



Organización  
Internacional  
del Trabajo



JOINT SDG FUND  
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS



# Guía de orientaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo frente a la COVID-19 para personas empleadoras y trabajadoras del hogar



Segunda edición



Organización  
Internacional  
del Trabajo



JOINT SDG FUND  
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS



# Guía de orientaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo frente a la COVID-19 para personas empleadoras y trabajadoras del hogar



Segunda edición

## Copyright © Organización Internacional del Trabajo, 2021

Primera edición 2020  
Segunda edición 2021

Las publicaciones de la Oficina Internacional del Trabajo gozan de la protección de los derechos de propiedad intelectual en virtud del protocolo 2 anexo a la Convención Universal sobre Derechos de Autor. No obstante, ciertos extractos breves de las publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a Publicaciones de la OIT (Derechos de autor y Licencias) Oficina Internacional del Trabajo, CH-1211 Ginebra 22, Suiza, o por correo electrónico a [rights@ilo.org](mailto:rights@ilo.org) las cuales serán bien recibidas.

Las bibliotecas, instituciones y otros usuarios registrados ante una organización de derechos de reproducción pueden hacer copias de acuerdo con las licencias que se les haya expedido con ese fin. En [www.ifrro.org](http://www.ifrro.org) puede encontrar la organización de derechos de reproducción de su país.

### **Organización Internacional del Trabajo, "Guía de orientaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo frente a la COVID-19 para personas empleadoras y trabajadoras del hogar"(segunda edición)**

Oficina de País de la OIT para México y Cuba, México, 2021. 32 pp.

ISBN: 9789220345276 (impreso)  
9789220345269 (web PDF)

La primera edición de este documento ha sido por un equipo conformado por Helmut Schwarzer, Especialista en Protección Social y Desarrollo Económico para México, Cuba, América Central, Panamá, Haití y Rep. Dominicana, Ricardo Irra, Coordinador del proyecto interagencial *Cerrando brechas: protección social para las mujeres en México*, en la oficina de la OIT para México y Cuba, y Rodolfo Arias, consultor externo de la oficina de la OIT para México y Cuba. El desarrollo de esta segunda edición ha estado a cargo de Ricardo Irra y Paula Álvarez, consultora externa de la oficina de la OIT para América Central, Haití, Panamá y República Dominicana, bajo la supervisión de María Arteta, Especialista en Género y no discriminación de dicha oficina.

### **La elaboración y publicación de esta guía ha sido posible gracias al financiamiento del Fondo Conjunto de las Naciones Unidas para los Objetivos de Desarrollo Sostenible.**

Las denominaciones empleadas, en concordancia con la práctica seguida en las Naciones Unidas, y la forma en que aparecen presentados los datos en las publicaciones de la OIT no implican juicio alguno por parte de la Oficina Internacional del Trabajo sobre la condición jurídica de ninguno de los países, zonas o territorios citados o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

La responsabilidad de las opiniones expresadas en los artículos, estudios y otras colaboraciones firmados incumbe exclusivamente a sus autores y su publicación no significa que la OIT las sancione.

Las referencias a firmas o a procesos o productos comerciales no implican aprobación alguna por la Oficina Internacional del Trabajo y el hecho de que no se mencionen firmas o procesos o productos comerciales no implica desaprobación alguna.

Más información en: [ilo.org/publns](http://ilo.org/publns) o escribanos a: [mexico@ilo.org](mailto:mexico@ilo.org)

Impreso en México.

## Prefacio

---

Esta segunda edición de la *Guía de orientaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo frente a la COVID-19 para personas empleadoras y trabajadoras del hogar*, es producto de la colaboración entre la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Federación Internacional de Trabajadores del Hogar (FITH) y 29 sindicatos y organizaciones de trabajadoras del hogar de 15 países de América Latina, quienes participaron activamente en la revisión de la primera versión de este material, contribuyendo con sus ideas al fortalecimiento y pertinencia de las recomendaciones aquí plasmadas, haciendo de esta guía una herramienta más consolidada, con mayor apego al contexto de las personas trabajadoras y a la pluralidad de lingüística de la región.

Para la OIT, la promoción de condiciones seguras y saludables en el entorno laboral es un elemento esencial del trabajo decente, y forma parte también de uno de los cuatro pilares que determinó la Organización desde los inicios de la pandemia, para enfrentar los efectos de la COVID-19 en el mundo del trabajo, especialmente entre los sectores más vulnerables y expuestos a la enfermedad, como es el caso del trabajo del hogar remunerado.

La pandemia ha evidenciado aún más la precariedad laboral que enfrentan las personas trabajadoras del hogar, tanto a nivel mundial como en América Latina, quienes no sólo han sido desproporcionadamente afectadas por la pérdida de empleo y reducción de salarios, sino que también han tenido un aumento significativo en su carga de trabajo y, con ello, un incremento en el riesgo de contraer la COVID-19, así como de padecer enfermedades ocupacionales, tanto físicas como de origen psicosocial. Al mismo tiempo, se ha demostrado de forma contundente la importancia de garantizar el acceso de las personas trabajadoras y de sus empleadores a la protección social y a los servicios de salud, por lo que resulta imprescindible promover su registro formal a la seguridad social.

De igual modo, esta coyuntura ha subrayado la importancia de abordar a la seguridad y salud en el trabajo doméstico desde un enfoque de corresponsabilidad, donde las personas empleadoras, al cumplir cabalmente con sus obligaciones, se protegen ellas mismas y a las personas trabajadoras, así como a las respectivas familias, ante el contagio de la COVID-19 y otros riesgos que pueden presentarse en los espacios donde se desarrolla el trabajo doméstico.

Con el mandato y convicción de contribuir a la prevención y mitigación del riesgo de contagio de la COVID-19, así como a la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo remunerado del hogar, la OIT –a través de su Oficina Regional para América Latina y el Caribe y de su Oficina para México y Cuba– presenta esta Guía.

**Vinícius Carvalho Pinheiro**  
Director Regional de la Oficina  
de la OIT para América Latina y  
el Caribe

**Pedro Américo Furtado de  
Oliveira**  
Director de la Oficina de países  
de la OIT para México y Cuba

## ▶ Advertencia

---

Se utiliza de manera general el término femenino de trabajadora debido a que este material está centrado en un sector conformado predominantemente por mujeres, aunque en las consignas y recomendaciones se considera también a hombres que realizan tareas que forman parte del trabajo del hogar remunerado.

## ▶ Agradecimientos

---

La primera edición de esta guía ha contado con las valiosas aportaciones y comentarios de Carmen Bueno, Especialista principal en Seguridad y Salud en el Trabajo en la oficina de OIT para el Cono Sur; de Claire Hobden, Especialista en Trabajos Vulnerables y Trabajo Doméstico en la sede de OIT en Ginebra; de Elva López, Especialista en Mercados de Trabajo Inclusivos en la oficina de OIT para Argentina; del Sindicato Nacional de Trabajadores y Trabajadoras del Hogar de México (SINACTRAHO); del Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar de México (CACEH) y Fernando Yllanes, Presidente de la Comisión de Seguridad Social de la Confederación de Cámaras Industriales de los Estados Unidos Mexicanos (CONCAMIN).

Esta segunda edición ha sido fruto del arduo trabajo de 29 sindicatos y organizaciones de trabajadoras del hogar de 15 países de América Latina, quienes –durante 16 talleres realizados entre octubre y diciembre de 2020– contribuyeron activamente para fortalecer la perspectiva de las trabajadoras y el alcance regional de este material. Dichas organizaciones constituyen la esencia de este documento y sus nombres se mencionan a continuación: Bolivia: FENATRAHOB; Brasil: FENATRAD; Colombia: SINTRASEDOM, UTRASD y UTRAHOGAR; Costa Rica: ASTRADOMES; Chile: FESINTRACAP; República Dominicana: ATH, FENAMUTRA Y SINTRADOMES-CASC; Ecuador: UNTHA; Guatemala: ATRAHDOM Y SITRADOMSA; Honduras: SINTRAHO; México: RMEHAC y SINACTRAHO; Nicaragua: FETRADOMOV y SINTRADOMGRA; Panamá: SINGRETRADS; Paraguay: SINTRADA, SINTRADINDI, SINTRADI, SINTRADOP-L y SITRADINI; Perú: CCTH, FENTRAHOGARP, IPROFOTH y SINTRAHOL; El Salvador: SIMUTHRES.

De igual forma, esta nueva versión, así como los talleres arriba mencionados, han sido producto de la estrecha coordinación y colaboración entre la Federación Internacional de Trabajadores del hogar (FITH) y la OIT, particularmente de Carmen Britez Vicepresidenta de la FITH (UPACP-Argentina); de Andrea Morales, miembro del Comité Ejecutivo mundial por América Latina para la FITH (FETRADOMOV-Nicaragua); de Carmen Cruz, Secretaria Ejecutiva de la Confederación Latinoamericana y del Caribe de Trabajadoras del Hogar (ASTRADOMES-Costa Rica); de Adriana Paz, Coordinadora Regional para América Latina de la FITH; de Fernanda Valienti, Oficial de Programas de la FITH; de María Arteta, Especialista de Género y no Discriminación en la oficina de OIT América Central, Haití, Panamá y República Dominicana; de Maribel Batista, Especialista en Actividades con los Trabajadores en la oficina de OIT para el Cono Sur y de Eduardo Rodríguez, Especialista en Actividades con los Trabajadores en la oficina de OIT para los Países Andinos.



## Contenido

---

<b>Introducción</b> .....	6
<b>Objetivos</b> .....	7
<b>¿A quién se dirige?</b> .....	7
<b>Principios</b> .....	7
<b>Recomendaciones para prevenir el contagio de la COVID-19</b> .....	9
Recomendaciones para personas empleadoras .....	10
¿Cómo ser una persona empleadora justa y responsable en tiempos de COVID-19? .....	13
Recomendaciones para personas trabajadoras .....	15
<b>Recomendaciones generales para la seguridad y salud en el trabajo</b> .....	20
Recomendaciones generales para personas empleadoras .....	21
Recomendaciones generales para personas trabajadoras .....	21
<b>Factores de riesgo psicosocial</b> .....	29
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	32



## Introducción

---

La pandemia originada por la COVID-19 ha tenido un impacto sin precedentes en el mundo laboral. En este contexto, uno de los sectores más afectados ha sido el del trabajo del hogar remunerado, en el que se emplean alrededor de 67 millones de personas en el mundo y de las cuales el 75% se encuentra en la informalidad. Por su parte, en América Latina y el Caribe, 9 de cada 10 personas que se dedican al trabajo del hogar son mujeres, y el 77.5% de ellas lo hacen en condiciones informales.

A pesar de la importante contribución que realizan al cuidado de personas y al mantenimiento de los hogares, el 72% de las personas trabajadoras del hogar en el mundo, y el 77% en América Latina y el Caribe, se han enfrentado a una importante pérdida de sus ingresos o se han quedado sin empleo, creciendo aún más su situación de pobreza.

Para aquellas personas que continúan trabajando, la situación actual de la pandemia y de la eventual normalización de actividades, ha implicado también el aumento de sus tareas, la ampliación de horarios de trabajo, y con ello, un incremento del riesgo de exposición tanto a la COVID-19 como a otros padecimientos de salud física y mental relacionados con las actividades que realizan habitualmente.

Por tal motivo, y con el propósito de ayudar a mejorar las condiciones laborales y de seguridad y salud ocupacional de las personas trabajadoras del hogar, se ha considerado necesario desarrollar una guía –dirigida tanto a personas empleadoras como a personas trabajadoras– con orientaciones y recomendaciones para eliminar, prevenir y reducir los riesgos de exposición a la COVID-19 y otros peligros asociados a las tareas cotidianas del trabajo del hogar durante la pandemia, especialmente en el contexto del retorno a actividades después del distanciamiento social o de la interrupción de relaciones laborales.

---

**Esta guía tiene un carácter orientativo e informativo y no crea nuevas responsabilidades ni sustituye las obligaciones legales existentes en materia de seguridad y salud en el trabajo.**

---



## Objetivos

- Orientar a las personas trabajadoras del hogar y a quienes las emplean sobre medidas preventivas frente al contagio de la COVID-19 y otros riesgos asociados a la pandemia, en el marco del retorno de actividades por el levantamiento progresivo de las restricciones y medidas de confinamiento.
- Favorecer el diálogo social y la negociación en materia de seguridad y salud en el trabajo entre las personas trabajadoras del hogar y sus empleadoras.
- Ofrecer lineamientos e impulsar prácticas de trabajo seguras y saludables, tanto en el ámbito físico como en el psicosocial, desde una perspectiva de derechos humanos y laborales para las personas trabajadoras del hogar.



## ¿A quién se dirige?

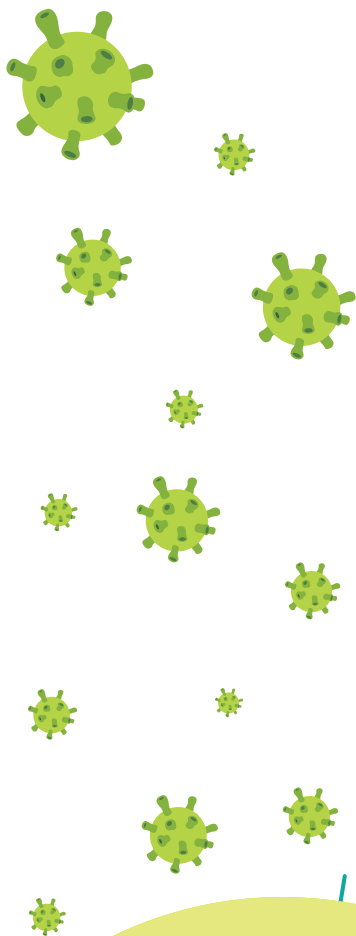
- **Personas trabajadoras del hogar:** aquellas que realizan un trabajo doméstico en el marco de una relación laboral y que prestan sus servicios en uno o más hogares –de manera regular y a cambio de un salario– relativos a limpieza, preparación de alimentos, lavado de ropa, cuidado de personas o mascotas, y otras actividades propias del hogar, cualquiera que sea su condición de contratación e independientemente de si se encuentran en la formalidad o en la informalidad.
- **Personas empleadoras:** aquellas con quienes las personas trabajadoras mantienen su relación laboral y de quienes reciben instrucciones para la realización de sus tareas.



## Principios

- Las personas empleadoras deben asegurar que las personas trabajadoras del hogar cuenten con un trabajo decente, el cual se caracteriza por ser productivo, por tener un salario digno y por desarrollarse en libertad, igualdad, y en condiciones de respeto, además de estar cubierto por la seguridad social y por las normas laborales aplicables.
- La seguridad y salud en el trabajo es un derecho de las personas trabajadoras del hogar y una responsabilidad de las personas empleadoras, quienes, en el contexto de la COVID-19, tienen también la obligación de implementar medidas para eliminar y prevenir el





riesgo de transmisión de la enfermedad, así como asegurar a la parte trabajadora un retorno seguro a sus actividades.

- La persona empleadora debe asegurar que se adopten todas las medidas de prevención y protección para reducir al mínimo los riesgos de trabajo.
- Las personas trabajadoras tienen la obligación de cooperar en el cumplimiento de las recomendaciones e indicaciones de las empleadoras o empleadores en lo referente a las medidas de seguridad y salud, incluyendo el autocuidado.
- La seguridad y salud en el trabajo debe considerarse como una inversión fundamental para proteger a las personas trabajadoras, personas empleadoras y sus respectivas familias.

---

Las orientaciones contenidas en esta guía responden a los principios nacidos de las normas internacionales del trabajo, que priorizan las medidas más eficaces relativas a riesgos laborales. Esto significa que en primer lugar se presentan medidas dirigidas a la eliminación del riesgo; en segundo lugar, a su reducción y, finalmente, se contemplan las medidas de protección personal.

---



# Recomendaciones para prevenir el contagio de la COVID-19



En este apartado se presentan las principales acciones de prevención y reducción que las personas empleadoras y trabajadoras del hogar deben seguir para evitar la transmisión de la COVID-19.



## Recomendaciones para personas empleadoras

- Mantenga comunicación constante con la persona trabajadora sobre la situación de la pandemia y ofrezca información clara y oportuna sobre medidas preventivas como el distanciamiento físico, el lavado frecuente de manos con agua y jabón o el uso de alcohol en gel, el evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, y el empleo correcto de equipo de protección personal.
- En caso de que usted o algún otro habitante de su hogar presente síntomas de COVID-19 o se confirme su contagio, informe inmediatamente a la persona trabajadora para que no asista a sus labores. **Considere la posibilidad de que la persona trabajadora se ausente con goce de sueldo por el tiempo que dure el riesgo de contagio.**
- Establezca horarios flexibles de entrada y salida para disminuir el riesgo de exposición de la persona trabajadora del hogar en horas pico en los sistemas de transporte público o, en la medida de sus posibilidades, ofrezca el pago de taxi o transportes similares.
- En caso de que la persona trabajadora preste sus servicios a una misma persona empleadora en diferentes días de la semana y a tiempo parcial, puede ser recomendable agruparlos en días de trabajo completos para reducir los traslados y, como consecuencia, el riesgo de contagio.
- Procure evitar que la persona trabajadora realice actividades en lugares concurridos.
- Informe a la persona trabajadora sobre los riesgos a la salud que tienen los productos químicos usados (detergentes o limpiadores, ácidos, soda cáustica y otros de uso común) y el peligro que implica mezclarlos. Asegúrese de que cuando sean usados, la persona trabajadora pueda hacerlo en lugares y espacios ventilados.



► Recuerde que en el contexto de la pandemia por la COVID-19, es todavía más importante que:

- Registre a la persona trabajadora del hogar en la seguridad social y realice las contribuciones correspondientes, de acuerdo a la legislación aplicable.
- Contribuya con el acceso a los servicios de salud de la persona trabajadora y su familia.
- Usted y su familia estén registrados en la seguridad social.

Garantizar la protección social de las personas que trabajan para usted contribuye a su propia salud y bienestar

- Explique detalladamente las tareas a realizar, facilitando el tiempo y los medios adecuados, evite el exceso de tareas, de tal manera que no representen un desgaste para la persona trabajadora y respete los horarios y tiempos de descanso, especialmente en los casos de personas que trabajen de planta o cama adentro.
- Favorezca la autonomía y tome en cuenta las sugerencias de la persona trabajadora para el desarrollo de sus tareas.
- Ofrezca las facilidades para que la persona trabajadora tenga tiempo para atender asuntos personales, ya sea para cuidar a un miembro de su familia o por problemas de salud.
- Asegúrese de que la persona trabajadora siempre reciba un trato respetuoso –libre de cualquier forma de maltrato o violencia– por parte de usted o de cualquier miembro de su familia. Considere también que los problemas entre los miembros de su familia pueden afectar a la persona trabajadora.
- Respete la privacidad y la dignidad de la persona trabajadora de hogar. En el caso de trabajadoras de planta o cama adentro, asegúrese de proporcionarles una habitación limpia, segura y cómoda, y que cuenten con acceso a una alimentación de calidad, y a servicios como teléfono e internet.
- Suministre a la persona trabajadora, sin costo alguno para ella, los elementos de protección (mascarilla), para evitar el contagio de la COVID-19, de acuerdo a los lineamientos definidos por las autoridades sanitarias. Solicite a la persona trabajadora no compartir los elementos de protección personal proporcionados.
- Vigile que usted y su familia cumplan con las medidas preventivas como el distanciamiento físico, el lavado frecuente de manos con agua y jabón, el evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, así como utilizar la mascarilla cuando no se pueda mantener una sana distancia.

► Si la persona trabajadora presenta los siguientes síntomas —los más comunes— relacionados con la COVID-19:

- Fiebre, cansancio, o tos seca
- Dolor de cuerpo, congestión nasal, flujo nasal, dolor de garganta, pérdida del gusto o el olfato o diarrea

Dé la orientación y el apoyo a la trabajadora para el cumplimiento de los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias.

Es fundamental favorecer la comunicación y la confianza con la persona trabajadora del hogar y evitar cualquier forma de discriminación en caso de que esta presente síntomas de la COVID-19, o de cualquier otra enfermedad. De no aplicarse este principio, pueden generarse barreras para informar, por lo que se aumenta la posibilidad de contagios.

En el caso de que se confirme el contagio de la trabajadora, se insta a la persona empleadora ofrecer una licencia con goce de sueldo durante el período de su recuperación.





## Informe a la persona trabajadora que debe aplicar las siguientes medidas durante el desarrollo de sus actividades:



- Lavar las manos frecuentemente con agua y con jabón o desinfectar con alcohol en gel, especialmente al llegar al domicilio, antes y después de manipular basura, desechos o alimentos, así como después de tocar superficies como pasamanos, picaportes/perillas/manijas de las puertas, barandas, manipular dinero, llaves, tener contacto con animales, entre otros.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros con cualquier persona y saludar sin contacto físico.
- Procurar la ventilación natural mediante la apertura de puertas y ventanas. Evitar el uso de aires acondicionados y ventiladores individuales.
- Para limpiar superficies y aparatos recomiende el uso frecuente de soluciones líquidas. Para aparatos electrónicos y delicados, usar alcohol al 70%. Para superficies en general, como perillas de puertas, aparatos electrodomésticos y otros de empleo cotidiano, utilizar soluciones de cloro/lejía al 10% en agua. Recuérdale tener en cuenta que la solución de agua y cloro debe ser preparada cada día, mientras que la de alcohol y agua puede ser preparada una vez por semana.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable. Evitar compartir utensilios de uso personal (vasos, cubiertos, elementos de higiene personal, etcétera).
- En caso de cuidado de mascotas, limpiar las patas y hocico con agua y jabón al regreso de cada paseo. No usar ningún producto químico para su limpieza.
- Mantenerse actualizada respecto a la información que las autoridades sanitarias y de gobierno publiquen sobre la forma de protegerse ante la COVID-19.

## ► ¿Cómo ser una persona empleadora justa y responsable en tiempos de Covid-19?

**Persona empleadora:** Hágase las siguientes preguntas para saber si usted está actuando de manera justa y responsable con la persona trabajadora. Cuantas más veces responda afirmativamente, más justa y responsable estará siendo. En el caso de responder de forma negativa, tome acciones para mejorar.

### Comunicación e información para el cuidado de la persona trabajadora, el mío y el de mi familia

- ¿Me preocupo preguntando cada semana por la situación personal y familiar de mi persona trabajadora?
- ¿Sé donde vive la persona trabajadora, qué medio de transporte utiliza para venir a trabajar y si esto representa un riesgo para su salud y la mía en tiempos de COVID-19?
- ¿Mantengo una conversación abierta, fluida y busco información actualizada sobre la situación de la pandemia de la Covid-19 en nuestra localidad, para valorar la necesidad de adoptar más o nuevas medidas de protección para ambas?
- ¿Informo a la persona trabajadora sobre las medidas a tomar para proteger la salud y seguridad durante su trabajo y respondo a sus inquietudes y abordo sus preocupaciones al respecto?

► Recuerde que cualquier persona puede contagiar y ser contagiada de COVID-19. Prevenir la transmisión de la enfermedad es responsabilidad de todas y todos.

### Adopción de medidas protectoras de parte de los integrantes de mi familia:

- ¿Me aseguro que mi hogar sea un espacio seguro y cumpla con las medidas necesarias para proteger la seguridad y la salud de las personas trabajadoras?
- ¿Cumplo y exijo cumplir a todos los miembros de mi familia e incluso visitantes con las medidas de protección al entrar a casa (llevar la mascarilla, lavarse las manos, etc.)?
- ¿Evito las reuniones sociales, fiestas y eventos en mi casa durante la pandemia para no poner en riesgo a mi familia y a la persona trabajadora?



- ¿Reorganizo las tareas del hogar para evitar que la persona trabajadora coincida en una misma habitación con algún miembro de la familia?
- ¿Suministro –sin ningún descuento del salario de la persona trabajadora– elementos de protección personal a mi persona trabajadora como mascarillas, guantes y gel desinfectante como parte de sus herramientas de trabajo en tiempos de pandemia?
- En caso de no poder mantener la distancia física apropiada, ¿me aseguro de que durante la jornada laboral de la persona trabajadora todos en la casa llevemos mascarillas; no sólo la persona trabajadora, sino todos los miembros de la familia?
- Tratándose de una persona trabajadora de planta o cama adentro, ¿le proporciono una habitación segura y limpia, donde tenga privacidad y esté cómoda, y me aseguro de que tengo acceso a una alimentación de calidad y a servicios como teléfono e internet?
- ¿Me aseguro de que mi familia y yo mantengamos una distancia física de por los menos dos metros con la persona trabajadora?
- ¿Abro puertas y ventanas para mantener una buena ventilación?
- ¿Flexibilizo horarios de entrada y salida para evitar que la persona trabajadora venga en transporte público en horas pico?
- ¿Me aseguro de no aumentar las tareas durante la pandemia, para evitar generar más carga de trabajo y respeto sus horarios de trabajo y de descanso?
- ¿Apoyo a la persona trabajadora para cubrir el pago de taxi u otra forma transporte individual?
- ¿He afiliado a mi persona trabajadora para contribuir a la seguridad social cuando le corresponde por ley?
- ¿Evito pedir a la persona trabajadora que, como parte de sus tareas, vaya a lugares concurridos, como supermercados, centros comerciales y bancos?

### Si un integrante de mi familia da positivo en COVID-19

- ¿Informo inmediatamente a la persona trabajadora y le solicito que no se presente a trabajar, manteniendo su salario por el tiempo que dure el riesgo de contagio?
- ¿Ofrezco apoyo para que la persona trabajadora se haga una prueba de COVID-19?
- Una vez que se haya resuelto la situación de contagio de COVID-19 en mi familia, ¿informo a la persona trabajadora para su reincorporación manteniendo todas las medidas de seguridad necesarias?
- Si la persona trabajadora da positivo de COVID-19, ¿le mantengo su trabajo y su salario mientras dura la enfermedad, y contribuyo al pago de los gastos médicos en caso de que no se encuentre registrada en la seguridad social?



## Recomendaciones para personas trabajadoras

### Durante el traslado hacia y desde el lugar de trabajo:

- Procure respetar el distanciamiento físico recomendado de 2 metros al utilizar el transporte público, así como mantener un asiento vacío de por medio, tanto a sus costados, como adelante y detrás de usted. **De ser posible, proponga a su persona empleadora que le apoye con el pago de taxi u otra forma de transporte individual mientras dure la pandemia.**
- En la medida de sus posibilidades, proponga a su persona empleadora cambiar los horarios de entrada y salida para evitar aglomeraciones en el transporte público durante horas pico.
- Utilice una mascarilla que le proteja desde la nariz hasta el mentón. Este elemento deben proveerlo las personas empleadoras sin costo para usted.

### Durante el desarrollo de sus actividades:

- Observe las medidas preventivas de seguridad y salud en el trabajo que establezca su persona empleadora para la prevención de accidentes y enfermedades de trabajo, así como las recomendaciones para evitar el contagio y propagación de la COVID-19.
- Mantenga un diálogo constante con su persona empleadora y solicite que le ofrezca información clara y oportuna sobre medidas preventivas.
- En su caso, acepte realizarse las pruebas para detección de COVID-19 que determine su persona empleadora (estas nunca deben de incluir pruebas de embarazo y VIH).

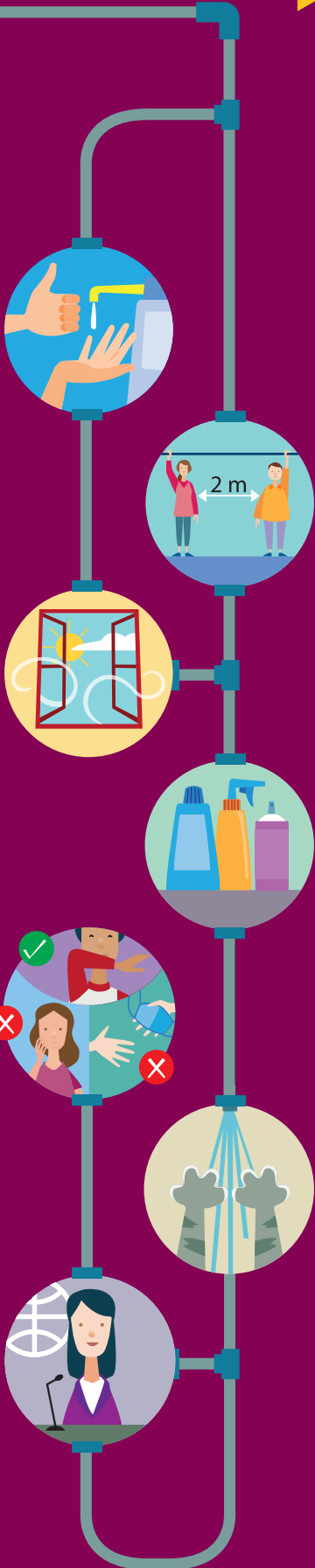






## Aplique las siguientes medidas durante sus actividades laborales:

- Lave sus manos frecuentemente con agua y con jabón, o desinfecte con alcohol en gel, especialmente al llegar al domicilio, así como antes y después de manipular basura, desperdicios o alimentos; después de tocar superficies como pasamanos, picaportes/perillas/manijas de puertas o barandas; manipular dinero o llaves; tener contacto con animales; antes y después de usar guantes o mascarilla, entre otros.
- Mantenga en lo posible una distancia mínima de 2 metros con cualquier otra persona. Salude sin ningún tipo de contacto físico.
- Realice sus actividades con puertas y ventanas abiertas de manera de que se produzca una corriente de aire natural dentro de la vivienda, si las condiciones del lugar lo permiten.
- Realice la limpieza de superficies con soluciones de cloro/lejía al 10% en agua, o bien con soluciones de alcohol al 70%. Es importante que la solución de cloro se prepare cada día y no agregar ningún otro producto químico. Utilice guantes para la aplicación de estos productos. (Para mayor información sobre el manejo seguro de productos químicos empleados en el hogar, vaya la página 23).
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Cúbrase la boca al toser o estornudar con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable. No comparta elementos de uso personal.
- Manténgase al día con la información proporcionada por las autoridades sanitarias sobre la forma de protegerse a usted y a los demás ante la COVID-19.
- Evite asistir a lugares públicos o de alta concentración de personas.
- Si está a cargo del cuidado de mascotas como perros, procure que sus paseos sean cortos, en horarios y lugares con poca gente, y evite el contacto con otros animales o personas.
- Limpie las patas y hocico de las mascotas con agua y jabón al regreso de cada paseo. Después, lávese las manos con suficiente agua y jabón.
- Limpie las mascarillas y guantes si son reutilizables de acuerdo a las instrucciones del proveedor o fabricante. Si son desechables, colocar en bolsas de plástico cerradas y arrojar a la basura. Con ello se evita que estos equipos sean fuente de contaminación.
- Utilice mascarillas (desechables o no), preferentemente durante toda la jornada laboral y siempre que se encuentre en lugares cerrados en los que no pueda mantener una distancia mínima de dos metros con respecto a otras personas y no se cuente con ventilación adecuada. Estos deberá proveérselos la persona empleadora, ya que son considerados como elementos de trabajo.



- Informe inmediatamente a la persona empleadora si usted o alguna de las personas con quien vive presenta síntomas relacionados con la COVID-19 o si se ha confirmado el contagio.

► Recuerde que los síntomas relacionados con la COVID-19 más comunes son:

- Fiebre, cansancio o tos seca.
- Dolor de cuerpo, congestión nasal, flujo nasal, dolor de garganta, pérdida del gusto o el olfato y diarrea.



## Cuidado de personas enfermas o con síntomas de COVID-19 :

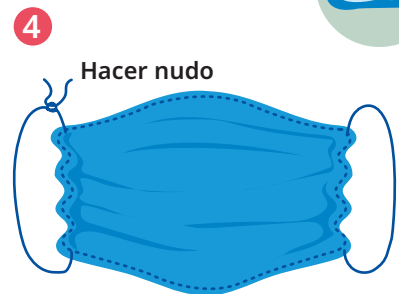
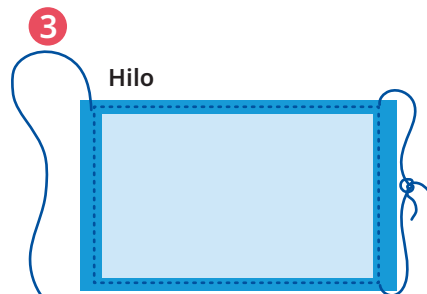
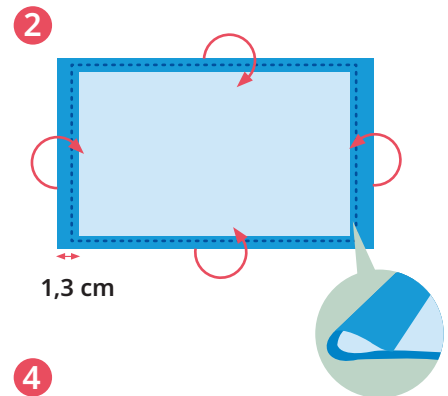
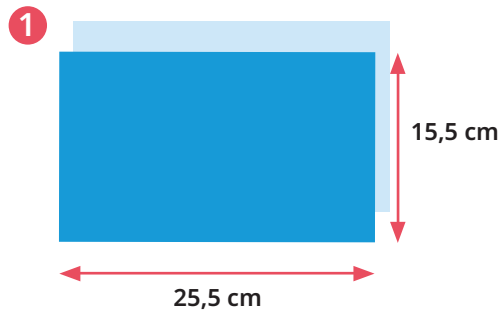
► Esta actividad implica un riesgo elevado de exposición a la COVID-19, por lo que es altamente recomendable que sea realizada exclusivamente por personas trabajadoras que estén capacitadas para el cuidado de personas enfermas y que hayan acordado con la persona empleadora desarrollar dichas funciones.

- Asegúrese de contar con guantes, mascarilla, protección para los ojos u otro equipo de protección personal. Estos deberán ser proporcionados por su empleador o empleadora.
- Refuerce la higiene personal, especialmente el lavado de manos con agua y jabón.
- La persona en cuarentena deberá estar aislada y en una habitación bien ventilada.
- Si no está atendiendo a la persona de manera directa, mantenga por los menos 2 metros de distancia. Utilice mascarilla siempre que esté en la misma habitación que la persona sospechosa o confirmada por COVID-19. Deseche la mascarilla después de su uso.
- Al desplazar o mover de urgencia a una persona sospechosa o confirmada por COVID-19, o si la está cuidando directamente —por ejemplo, dándole de comer— utilice un delantal, guantes, mascarilla y protección para los ojos. Estos elementos deberán ser provistos también por la persona empleadora.
- Utilice soluciones de cloro al 10% para desinfectar delantales u otros elementos de protección que sean reutilizables.
- Deposite los desechos del hogar en bolsas de basura y en contenedores con tapas. Siempre lávese las manos después.
- Utilice guantes cuando manipule ropa sucia y lávese las manos con agua y jabón después.



## ¿Qué mascarillas podemos utilizar?

- Se recomienda utilizar mascarilla quirúrgica si tiene más de 60 años, padece enfermedades crónicas, tiene síntomas de la enfermedad o está cuidando a una persona enferma.
- El uso de mascarillas de tela es recomendable sólo para personas menores de 60 años y que se encuentren en buen estado de salud.
- Las mascarillas de tela pueden ser de fabricación casera. Es importante que cuenten con tres capas: una interna absorbente (ej. algodón), otra externa (poliéster) y una intermedia que mejore la filtración (polipropileno<sup>1</sup>).
- Evite utilizar mascarillas con válvulas de exhalación.



<sup>1</sup>El polipropileno es el material más común en las mascarillas médicas. En caso de no tener acceso a este material, puede sustituirse por otra capa de algodón.

## ¿Cómo usar de manera correcta las mascarillas?<sup>2</sup>

- Recuerde lavarse siempre las manos antes de ponerse la mascarilla.
- Asegúrese que la mascarilla esté en buen estado; por ejemplo, que no tenga roturas ni agujeros.
- Colóquese la mascarilla sobre la cara con cuidado y ajústela para evitar espacios entre la cara y la mascarilla.
- Compruebe que la mascarilla le cubra la nariz, la boca y la barbilla.
- Evite tocar la mascarilla mientras la lleve puesta.
- Antes de retirarse la mascarilla, lávese las manos.
- Cambie su mascarilla cuando esta se humedezca.
- Retírese la mascarilla sin tocar la parte delantera. Retire las cintas elásticas de detrás de las orejas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies de la mascarilla que pudiesesen estar contaminadas.
- Si la mascarilla no es reutilizable, deséchela en un recipiente adecuado y no vuelva a usarla.
- Si se trata de una mascarilla reutilizable, colóquela en una bolsa de plástico sellada y limpia donde se guarde hasta que se pueda lavar. No se la ponga alrededor del brazo o la muñeca ni la tire hacia abajo para que descansa alrededor de la barbilla o el cuello.
- Debe lavarse las manos después de desechar la mascarilla.
- No se retire la mascarilla para hablar.
- La mascarilla es un elemento personal que no debe compartirse.
- Lave las mascarillas de tela con jabón o detergente y preferentemente con agua caliente (al menos 60 ° C) al menos una vez al día.

## Recomendaciones sobre la vacunación frente a la COVID-19

Una vez desarrolladas vacunas seguras y eficaces contra la Covid-19, es importante que **TODAS Y TODOS** nos vacunemos, siguiendo las estrategias y planes de vacunación que se determinen en cada País. Recordemos: **Nadie estará a salvo hasta que todas y todos estemos a salvo.**

<sup>2</sup>OMS "Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla"



# Recomendaciones generales de seguridad y salud en el trabajo del hogar



En esta sección se exponen las recomendaciones que tanto personas empleadoras como trabajadoras deben cumplir para prevenir riesgos y accidentes laborales, y garantizar la seguridad y salud en el desarrollo de las actividades del hogar más comunes.

## Recomendaciones generales para personas empleadoras

Como ya se ha mencionado en esta guía, las personas empleadoras de trabajo del hogar son responsables de facilitar un entorno seguro y saludable para las personas trabajadoras. De modo tal que es su deber dar a las trabajadoras del hogar todas las condiciones para que puedan desarrollar sus actividades de manera adecuada y sin riesgos para su salud e integridad, tanto física como mental. Esto implica asegurar que las personas trabajadoras del hogar cuenten con las herramientas adecuadas para el desarrollo de sus actividades y que puedan realizarlas en un entorno seguro.

En ese sentido, y salvo que exista algún acuerdo especial, **es también obligación de las personas empleadoras identificar y reparar problemas y desperfectos de los espacios de la casa donde las personas trabajadoras realizan sus tareas, así como de los equipos y utensilios que estas requieren para llevarlas a cabo.** De igual forma, las personas empleadoras **deben garantizar que las personas trabajadoras reciban siempre un trato respetuoso por parte de todas las personas que residen en su hogar.**



► Todos los equipos, utensilios, herramientas, aparatos o materiales que requiera la persona trabajadora para el desarrollo de sus actividades, deben ser facilitados por la empleadora en buenas condiciones y sin costo alguno para la persona trabajadora.

## Recomendaciones generales para personas trabajadoras

### Limpeza y aseo en general

La limpieza y el aseo general incluyen las tareas de barrer, aspirar, trapear, sacudir, sacar la basura, asear baños, cocinar, limpiar vidrios y ventanales, entre otros. A continuación, se listan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

#### Caídas al mismo nivel/resbalones

- Revise las condiciones tanto del entorno como de escaleras y desniveles.
- Asegúrese de que no haya grasa, aceite u objetos no habituales en los pisos y en los lugares de trabajo.





- Identifique condiciones y situaciones de riesgo en las áreas de trabajo (cables sueltos, cubetas, escobas, juguetes, entre otros).
- Use zapatos cerrados y cómodos, con suela antideslizante y sin tacón.

### Caídas a distinto nivel/caídas en altura

- Utilice escaleras de mano doble (tipo tijera) para alcanzar objetos elevados o para la limpieza de vidrios y paredes. En caso de haber, use limpiavidrios u otras herramientas de largo alcance.
- Revise la escalera antes de usarla y utilícela solo si está en buenas condiciones.
- Use la escalera solo cuando esté totalmente abierta y en perfecto equilibrio sobre una superficie plana y firme.
- Evite el uso de sandalias o chancletas cuando suba la escalera.
- Evite el uso de sillas, muebles o cajas para alcanzar objetos que se encuentren en lo alto o para la realización de cualquier otra actividad en altura.
- Evite llevar instrumentos o utensilios en las manos al subir la escalera.



### Golpes contra objetos

- Mantenga ordenada y despejada el área de trabajo.
- Realice sus actividades siempre con una buena iluminación.
- Observe que los espacios sean seguros cuando camine de un lugar a otro.



### Manejo y desplazamiento de cargas

- Levante objetos colocándose en cuclillas, es decir, flexionando las piernas de modo que sus glúteos se acerquen al suelo o descansen en los talones. Con la columna recta, acerque el objeto a su cuerpo. Levante el objeto usando la fuerza de las piernas y no de la espalda.
- Solicite ayuda cuando necesite mover o levantar objetos pesados. Cuando sea posible, utilice un carrito de carga para desplazar objetos pesados.
- Evite realizar esfuerzos excesivos.
- Descanse y haga ejercicios de estiramiento o relajación, cuando el levantamiento de cargas sea constante.



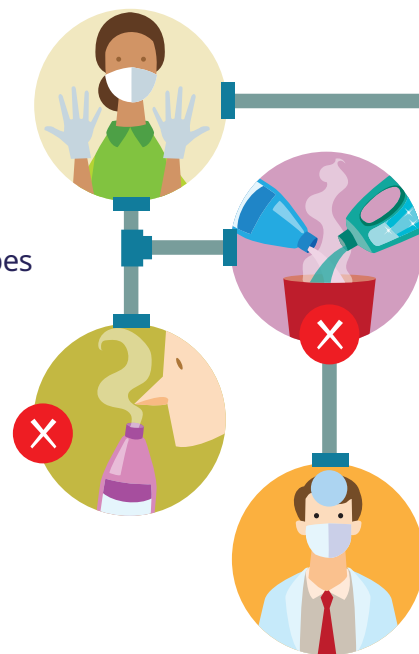
### Movimientos repetitivos

- Procure variar sus tareas diarias.
- Procure tomar pausas regulares para el descanso de brazos y pies.

- Realice ejercicios de estiramiento de brazos, antebrazos y piernas, durante el día.

### Exposición a productos químicos (cualquier sustancia diferente al agua. Puede ser líquido, polvo o espray).

- Use mascarillas desechables y guantes de látex para estar protegida en el manejo constante de estos productos.
- Solicite a la persona empleadora adquirir siempre productos de limpieza etiquetados.
- Mantenga los productos en su recipiente original con su etiqueta. Nunca los cambie de recipiente.
- Evite mezclar productos, porque podrían reaccionar y provocar nubes tóxicas.
- Evite usar el olfato para determinar qué producto químico es. Si no sabe qué es, no lo use.
- Ventile adecuadamente los lugares donde use los productos químicos.
- Evite el consumo de alimentos cerca de productos químicos o mientras los esté usando.



**NO MEZCLE ESTOS PRODUCTOS**



**CLORO**

**AMONIACO**

La mezcla de cloro y amoníaco genera un gas tóxico que puede causar problemas en los pulmones y en el hígado, dificultando la respiración y provocando dolor en el pecho.



**VINAGRE**

**PERÓXIDO DE  
HIDROGENO**

Al mezclar vinagre y peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) se obtienen sustancias altamente corrosivas y peligrosas, especialmente para la piel.



**CLORO**

**ALCOHOL  
EN GEL**

Al mezclar cloro más alcohol en gel se obtiene cloroformo. Este compuesto puede causar un paro cardíaco respiratorio al tratarse de un químico altamente tóxico.



**CLORO**

**VINAGRE**

La mezcla de cloro con ácidos como el vinagre o el limón, produce un gas de cloro el cual es altamente tóxico y puede dar tos, problemas para respirar, y quemaduras y enrojecimientos en los ojos.



- Hable con los servicios médicos de urgencia para solicitar ayuda en caso de una emergencia.

## Cuidado de adultos mayores, enfermos y niños

Esta actividad consiste en tareas de cuidado y asistencia para adultos mayores, personas enfermas, con discapacidad y niños. A continuación, se listan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

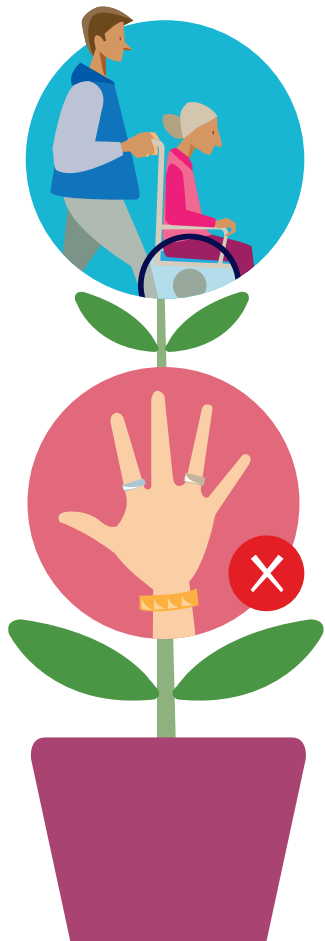
► Debido a las funciones particulares que deben cumplirse para el cuidado de personas –especialmente enfermos, adultos mayores y personas con discapacidad–, es muy recomendable que la persona trabajadora cuente con capacitación especial para el desarrollo de estas tareas.

## Esfuerzos excesivos y posturas forzadas

- Mover enfermos, adultos mayores o personas con discapacidad siempre con ayuda de otra persona y, si fuera imposible, ayúdese con fajas u otros dispositivos para levantar.
- Cuando se mueva o cargue a una persona se deberá:
  - Mantener a la persona que carga tan próxima al cuerpo como sea posible.
  - Mantener los pies separados, adelantando uno en el sentido de la marcha para lograr un buen apoyo.
  - Evitar hacer giros de tronco y mantener los hombros y la pelvis alineados.
  - Doblar ligeramente las rodillas, sin alterar el centro de gravedad del cuerpo, y mantener la curvatura natural de su espalda.
  - Realizar movimientos suaves, evitando los impulsivos y los tirones.
- Tomar descansos y realizar ejercicios de estiramiento y relajación después de sobreesfuerzos.

## Agresiones físicas

- Solicitar a la persona empleadora capacitación sobre técnicas para manejar situaciones conflictivas y de agresividad (por ejemplo, para aprender a tratar a personas agresivas en situaciones de desequilibrio emocional, técnicas de autoprotección frente a agresiones y técnicas de relajación).
- Retirar de las manos anillos u objetos similares para evitar lesiones en la persona o que los guantes se rompan.
- Evitar que niños o adultos con limitaciones funcionales tengan a su alcance elementos cortantes, punzantes o líquidos corrosivos.



## Lavado, secado y planchado de ropa

Esta actividad se enfoca en lavar y planchar prendas de vestir y ropa de varios colores de la casa. Implica el uso de electrodomésticos, como lavadoras, secadoras, planchas y, en ciertos casos, lavaderos convencionales. A continuación, se listan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

### Contactos eléctricos y quemaduras

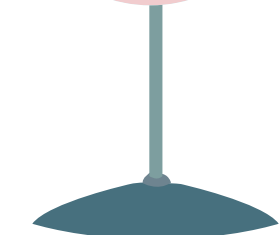
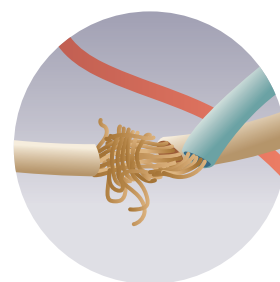
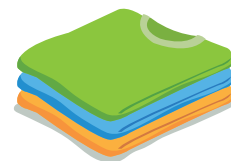
- Evite el manejo de electrodomésticos (lavadoras, secadoras y aparatos eléctricos) cuando tenga el cuerpo húmedo o cuando tenga los pies descalzos.
- Solicite a la persona empleadora que le informe si hay electrodomésticos en mal estado, y avise si usted identifica algún daño en planchas, lavadoras, aparatos de cocina, cables, extensiones u otros equipos.
- Evite manipular aparatos eléctricos en mal estado y no intente repararlos.
- Evite conectar varios aparatos a la misma toma de corriente y verifique que ésta no se sobrecaliente.
- Evite dejar aparatos eléctricos funcionando sin supervisión.
- Mantenga los aparatos eléctricos con buena ventilación.
- Use con precaución la plancha. Evite el contacto con el vapor de la plancha y, al terminar de usarla, guárdela cuando se haya enfriado. Nunca deje el hierro de la plancha caliente sobre la superficie de planchado u otra superficie.

### Preparación de alimentos

La preparación de alimentos incluye, entre otras tareas, el lavado, corte, manipulación, cocción y conservación de alimentos. A continuación, se listan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

### Cortaduras y pinchazos

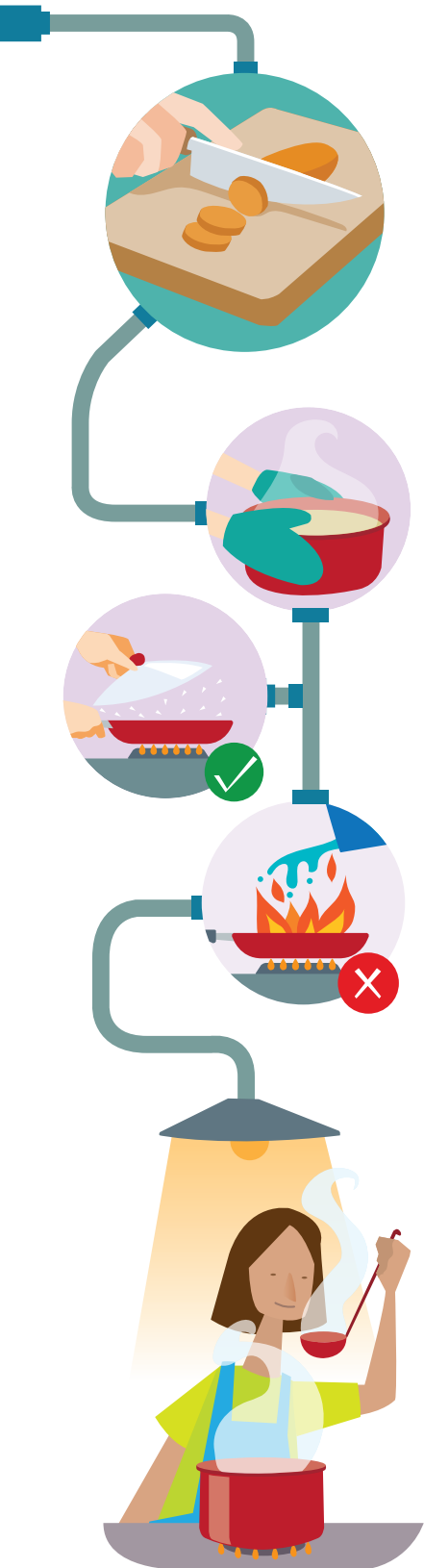
- Procure que exista suficiente luz cuando manipule elementos punzocortantes.
- Use una tabla estable y lisa para cortar alimentos y mantenga ordenados los cuchillos y otras herramientas de corte.
- Mantenga el recorrido del corte en la dirección contraria al cuerpo.
- Procure que sus manos estén limpias y secas cuando utilice los cuchillos, para evitar que estos se resbalen.



- Evite usar cuchillos para fines distintos a los recomendados por el fabricante (por ejemplo, para abrir latas).
- Asegúrese de que ninguna de las partes del cuchillo sobresalga del borde de cualquier superficie donde sea colocado. Guarde adecuadamente los cuchillos cuando no sean utilizados.
- Después de su limpieza, deje en el escurridor los cuchillos u objetos cortantes con las puntas hacia abajo.

## Quemaduras

- Trabaje con tiempo suficiente y sin presión.
- Evite el empleo de equipo de cocina si está en mal estado.
- Utilice cocinas ancladas a la pared o al piso. La parrilla de la cocina deberá estar en posición horizontal.
- Mantenga limpios y en buen estado los filtros de la campana extractora. Indique a la persona empleadora cuando sea necesario reemplazarlos.
- Proteja sus manos y antebrazos del calor y de salpicaduras de agua o aceite caliente.
- Procure cocinar en las parrillas o fogones que estén más alejados de la orilla.
- Use guantes resistentes al calor para mover recipientes calientes o manipularlos dentro de un horno caliente.
- Use recipientes anchos de base amplia, que no se vuelquen fácilmente y que cuenten con mangos aislantes del calor.
- Coloque el mango del sartén hacia dentro, procurando que no sobresalga de la parrilla, para evitar vuelcos.
- Al freír alimentos, use una tapadera para evitar quemaduras por salpicaduras de aceite caliente.
- Si mientras cocina llaman a la puerta, suena el teléfono o necesita salir de la casa, apague el fuego. Nunca deje comida al fuego sin vigilar.
- No eche agua si se produce un fuego en la sartén, pues esto lo avivará. Cubra la sartén con la tapa correspondiente o con un trapo de cocina bien humedecido.



## Cuidado y trabajo de jardinería

El trabajo de jardinería implica preparar y tratar la tierra, así como sembrar, cultivar, trasplantar, cuidar, mantener y podar árboles, arbustos y matas. Esta actividad se realiza generalmente al aire libre. A continuación, se listan las medidas preventivas aplicables a los riesgos más comunes en el desarrollo de las tareas que conforman esta actividad:

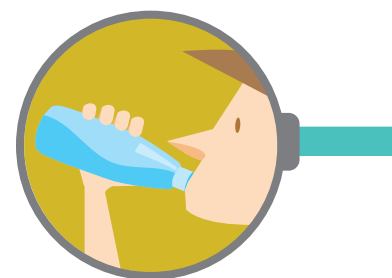
### Picadura de insectos

- Use equipo de protección adecuados a la tarea, por ejemplo: botas, guantes, repelente para insectos y mallas de protección para rostro y cabeza, así como otros elementos que cubran brazos y piernas.
- Aléjese de zonas donde haya muchos insectos como abejas, avispas o avispones. Si un insecto le ataca, aléjese lentamente y con calma.



### Exposición al sol

- Evite la exposición a los rayos del sol cuando estos sean más intensos (comúnmente entre el mediodía y las cuatro de la tarde) o trabaje a la sombra.
- Use cremas de protección solar, sombreros de ala ancha y ropa protectora contra los rayos ultravioleta (UV), los cuales deberán ser provistos por la persona empleadora.
- Recuerde que los árboles, las sombrillas y los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.
- Beba agua regularmente.



### Posturas forzadas o incómodas

- Evite las posturas incómodas.
- Haga pausas cortas y frecuentes. Descanse de 10 a 15 minutos cada 1 o 2 horas de trabajo continuo.
- Procure hacer estiramientos musculares durante el descanso.
- Cambie su postura, por ejemplo, intercalando tareas que requieran el movimiento de partes del cuerpo diferentes.



### Instrumentos cortantes y aparatos eléctricos

- Antes de usar herramientas punzocortantes, tales como palas, rastrillos, cuchillos o tijeras, verifique que no estén defectuosas.
- Solicite a la persona empleadora un espacio adecuado para el almacenamiento de herramientas.
- Verifique que las cortadoras eléctricas dispongan de sus guardas de protección y que los contactos se encuentren en buen estado.



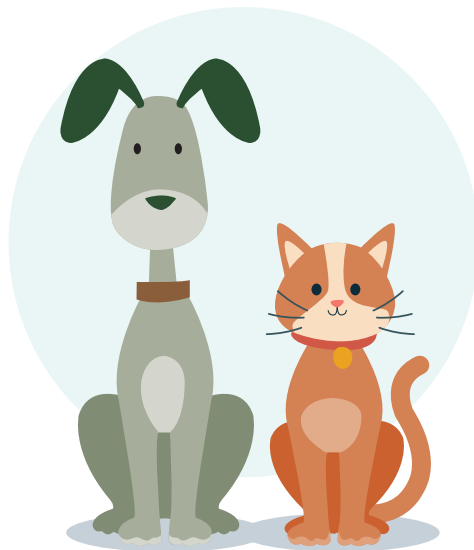


- Si no sabe cómo utilizar los equipos eléctricos, pregunte antes de emplearlos.
- Evite el uso de bancos, sillas, botes, u otro tipo de ayudas para trabajos en altura. Procure utilizar escaleras de tijera (ver caídas a diferente nivel).
- Antes de la poda de árboles u otras plantas, verifique que la superficie donde coloque la escalera sea plana.
- Use elementos de protección personal, como protector de ojos y manos.

### Cuidado de mascotas

El cuidado de mascotas, principalmente de perros y gatos, es una actividad que puede estar incluida en el trabajo del hogar. Las siguientes medidas son importantes de conocer y aplicar:

- Verifique con la persona empleadora que las mascotas se encuentren desparasitadas y con las vacunas actualizadas.
- Cuando bañe a las mascotas y emplee jabones, y otro tipo de sustancias de limpieza, utilice guantes de protección.
- Use guantes o bolsas para levantar excrementos y deséchelos en los depósitos que correspondan.
- Durante los paseos, use siempre correa para evitar agresiones con otras mascotas o personas durante los paseos. Utilice impermeables o paraguas en épocas de lluvia o calor intenso.
- Lave sus manos con agua y con jabón después de los paseos.



# Factores de riesgo psicosocial



Los factores de riesgo psicosocial se relacionan con los niveles de estrés y con problemas de salud física y mental. Las manifestaciones más frecuentes pueden ser bajos estados de ánimo y poca motivación, así como ansiedad y depresión.

Los factores de riesgo psicosocial son aquellos que pueden producirse cuando las dinámicas, las condiciones y el medio ambiente de trabajo, entre otros, tienen un impacto negativo sobre la salud física y mental de las y los trabajadores, y pueden manifestarse como reacciones físicas tales como problemas digestivos, cambios en el apetito y peso, reacciones en la piel, cansancio, dolores de cabeza o dolores en el cuerpo sin razón aparente. Los factores de riesgo psicosocial también están asociados con el aumento de consumo de tabaco, alcohol o drogas, e irritabilidad, como una forma de hacer frente a los problemas. En el caso de las personas trabajadoras del hogar, los factores de riesgo psicosocial tales como largas jornadas de trabajo sin respetar los tiempos de descanso; horarios nocturnos; sobrecarga física, psíquica y emocional; falta de reconocimiento; tareas monótonas y repetitivas; trato injusto, discriminatorio, amenazante; y el trabajo en solitario pueden reflejarse como estrés laboral, trastornos de ansiedad, fatiga y desgaste emocional, entre otros padecimientos.



## Medidas de prevención y atención para personas trabajadoras

La prevención y atención de los factores de riesgo psicosocial requieren de acciones integrales, que pueden desarrollarse de manera individual o con el apoyo de colectivos, como organizaciones de personas trabajadoras o sindicatos.

### Medidas colectivas

Para evitar el estrés:

- Realice las tareas acorde a preferencias y ritmo de trabajo.
- Deje las tareas más duras para los momentos de máximo rendimiento, siguiendo las indicaciones establecidas por la persona empleadora.
- Establezca pausas durante la jornada laboral.

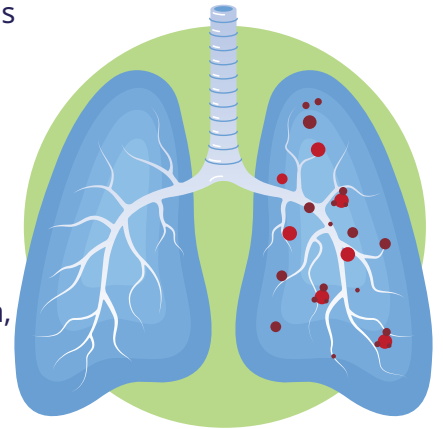
### Medidas individuales

Si considera que padece:

- Estrés:
  - Familiarícese con sus propias reacciones al estrés. Úselas como señales de advertencia.
  - Trate de averiguar las causas y razones de su estrés.



- Considere que algunas cosas que le provocan estrés podrían ser de poca importancia. No reaccione exageradamente ante cosas menores que no requieren tanta energía y atención.
- Busque apoyo social o, de ser posible, psicológico.
- **Violencia en el Trabajo:**
  - Avise a su empleadora si es acosada por algún miembro de la familia donde presta sus servicios.
  - Dé aviso a las autoridades si en su lugar de trabajo es agredida, amenazada, humillada o lesionada por otra persona en el ejercicio de su actividad.
- **Consumo de tabaco, alcohol o drogas**
  - Considere el consumo de estos productos como un problema de salud.
  - Identifique las situaciones en las que siente necesidad de consumir estos productos y evítelas si es posible.
  - Busque apoyo para su tratamiento y rehabilitación.



► Recuerde que el consumo de tabaco aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias, cardíacas y cáncer.

- Otras acciones que pueden ayudarle a mejorar su situación personal son:
  - Mantenga una buena alimentación.
  - Realice actividad física de manera constante.
  - Mantenga un sueño saludable y recuperador.





## Referencias bibliográficas

- ILO (2020). "Beyond contagion and starvation: giving domestic workers another way forward". May 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms\\_743542.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_743542.pdf)
- ILO (2020). "Managing work-related psychosocial risks during the COVID-19 pandemic". June. 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_748638.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_748638.pdf)
- ILO (2020). "Impact of the COVID-19 crisis on loss of jobs and hours among domestic workers". June 2020 [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms\\_747961.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/---protrav/---travail/documents/publication/wcms_747961.pdf)
- Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de Argentina (2020). "Condiciones de empleo, trabajo y salud de Trabajadoras Domésticas de Casas Particulares. Resultados de la ECETSS 2018". Abril 2020. [http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss\\_casas-particulares.pdf](http://www.trabajo.gob.ar/downloads/estadisticas/ecetss/ecetss_casas-particulares.pdf)
- Obra Social del Personal de Casas Auxiliares y Unión Personal Auxiliar de Casas Particulares (2020). "Recomendaciones OSPACP y UPACP por cuidados ante COVID-19. Escuela de Capacitación para el personal del servicio doméstico". 2020. <https://www.ospacp.org.ar/wp-content/uploads/2020/05/RECOMENDACIONES-OSPACP-UPACP-POR-EL-COVID19.pdf>
- OIT (2011). "Convenio sobre las trabajadoras y trabajadores domésticos. 2011 (núm. 189)" [http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::p12100\\_ILO\\_CODE:C189](http://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::p12100_ILO_CODE:C189)
- OIT (2012). "SOLVE. Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo". Ginebra, Suiza. 2012. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms\\_203380.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203380.pdf)
- OIT (2017). "Guía de Seguridad y Salud en el Trabajo para Trabajadoras Domésticas de Paraguay". Santiago de Chile. 2017. [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--sro-santiago/documents/publication/wcms\\_571357.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--sro-santiago/documents/publication/wcms_571357.pdf)
- OIT (2020). El COVID-19 y el mundo del trabajo: Repercusiones y respuestas. Marzo 2020 [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms\\_739158.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_739158.pdf)
- OIT (2020). "Observatorio de la OIT: El COVID-19 y el mundo del trabajo. Segunda edición. Estimaciones actualizadas y análisis". Abril, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms\\_740981.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_740981.pdf)
- OIT (2020). Informe técnico. LA COVID-19 y el trabajo doméstico en Argentina. Oficina de País de la OIT para la Argentina. Buenos Aires, Argentina. Abril, 2020 [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--ilo-buenos\\_aires/documents/publication/wcms\\_742115.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/--ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_742115.pdf)
- OIT (2020). "Herramienta de 10 pasos para un retorno al trabajo seguro y saludable en tiempos de COVID-19". Mayo, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms\\_745842.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms_745842.pdf)
- OIT (2020). "Las normas de la OIT y el COVID-19 (coronavirus). Preguntas frecuentes - Disposiciones fundamentales de las normas internacionales del trabajo pertinentes en el contexto del brote de COVID-19". Mayo, 2020 [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed\\_norm/---normes/documents/publication/wcms\\_739939.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--ed_norm/---normes/documents/publication/wcms_739939.pdf)
- OMS "Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19. Orientaciones provisionales 5 de junio de 2020" [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC\\_Masks-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- OMS "Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla" <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks#:~:text=Actualizaci%C3%B3n%20el%20%20de%20diciembre%20de%202020&text=Las%20mascarillas%20deben%20utilizarse%20como,adecuada%20contra%20la%20COVID%2D19.>
- ONU Mujeres, OIT y CEPAL (2020). "Trabajadoras remuneradas del hogar en América Latina y el Caribe frente a la crisis del covid-19". Junio, 2020. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms\\_747874.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/--ro-lima/documents/publication/wcms_747874.pdf)
- WIEGO (2020). "Domestic workers: Fighting COVID-19 together." <https://www.wiego.org/domestic-workers-fighting-covid-19-together-resources>



Organización  
Internacional  
del Trabajo



**JOINT SDG FUND**  
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS

