplo:</i> cambiar sábanas, limpiar baños, pasar la aspiradora, levantar y cambiar de posición a los pacientes (más información sobre cómo levantar pacientes a continuación).</p>	<p>Lesiones musculoesqueléticas</p>	<p>Lesiones de espalda y otros trastornos musculoesqueléticos .</p> <p>Un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos en las extremidades o la espalda.</p> <p>Los síntomas de los trastornos musculoesqueléticos incluyen dolor, rigidez, hinchazón, entumecimiento y hormigueo.</p>	<p>La ergonomía es la ciencia de “adaptar la tarea al trabajador” para que las trabajadoras se sientan más cómodas y no se lastimen. Las buenas prácticas ergonómicas reducen el estrés en el cuerpo y ayudan a las trabajadoras a evitar molestias y dolores.</p> <p>Asegúrese de que las trabajadoras tengan acceso a ayuda o los soportes necesarios para levantar objetos pesados.</p> <p>Permita que la trabajadora tenga pausas para descansar y permita que tenga tareas variadas para evitar el sobreesfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Asegúrese de variar sus tareas diarias. ● Asegúrese de hacer pausas frecuentes para descansar los brazos y los pies. ● Evite tratar de alcanzar cosas por encima de los hombros; intente trabajar al nivel de la cintura. ● Para la limpieza de la casa, solicite esponjas o dispositivos para quitar el polvo de mango largo. ● Haga ejercicios de estiramiento para sus brazos, antebrazos y piernas durante el día.

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
Limpieza de ventanas/cortinas, estantes altos/armarios	Caída en diferentes niveles/caída desde alturas.	Hernia discal, huesos rotos, esguinces y torceduras, etc.	Proporcione escalera de tijera de dos lados (escaleras adosadas) para alcanzar objetos altos o para limpiar ventanas y paredes. Si están disponibles, proporcione limpiadores de ventanas u otras herramientas de largo alcance. Asegúrese de que las trabajadoras estén capacitadas para usar escaleras de tijera: nunca pararse en la parte superior de la escalera y siempre tratar de permanecer en el medio. Las escaleras solo deben usarse en superficies planas.	<p>Revise la escalera de tijera antes de usarla y úsela solo si está en buenas condiciones. Utilice la escalera de tijera sólo cuando esté totalmente abierta y perfectamente equilibrada sobre una superficie plana y firme.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Evite usar sandalias o chancletas al subir la escalera de tijera. ● Evite el uso de sillas, muebles o cajas para alcanzar objetos altos o para realizar cualquier otra actividad en altura. ● Evite llevar instrumentos o utensilios en las manos al subir la escalera de tijera.

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Levantar, empujar o tirar de objetos/cargas pesadas</p> <p><i>Por ejemplo:</i> cargar cochecitos, compras o mover artículos grandes mientras se limpia.</p>	<p>Esfuerzos excesivos y posturas forzadas.</p>	<p>Lesión en la espalda y otros trastornos musculoesqueléticos de músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos lesionados en las extremidades o la espalda.</p>	<p>Proporcione pautas preventivas, asegúrese de que la trabajadora tenga acceso a ayuda (como una plataforma/carrito rodante) para mover objetos y equipos pesados</p> <p>Permita que la trabajadora tenga pausas para descansar y permita que tenga tareas variadas para evitar el sobreesfuerzo.</p>	<p>Levante objetos en cuclillas, es decir, flexiona las piernas de forma que los glúteos queden cerca del suelo o apoyados sobre los talones.</p> <p>Con la espalda recta, coloque el objeto cerca de su cuerpo. Levante el objeto usando la fuerza de sus piernas y de no su espalda.</p> <p>Pida ayuda cuando necesite mover o levantar objetos pesados.</p> <p>Evite hacer esfuerzos físicos excesivos.</p> <p>Descanse y adopte ejercicios de estiramiento o relajación cuando levantar objetos sea una parte habitual de su trabajo.</p>

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Uso de electrodomésticos.</p> <p><i>Por ejemplo:</i> El lavado, secado y planchado de ropa implica el uso de electrodomésticos, como lavadoras, secadoras, planchas.</p>	<p>Quemaduras eléctricas y contacto del cuerpo con una fuente eléctrica</p> <p>Las amenazas eléctricas, como los cables deshilachados, pueden provocar descargas eléctricas o incluso incendios.</p>	<p>Quemaduras, golpes, etc.</p>	<p>Revise periódicamente y asegúrese de que los electrodomésticos estén en buen estado.</p> <p>Solicite a la trabajadora de hogar que identifique cualquier daño en planchas, lavadoras, electrodomésticos de cocina, cables, extensiones eléctricas o cualquier otro equipo y no asigne tareas que requieran el uso de electrodomésticos dañados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evite conectar varios aparatos al mismo tomacorriente para que este no se sobrecaliente. • Mantenga los aparatos eléctricos bien ventilados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite operar aparatos eléctricos (lavadoras, secadoras y electrodomésticos) cuando su cuerpo esté mojado o cuando sus pies estén descalzos. • Evite manipular aparatos eléctricos en mal estado y no intente repararlos. • Evite conectar varios aparatos al mismo tomacorriente y asegúrese de que el tomacorriente no se sobrecaliente. • Evite dejar desatendidos los aparatos eléctricos cuando estén encendidos. • Use la plancha con precaución. Evite el contacto con el vapor de la plancha y, cuando haya terminado de usarla, guárdela cuando se haya enfriado. Nunca deje la plancha caliente sobre la superficie de planchado o cualquier otra superficie.

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Elevación y traslado de personas</p> <p><i>Por ejemplo:</i> Asistencia con las actividades de la vida diaria para personas con discapacidades o adultos mayores: mover o levantar a los clientes mientras los baña, viste y alimenta¹.</p> <p>Cargar a niños pequeños.</p>	<p>Esfuerzos excesivos y posturas forzadas.</p> <p>Las tareas de manejo de clientes a menudo involucran movimientos que desafían el cuerpo de una trabajadora de hogar incluyendo posturas incómodas como torcerse, doblarse, estirarse, alcanzar objetos, entre otras.</p> <p>Las cuidadoras de atención directa a menudo tienen que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Levantar y 	<p>Lesión en la espalda y otros trastornos musculoesqueléticos de músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos lesionados en las extremidades o la espalda.</p> <p>Los síntomas de los trastornos musculoesqueléticos incluyen dolor, rigidez, hinchazón, entumecimiento y hormigueo.</p>	<p>Si el paciente no puede moverse por sí mismo, y la cuidadora debe levantar a la persona de la cama o silla, entonces el empleador debe analizar si es necesario un equipo de elevación. Este debe adquirirse y las trabajadoras deben ser capacitadas para su uso.</p> <p>Los empleadores deben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar si es necesario un dispositivo de asistencia ergonómica para reducir la dificultad y la frecuencia de acciones como los traslados de pacientes. • Proporcionar dispositivos de asistencia ergonómica (como placas deslizantes o cinturones de traslado) 	<p>Al mover o transportar a una persona, debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener a la persona que está cargando lo más cerca posible de su cuerpo. • Mantener los pies separados. Asegurarse de que un pie esté en la dirección del movimiento para evitar girar la columna. • Evitar girar, y mantener los hombros y la pelvis alineados. • Doblar ligeramente las rodillas, sin cambiar el centro de gravedad de su cuerpo y mantener las curvas naturales de su columna. • Mantener los movimientos suaves, evitando movimientos impulsivos y tirones. <p>Muévase a lo largo del costado de la cama del paciente para permanecer en posturas seguras mientras realiza tareas al lado de la cama. No se pare en un solo lugar mientras se dobla, tuerce y estira para realizar tareas. Subir a un paciente a la cama es más fácil cuando la cabecera de la cama está plana o hacia abajo. Levantar las rodillas del paciente y alentarlo a empujar (si es posible)</p>

¹ Recursos adicionales: [Cuidado de la salud - Manejo seguro de pacientes | Administración de Salud y Seguridad Ocupacional](https://www.osha.gov/healthcare/safe-patient-handling); <https://www.osha.gov/healthcare/safe-patient-handling>; [Cómo prevenir los trastornos musculoesqueléticos](https://www.cdc.gov/niosh/docs/2012-120/pdfs/2012-120.pdf), <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2012-120/pdfs/2012-120.pdf>

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

	<p>mover clientes sin ayuda (traslado de pacientes).</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Girar y rotar el cuerpo mientras llevan una carga. • - Estar de pie por largos periodos de tiempo. • - Alcanzar cosas, perdiendo el equilibrio. <p>- Moverse por lugares que pueden estar abarrotados.</p>		<p>cuando sea necesario.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar capacitación sobre dispositivos de asistencia ergonómica <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El uso de una silla rodante para ir al baño o ducharse puede reducir las transferencias necesarias para ir al baño y ducharse (entre la cama, la silla de ruedas, el inodoro y la bañera). • Los equipos como camas ajustables, asientos de inodoro elevados, sillas de ducha y barras de apoyo también son útiles. Este tipo de equipo mantiene al cliente a una altura de elevación aceptable y permite que el cliente se ayude a sí mismo durante el traslado cuando sea posible. <p>Permita que la trabajadora tenga pausas para descansar y permita que tenga tareas variadas para evitar el sobreesfuerzo.</p>	<p>también puede ayudar.</p> <p>Tome descansos y haga ejercicios de estiramiento y relajación después del sobreesfuerzo.</p> <p>Siempre que sea posible, utilice un dispositivo para reducir la fricción, como una sábana de deslizamiento. El uso de movimientos de balanceo suaves también puede reducir el esfuerzo al mover a un paciente.</p> <p>Si viste a un cliente y le pone medias antiembólicas, hágalo empujándolas mientras usted está a los pies de la cama. Esta posición reduce el esfuerzo en comparación con estar de pie al lado de la cama.</p>
--	---	--	---	---

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Contacto cercano con otras personas y desechos biopeligrosos.</p> <p><u>Por ejemplo:</u> Al cuidar a niños, adultos mayores o personas con discapacidades: cambiar pañales, administrar medicamentos, manipular sábanas, toallas, pañuelos desechables o toallas sanitarias sucias, equipo de primeros auxilios e incluso utensilios médicos/dentales que pueden estar contaminados con sangre o fluidos corporales portadores de virus que causan SIDA, hepatitis u otras enfermedades.</p>	<p>Infecciones causadas por patógenos</p> <p>Los patógenos se mueven de una persona a otra, propagando enfermedades. Esto se llama transmisión de la infección:</p> <p>Respirar pequeñas gotas que resultan de cuando alguien tose, estornuda o habla.</p> <p>Pincharse con un objeto punzante infectado (aguja o jeringa).</p> <p>Tocar a las personas que están infectadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Resfriados e influenza ● Infecciones respiratorias ● Diarrea (como la del parásito Giardia) ● Infecciones por estafilococos (como MRSA) ● Neumonía ● VIH/SIDA ● Hepatitis B (VHB) y C (VHC) ● Tuberculosis <p>Los virus transmitidos por la sangre, como el virus de la hepatitis B, el virus de la hepatitis C o el VIH, el virus que causa el SIDA, se encuentran en la sangre y los</p>	<p>Capacite a las trabajadoras de hogar en las prácticas de lavado de manos, cuándo usar guantes y cómo usarlos y cómo desechar los residuos.</p> <p>Proporcione el equipo adecuado para la eliminación de residuos como guantes, jabón de manos, materiales de limpieza y otros.</p>	<p>Adopte prácticas de rutina para evitar el contacto con los fluidos corporales de los clientes (sangre, heces, (caca o diarrea), orina), llagas o piel reventada, lágrimas, mucosidad (flema), pus, saliva (escupitajos), sudor, vómito, semen, fluido vaginal.</p> <p>Prevenga o minimice la propagación de las infecciones lavándose las manos y evitando tocarse los ojos/la boca (por ejemplo, frotarse los ojos).</p> <p><i>Precauciones fundamentales:</i></p> <p><u>Lavado de manos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Remueva anillos y pulseras de las manos y las muñecas. (¡Trate de no usar joyas mientras cuida!) ● Abra el agua tibia (¡no caliente!). ● Mójese las manos con agua del grifo. Apunte las yemas de los dedos hacia abajo. ● Aplique jabón en las manos. ● Con las yemas de los dedos apuntando hacia abajo, enjuague bien las manos. Frote sus manos juntas en un movimiento circular. Lávese cuidadosamente entre los dedos, debajo de las uñas y hasta las muñecas. ● Recuerde: Debe lavarse las manos durante al

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

	<p>Tocar superficies, como una silla, barandilla de la cama, ropa o ropa de cama, que están infectadas.</p> <p>Comer, beber o tocar alimentos y agua infectados.</p>	<p>fluidos corporales humanos, como el semen y los fluidos vaginales.</p> <p>Las bacterias pueden causar una variedad de infecciones como la infección por estafilococos. Muchas infecciones por estafilococos ocurren cuando los clientes usan catéteres permanentes o intravenosos</p> <p>Los virus que causan infecciones pulmonares, como el resfriado común, se transmiten al darle la mano a una persona infectada y luego tocarse la nariz o la boca con la mano.</p>		<p>menos 20 segundos. (Cante “Feliz cumpleaños” dos veces para que sepa cuánto duran 20 segundos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enjuague con agua abundante todo el jabón. Nuevamente, asegúrese de que las puntas de sus dedos estén apuntando hacia abajo. ● Séquese las manos con una toalla de papel limpia. ● Use una toalla de papel para cerrar el agua y abrir la puerta del baño. ● Tire la toalla de papel mojada a la basura. <p><u>El uso de guantes para evitar la contaminación por sangre.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lávese y séquese las manos cuidadosamente. ● Obtenga un nuevo par de guantes de la caja. ● Póngase los guantes con cuidado. Si un guante se rompe o se perfora, quíteselo y comience de nuevo con un guante nuevo. ● Entrelace los dedos para eliminar arrugas y bolsas de aire y lograr un ajuste cómodo. ● Si es posible que los guantes puedan ensuciarse mucho, use dos pares de guantes ● Cómo quitarse y tirar los guantes. Pellizque uno de los guantes de goma justo debajo del puño con el pulgar y el índice opuestos. Levante el guante lejos del área de la muñeca. Quítese el guante, dándole la vuelta. Coloque ese guante firmemente en la palma de su mano
--	--	--	--	---

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

		<p>La influenza (la gripe) se propaga de la misma manera y puede causar serios problemas en los pulmones.</p> <p>La tuberculosis (TB) se transmite de persona a persona a través del aire. Por lo general, se necesita mucho tiempo de contacto continuo y cercano con una persona que tiene TB activa antes de que usted pueda infectarse.</p>		<p>enguantada. Con la mano sin guante, deslice los dedos índice y medio por debajo del puño del otro guante (infectado). Ahora, con la misma mano sin guante, deslice los dedos índice y medio por debajo del puño del otro guante; tirando de nuevo de adentro hacia afuera. El primer guante que se quitó ahora debe estar dentro del segundo guante. Quítese ese segundo guante al revés. El primer guante que se quitó ahora debe estar dentro del segundo guante. Deseche los guantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lave sus manos. <p><u>Manejo y desecho de residuos médicos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Toque la basura lo menos posible. ● Utilice bolsas de basura impermeables u otros recipientes apropiados. ● Nunca alcance la basura o los contenedores de desechos con las manos descubiertas. ● Esté atenta a objetos cortopunzantes que sobresalgan de bolsas o recipientes, y escuche si hay vidrios rotos. ● No comprima las bolsas de basura. ● No llene en exceso las bolsas de basura. Deje suficiente espacio libre en la parte superior para que la bolsa sea liviana y fácil de agarrar. ● Sostenga las bolsas por la parte superior, lejos de su cuerpo. No las sostenga contra su cuerpo. No use las manos descubiertas para levantar bolsas o sostenerlas desde abajo.
--	--	---	--	---

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

				<p><u>Manejo de la ropa sucia o contaminada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aísle la ropa contaminada del resto de la ropa y póngala en una bolsa por separado. • Coloque la ropa mojada en bolsas o recipientes a prueba de fugas. • Etiquete o codifique con colores los recipientes o las bolsas de ropa sucia contaminada. • Lave la ropa contaminada y las bolsas de ropa en agua caliente (mínimo 70 °C) con detergente durante 25 minutos. Si usa agua a temperaturas más bajas, use una concentración adecuada de agua fría y detergentes para temperaturas bajas, que pueden incluir lejía.
Trabajar en una casa insalubre.	Los hogares insalubres pueden albergar plagas como roedores, piojos, chinches o ácaros. Estas condiciones antihigiénicas pueden provocar la contaminación de suministros y equipos médicos, así como propagar enfermedades e infecciones.	Mordeduras e infecciones.	Aborde las condiciones insalubres y asegúrese de que las trabajadoras de hogar tengan el equipo adecuado para manejar cualquier problema que surja, incluyendo guantes, mascarillas, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Considere usar almohadillas limpias con plástico en un lado para colocarlas debajo del equipo y los suministros. • Lleve solo el equipo y los suministros necesarios para que las plagas infesten menos cosas. • Evite colocar objetos como carteras y bolsos en un piso alfombrado o muebles tapizados. • Use desinfectante para manos y guantes desechables que no sean de látex.

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
<p>Cocinar y preparar alimentos.</p> <p><i>Por ejemplo:</i> lavar, cortar, manipular, cocinar y conservar alimentos, entre otras tareas.</p>	<p>Cortes</p> <p>Incendios/Contacto de material caliente con la piel</p> <p>Inhalación de humo</p>	<p>Heridas punzantes</p> <p>Quemaduras</p>	<p>Verifique regularmente y asegúrese de que los electrodomésticos de la cocina estén en buen estado.</p> <p>Mantenga los electrodomésticos limpios y limpie las superficies después de derrames. Limpie las superficies de la estufa y los hornos regularmente.</p> <p>Asegúrese de que los filtros de la campana extractora estén limpios y en buenas condiciones y reemplácelos cuando sea necesario.</p> <p>Asegúrese de que los microondas tengan suficiente espacio de ventilación, que todos los conductos de aire no tengan obstrucciones.</p> <p>Proporcione</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Asegúrese de que haya suficiente iluminación cuando manipule objetos cortopunzantes. ● Utilice una tabla de cortar lisa y estable y mantenga ordenados los cuchillos y otras herramientas para cortar. Asegúrese de que ninguna parte del cuchillo sobresalga del borde de ninguna superficie sobre la que se coloque. ● Corte lejos de su cuerpo. Asegúrese de que no haya partes del cuerpo en la dirección en que va a cortar. ● Asegúrese de que sus manos estén limpias y secas cuando use cuchillos para evitar que se le resbalen. ● Evite el uso de cuchillos para fines distintos a los recomendados por el fabricante (por ejemplo, para abrir latas). ● Después de la limpieza, deje los cuchillos o los objetos afilados en el escurridor con las puntas hacia abajo. ● Evite el uso de equipos de cocina que estén en malas condiciones. Informe al empleador cuando necesiten ser reemplazados. ● Proteja sus manos y antebrazos del calor y de salpicaduras de agua caliente o aceite. Use mangas ajustadas o enróllelas cuando cocine.

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

			<p>guantes/manoplas adecuadas y resistentes al calor.</p> <p>Asegúrese de que los detectores de humo funcionen y proporcione instrucciones a las trabajadoras de hogar sobre qué hacer en caso de incendios en la cocina. Proporcione y muestre dónde hay un extintor de incendios.</p> <p>Asegúrese de que la trabajadora tenga suficiente iluminación cuando manipule objetos cortopunzantes como cuchillos para cocinar.</p> <p>Proporcione una tabla de cortar estable y suave y proporcione un almacenamiento adecuado donde mantenga ordenados los cuchillos y otras herramientas de corte.</p> <p>Proporcione recipientes de base ancha que no se vuelquen fácilmente y que tengan asas aislantes del calor.</p>	<p>Mantenga los objetos inflamables, incluyendo las agarraderas, los paños de cocina y las cortinas, a una distancia mínima de tres pies de la estufa. Use guantes resistentes al calor cuando mueva recipientes calientes o los manipule dentro de un horno caliente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trate de cocinar en parrillas o estufas que estén más alejadas del borde. ● Coloque el mango de la sartén hacia adentro, asegurándose de que no sobresalga de la parrilla, para evitar que se vuelque. ● Al freír alimentos, use una tapa para evitar quemaduras por salpicaduras de aceite caliente. ● Si mientras cocina tocan a la puerta, suena el teléfono o necesita salir de casa, apague la estufa. Nunca deje alimentos en la estufa sin supervisión. ● Si hay un incendio en el microondas, mantenga la puerta cerrada y desconecte el microondas. ● No vierta agua si hay fuego en la sartén. Un incendio de grasa ocurre cuando el aceite o los alimentos grasosos se calientan y prenden fuego. La forma más sencilla de combatir un incendio de grasa es deslizar con cuidado una tapa sobre la sartén. Apague el quemador, no mueva la sartén y mantenga la tapa puesta hasta que la sartén se enfríe por completo. NUNCA LE ECHE AGUA A UN INCENDIO DE GRASA. El agua hace que la grasa salpique y el fuego se propague.
--	--	--	---	---

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

<i>Posibles tareas secundarias relacionadas con el mantenimiento de exteriores</i>				
<i>Tipo de trabajo/ Ejemplo de tareas laborales</i>	<i>Riesgo</i>	<i>Peligros</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por el empleador</i>	<i>Pasos de prevención a tomar por la trabajadora</i>
Palear la nieve y quitar el hielo.	Resbalones, caídas y distensiones musculoesqueléticas	Hernia discal, huesos rotos, esguinces y torceduras, etc.	Proporcione equipo adecuado y en buen estado. Cuando sea necesario, proporcione sal para las superficies resbaladizas (congeladas). Proporcione botas, ropa de abrigo y guantes para proteger a las trabajadoras de hogar del frío.	<ul style="list-style-type: none"> ● Asegúrese de estar vestida lo suficientemente abrigada. ● Asegúrese de hacer pausas frecuentes para descansar los brazos y los pies.
Jardinería <i>Por ejemplo:</i> cuidar, mantener y podar árboles, arbustos y matas.	Picaduras de insectos Exposición al sol Posturas incómodas Instrumentos para podar Uso de electrodomésticos	Golpe de calor/ Cortaduras/Quemaduras Lesiones de espalda	Proporcione todo el equipo de protección necesario: por ejemplo, botas, guantes, repelente de insectos, protección para la cara y la cabeza, bloqueador solar, sombreros de ala ancha y ropa exterior con protección contra los rayos del sol. Evite asignar tareas a las trabajadoras de hogar cuando las condiciones	Use equipo de protección apropiado para la tarea; por ejemplo, botas, guantes, repelente de insectos, protección para la cara y la cabeza, así como otros elementos que cubran brazos y piernas. <ul style="list-style-type: none"> ● Evite la exposición a los rayos del sol cuando son más intensos (comúnmente entre el mediodía y las cuatro de la tarde) o trabaje en la sombra. ● Use bloqueador solar, sombreros de ala ancha y ropa con protección contra los rayos del sol. ● Recuerde que los árboles, sombrillas y toldos no protegen completamente de la radiación solar.

NATIONAL DOMESTIC WORKERS ALLIANCE

			<p>climáticas sean adversas; por ejemplo, no pida trabajo al aire libre en las horas de la tarde cuando los rayos del sol son más intensos.</p> <p>Asegúrese de que las herramientas estén en buen estado, que no estén defectuosas y que los artículos eléctricos tengan cubiertas protectoras.</p> <p>Proporcione espacio adecuado para almacenar herramientas.</p> <p>Asegúrese de que las trabajadoras tengan descansos breves y frecuentes y que puedan variar las tareas para evitar el esfuerzo excesivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Beba agua regularmente. ● Evite posturas incómodas. ● Tome descansos cortos y frecuentes. Descanse de 10 a 15 minutos por cada 1-2 horas de trabajo continuo. Trate de estirar los músculos mientras descansa. ● Cambie su postura, por ejemplo, combinando tareas que requieran el movimiento de diferentes partes del cuerpo. ● Antes de utilizar herramientas afiladas, como palas, rastrillos, cuchillos o tijeras, compruebe que no estén defectuosas. ● Verifique que las cortadoras eléctricas tengan protectores y que los enchufes estén en buenas condiciones. Si no sabe cómo usar los equipos eléctricos, pregunte antes de usarlos. ● Manténgase alejada de áreas donde haya muchos insectos como abejas, avispas o avispones. Si le ataca un insecto, aléjese despacio y con calma.
--	--	--	--	---