

# Prevencion10.es

Prevención de riesgos laborales para el **servicio del hogar familiar**



*Documentación que incluye la evaluación de riesgos y las medidas preventivas a adoptar, de acuerdo con el Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre, por el que se regula la protección de la seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar.*

# servicio del hogar familiar

# Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el servicio del hogar familiar

## Hoja de versiones

| Nº Versión | Fecha      | Descripción                   | Observaciones |
|------------|------------|-------------------------------|---------------|
| 1          | 18/09/2025 | Version inicial del documento |               |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Instrucciones para la persona empleadora

**Prevencion10.es** te ha permitido, como persona empleadora, obtener un documento que incluye una evaluación de riesgos laborales y el seguimiento de la implantación de las medidas preventivas a adoptar.

Este documento consta de una primera parte dirigida a la persona empleadora y una segunda que debe ser entregada a cada una de las personas que prestan sus servicios en el hogar en calidad de personas trabajadoras.

A continuación, se detallan las acciones recomendadas:

1. **Comprobar** que la evaluación de riesgos y la programación de la implantación de las medidas preventivas sean correctas. Rellenar los datos del hogar familiar de la página 2 que no hayas facilitado antes en la web. A continuación, imprimir y firmar una copia por cada persona que trabaje en tu hogar.

En el caso de que las personas que trabajen para ti sean mujeres embarazadas (o en periodo de lactancia), menores de edad o tengan alguna sensibilidad especial a los riesgos del trabajo, debes consultar el apartado [RECURSOS-Servicio del hogar - Biblioteca](#) para encontrar información sobre cómo gestionar los riesgos laborales en estos casos particulares.

2. **Poner en marcha** las medidas preventivas propuestas para eliminar o reducir los riesgos detectados. Cuando ya estén implantadas, indica en la casilla "Fecha de realización" el día en que se ha realizado la acción.

3. **Informar** a la persona trabajadora acerca de los riesgos asociados a las tareas que desarrolla y sobre las medidas preventivas necesarias que deban adoptar. Puedes usar el tutorial del apartado [RECURSOS-Servicio del hogar-Tutoriales](#).

4. **Entregar** a cada una de las personas empleadas en tu hogar la parte de este dossier que está destinada para ellas.

Las personas que trabajan para ti deben conocer su contenido. Además, tienen derecho a participar en todo lo que afecte a su seguridad y salud, así como a efectuar propuestas para la mejora de las medidas de prevención.

5. **Actualizar** la evaluación de riesgos periódicamente<sup>1</sup>, en particular cuando cambien las condiciones de trabajo y cuando se haya producido daños para la salud de cualquiera de las personas que trabajan en tu hogar.

6. **La formación** en materia preventiva deberá estar centrada en los riesgos comunes asociados a la realización de tareas del hogar y será impartida a través de la plataforma de Fundae. Si existiese algún riesgo excepcional en tu domicilio, deberás impartir una formación adicional.

7. **La vigilancia de la salud** de las personas empleadas del servicio del hogar es una actividad preventiva obligatoria, que puede requerir la realización de reconocimientos médicos adecuados y voluntarios. Esta especialidad debe estar incluida en la programación de las medidas preventivas.

Recuerda que toda esta documentación deberá estar a disposición de la Autoridad laboral.

Ante cualquier duda, consulta las páginas web de **Prevencion10.es** y del INSST. Además, también puedes llamar a nuestro servicio de atención telefónica. Su horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 14:00.



Notas:

1. En el caso de que no haya modificaciones en las condiciones de trabajo ni se hayan producido daños en la salud de las personas trabajadoras, se propone, como orientación, actualizar la evaluación de riesgos cada 3 años.

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Datos del hogar familiar

**Recuerda que toda esta documentación deberá estar disponible en tu domicilio. Debes entregarla a la Autoridad laboral en el caso de que la requiera.**

Este dossier ha sido elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) a partir de la información facilitada por:

**Persona titular del domicilio**

**DNI/NIE/pasaporte:**

**Domicilio:**

**Población:**

**Provincia:**

**Código postal:**

**E-mail:**

**Teléfono:**

**Nº de personas trabajadoras:**

**Nº de mujeres embarazadas:**

**Nº de mujeres en periodo de lactancia:**

**Nº de menores de edad:**

**Nº de trabajadores especialmente sensibles:**

|                              |                                   |                                          |                               |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Modalidad preventiva:</b> | Asumida por la persona empleadora | Persona en la que el titular ha delegado | Persona trabajadora designada |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|

**El INSST no se hace responsable del uso incorrecto de este documento.**

*El INSST es el órgano científico técnico especializado en materia de prevención de la Administración General del Estado y como tal, está reconocido por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995, de 8 de noviembre).*

# Prevencion**10**.es

Evaluación de **riesgos**



# servicio del hogar familiar

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

**Centro de trabajo:**  

| PUESTO: Riesgos generales                          |                                          |                                                                                                                                                       |           |          |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                                     | Riesgos                                  | Medidas preventivas                                                                                                                                   | Prioridad | Adoptada |
| <b>Instalaciones y equipos eléctricos y de gas</b> | <b>Electrocución, asfixia e incendio</b> | Las instalaciones eléctrica y de gas se mantienen en buen estado de funcionamiento.                                                                   | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | La instalación de gas y las calderas siguen el calendario de inspecciones obligatorio.                                                                | ALTA      | NP       |
|                                                    |                                          | Se mantienen las rejillas de ventilación para el gas despejadas y libres de obstáculos.                                                               | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | Se prohíbe al personal trabajador la realización de cualquier reparación por sencilla que parezca.                                                    | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | Se vigila que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.                                                                      | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | Se comprueban, periódicamente, los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.                                                      | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | Se evita sobrecargar los enchufes.                                                                                                                    | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | Se deja de utilizar, inmediatamente, cualquier equipo eléctrico o de gas en malas condiciones.                                                        | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.                                                                   | ALTA      | SI       |
|                                                    |                                          | Los equipos eléctricos disponen de marcado CE.                                                                                                        | ALTA      | SI       |
| <b>Situaciones de violencia</b>                    | <b>Situaciones de violencia y acoso</b>  | Se han establecido pautas a partir del protocolo de actuación en caso de situaciones de violencia y acoso y son conocidas por la persona trabajadora. | ALTA      | SI       |

# Prevencion**10**.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

## Centro de trabajo:

| PUESTO: Riesgos generales |                                                                   |                                                                                                                               |           |          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos                                                           | Medidas preventivas                                                                                                           | Prioridad | Adoptada |
|                           |                                                                   | Se respeta en todo momento la integridad física y moral de las personas que trabajan en el hogar.                             | ALTA      | SI       |
|                           |                                                                   | Se evita discriminar a las personas por su origen, ideología, orientación sexual, expresión de género o creencias religiosas. | ALTA      | SI       |
|                           |                                                                   | Se evita la obtención de imágenes o grabaciones sin el consentimiento expreso de las personas grabadas.                       | ALTA      | NP       |
| Condiciones ambientales   | Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización | Se mantienen unas condiciones confortables de temperatura, humedad y ventilación.                                             | MEDIA     | SI       |
|                           |                                                                   | Se realiza el mantenimiento de los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.                 | MEDIA     | SI       |
|                           | Daños por falta de iluminación                                    | La iluminación es suficiente para realizar el trabajo con comodidad.                                                          | MEDIA     | SI       |
| Lugar de trabajo          | Golpes y atrapamientos                                            | Las puertas automáticas o de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.            | MEDIA     | NP       |
|                           |                                                                   | Las puertas de vaivén cuentan con ojos de buey o huecos para permitir la visión del lado opuesto.                             | MEDIA     | NP       |
|                           |                                                                   | Las puertas correderas cuentan con dispositivos para impedir su salida de los carriles.                                       | MEDIA     | NP       |
|                           |                                                                   | Los ascensores y montacargas siguen el calendario de mantenimiento y las inspecciones según la normativa vigente.             | MEDIA     | NP       |
|                           |                                                                   | El espacio de trabajo permite realizar las tareas cómodamente.                                                                | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Centro de trabajo:

| PUESTO: Riesgos generales        |                                               |                                                                                                                                        |           |          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                   | Riesgos                                       | Medidas preventivas                                                                                                                    | Prioridad | Adoptada |
|                                  |                                               | Los suelos y las escaleras están en buenas condiciones y no resbalan.                                                                  | MEDIA     | NP       |
|                                  |                                               | Las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura tienen barandillas.                                                                   | MEDIA     | NP       |
| <b>Mobiliario</b>                | <b>Golpes y desplome de objetos</b>           | Las estanterías son estables y están ancladas a la pared.                                                                              | MEDIA     | SI       |
|                                  |                                               | Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.                          | MEDIA     | SI       |
|                                  |                                               | En las estanterías, se colocan los objetos más pesados en los niveles inferiores o intermedios y los más ligeros en la parte superior. | MEDIA     | SI       |
|                                  |                                               | Se impide la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.                                                 | MEDIA     | SI       |
| <b>Situaciones de emergencia</b> | <b>Quemaduras, asfixia e incendio</b>         | Se realiza la limpieza periódica de la campana extractora.                                                                             | ALTA      | SI       |
|                                  |                                               | Se evita arrojar cenizas o colillas mal apagadas a la basura.                                                                          | ALTA      | NP       |
|                                  |                                               | Las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables.                              | ALTA      | SI       |
|                                  |                                               | El personal sabe cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.                                                                    | ALTA      | SI       |
| <b>Condiciones organizativas</b> | <b>Problemas relacionales y organizativos</b> | La jornada laboral se ajusta al horario establecido en el contrato de trabajo.                                                         | MEDIA     | SI       |
|                                  |                                               | Se evita que, de forma habitual, haya puestos con excesiva carga de trabajo.                                                           | MEDIA     | SI       |



# Prevencion**10**.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

**Centro de trabajo:** . . . . .

| PUESTO: Riesgos generales |         |                                                                                                                        |           |          |
|---------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos | Medidas preventivas                                                                                                    | Prioridad | Adoptada |
|                           |         | Se establecen pausas y descansos a lo largo de la jornada para evitar la aparición de la fatiga.                       | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se dispone, por norma general, de tiempo suficiente para realizar el trabajo sin presiones.                            | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se evitan, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas.                                             | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Las tareas asignadas se corresponden con las funciones propias de sus puestos de trabajo.                              | MEDIA     | SI       |
|                           |         | El personal tiene claras cuáles son sus tareas y se evita que reciban instrucciones contradictorias.                   | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se favorece la autonomía del personal para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas. | MEDIA     | SI       |
|                           |         | El personal dispone de la formación y los medios necesarios para el desarrollo del trabajo.                            | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se promueve un ambiente de trabajo basado en la confianza y el respeto.                                                | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se permite la participación del personal en las decisiones que puedan afectar a su trabajo.                            | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se informa al personal sobre su rendimiento y se les reconoce el trabajo bien hecho.                                   | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Centro de trabajo:

| PUESTO: Personal del servicio de hogar     |                                              |                                                                                                                            |           |          |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                             | Riesgos                                      | Medidas preventivas                                                                                                        | Prioridad | Adoptada |
| <b>Maquinaria específica para limpieza</b> | <b>Riesgos derivados del uso de máquinas</b> | Los electrodomésticos y herramientas a motor tienen marcado CE.                                                            | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina.                                                      | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.                            | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.                                                          | MEDIA     | SI       |
| <b>Manejo de cargas</b>                    | <b>Problemas dorsolumbares</b>               | Se evita manipular cargas muy pesadas o voluminosas como canapés, sofás, etc.                                              | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando carros, plataformas con ruedas, etc. o entre varias personas. | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.                                           | MEDIA     | SI       |
| <b>Movimientos repetitivos</b>             | <b>Problemas de cuello y hombros</b>         | Se evita realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros.                                           | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se evitan los movimientos de torsión de muñeca.                                                                            | MEDIA     | SI       |
| <b>Fuentes de calor</b>                    | <b>Quemaduras</b>                            | El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes.                                                            | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen.                    | MEDIA     | SI       |
| <b>Ventanas</b>                            | <b>Problemas dorsolumbares</b>               | Se evita desmontar ventanas correderas para su limpieza por una sola persona.                                              | MEDIA     | SI       |
|                                            | <b>Caídas</b>                                | Se evita el uso de escaleras o taburetes para la limpieza de ventanas mientras estén abiertas.                             | ALTA      | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Centro de trabajo:

#### PUESTO: Personal del servicio de hogar

| Fuente de daño                         | Riesgos                              | Medidas preventivas                                                                                                         | Prioridad | Adoptada |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| <b>Productos y equipos de limpieza</b> | <b>Intoxicaciones e irritaciones</b> | Se utilizan únicamente productos de limpieza de uso doméstico.                                                              | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | El personal conoce las pautas de uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.) | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes.                                                                  | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Todos los productos se conservan en su envase original.                                                                     | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.                                        | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.                   | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Se proporcionan guantes de limpieza y se promueve su uso.                                                                   | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Los productos se almacenan cerrados, en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.                                | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.                                       | MEDIA     | SI       |
|                                        | <b>Problemas dorsolumbares</b>       | Se evitan los desplazamientos cargando a mano los cubos llenos de agua.                                                     | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Se procura que los cubos se llenen apoyados en una superficie horizontal, preferiblemente en el suelo.                      | MEDIA     | SI       |
|                                        |                                      | Los mangos de las fregonas y cepillos permiten mantener la espalda erguida.                                                 | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Centro de trabajo:

| PUESTO: Personal del servicio de hogar |                             |                                                                                                                         |           |          |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                         | Riesgos                     | Medidas preventivas                                                                                                     | Prioridad | Adoptada |
|                                        |                             | Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.               | BAJA      | SI       |
| Trabajo en solitario                   | Estrés y aislamiento social | El personal cuenta con los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están a solas en el domicilio. | MEDIA     | NP       |
|                                        |                             | El personal dispone de un teléfono para poder llamar en caso de imprevistos o emergencias.                              | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | En caso de realizar tareas fuera del domicilio, se conoce el itinerario a realizar.                                     | MEDIA     | NP       |
| Escaleras de mano                      | Caídas                      | Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza.        | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.                                                            | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.                                       | MEDIA     | NP       |
|                                        |                             | Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.                                           | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.                                            | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.                                            | MEDIA     | SI       |

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

Firma de la persona que ha realizado la evaluación

# Prevencion10.es

**Programación de las medidas preventivas a implantar**



# servicio del hogar familiar

# Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

**Centro de trabajo:** [Redacted]

## PUESTO: Riesgos generales

| Prioridad                                | Medidas preventiva (cuestionario evaluación) | Especificar cómo | Plazo previsto | Coste estimado | Fecha de realización |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------|----------------|----------------------|
| No hay medidas pendientes de subsanación |                                              |                  |                |                |                      |

## PUESTO: Personal del servicio de hogar

| Prioridad                                | Medidas preventiva (cuestionario evaluación) | Especificar cómo | Plazo previsto | Coste estimado | Fecha de realización |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------|----------------|----------------------|
| No hay medidas pendientes de subsanación |                                              |                  |                |                |                      |

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

Firma de la persona empleadora o de la persona delegada

# Prevencion10.es

**Información  
preventiva para las  
personas  
trabajadoras**



# servicio del hogar familiar



## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Información preventiva para las personas trabajadoras

D./Dña. ....

con número de DNI/NIE/pasaporte ....., en calidad de persona empleadora, he informado a las personas empleadas de hogar, en el marco del Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre, por el que se regula la protección de la seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar, acerca de los siguientes aspectos:

- a. Los riesgos que para su seguridad y su salud se derivan de la actividad del servicio doméstico.
- b. Las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos.

Para ello, he utilizado los recursos que se indican a continuación:

La evaluación de riesgos de mi domicilio.

El TUTORIAL específico del servicio público.

La información sobre el protocolo de actuación frente a situaciones de violencia y acoso en el servicio del hogar familiar.

Otros (descripción)

Firmado:

Firmado:

La persona empleadora o persona en quien esta delegue

La/Las persona/as trabajadora/as

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

# Prevencion10.es

Modelo para la **aceptación** de la **delegación** en una **persona** del **entorno familiar** o **personal**



# servicio del hogar familiar

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Delegación de la actividad preventiva en una persona del entorno familiar o personal

D./Dña .....

con número de DNI/NIE/pasaporte ....., en calidad de persona empleadora, dentro del marco de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y el Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre, por el que se regula la protección de la seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar, debido a mis características personales o estado biológico, he delegado mis obligaciones en materia preventiva en la siguiente persona de mi entorno familiar o personal

D./Dña .....

con DNI/NIE/pasaporte ....., quien ha aceptado la delegación.

Firmado:

Firmado:

La persona empleadora

La persona delegada

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

# Prevencion10.es

Información para la persona trabajadora del **servicio del hogar familiar**



*Documentación que incluye la evaluación de riesgos y las medidas preventivas a adoptar, de acuerdo con el Real Decreto 893/2024, de 10 de septiembre, por el que se regula la protección de la seguridad y la salud en el ámbito del servicio del hogar familiar.*

# servicio del hogar familiar

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Datos del hogar familiar

**Recuerda que toda esta documentación deberá estar disponible en tu domicilio. Debes entregarla a la Autoridad laboral en el caso de que la requiera.**

Este dossier ha sido elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) a partir de la información facilitada por:

**Persona titular del domicilio**

**DNI/NIE/pasaporte:**

**Domicilio:**

**Población:**

**Provincia:**

**Código postal:**

**E-mail:**

**Teléfono:**

**Nº de personas trabajadoras:**

**Nº de mujeres embarazadas:**

**Nº de mujeres en periodo de lactancia:**

**Nº de menores de edad:**

**Nº de trabajadores especialmente sensibles:**

|                              |                                   |                                          |                               |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Modalidad preventiva:</b> | Asumida por la persona empleadora | Persona en la que el titular ha delegado | Persona trabajadora designada |
|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|

**El INSST no se hace responsable del uso incorrecto de este documento.**

*El INSST es el órgano científico técnico especializado en materia de prevención de la Administración General del Estado y como tal, está reconocido por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995, de 8 de noviembre).*

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Información para las personas trabajadoras del servicio del hogar familiar

En este documento encontrarás información sobre los riesgos laborales que te pueden afectar como persona trabajadora del servicio del hogar familiar. En él encontrarás unas tablas en las que se indican una serie de medidas de prevención que es necesario aplicar para evitar o controlar los riesgos asociados con cada tarea. A continuación, encontrarás una planificación para las medidas que aún están pendientes de implantar para proteger tu seguridad y tu salud en el trabajo.

La persona titular del hogar en el que trabajas, o alguien en quien ha delegado, ha elaborado esta documentación utilizando el servicio público gratuito **Prevencion10.es**. En esta página web también encontrarás información sobre:

1. Las medidas especiales de protección de la seguridad y salud de las mujeres embarazadas (o en periodo de lactancia), de los menores de edad o de las personas que tengan alguna sensibilidad especial a los riesgos del trabajo, en el apartado [RECURSOS - Servicio del hogar - Biblioteca](#).
2. **Más información** acerca de los riesgos asociados a las tareas que desarrollas y sobre las medidas preventivas necesarias que se deban adoptar en el tutorial del apartado [RECURSOS - Servicio del hogar - Tutoriales](#).
3. Fichas informativas sobre tus derechos como persona trabajadora del servicio del hogar en el apartado [RECURSOS - Servicio del hogar - Biblioteca](#). Entre otras cosas, tienes derecho a participar en todo lo que afecte a tu seguridad y salud, así como a efectuar propuestas para la mejora de las medidas de prevención.
4. También tienes derecho a recibir **formación** en materia preventiva, a través de la plataforma creada por la Fundae. Este curso está centrado en los riesgos comunes asociados a la realización de tareas del hogar. Si existiese algún riesgo excepcional en el domicilio, tu empleador o empleadora te deberá impartir una formación adicional.
5. La **vigilancia de la salud** de las personas empleadas del servicio del hogar es una actividad preventiva obligatoria que debe estar incluida en la planificación de actividades preventivas.
6. Por último, tienes derecho a una **protección frente a la violencia y el acoso**, incluida la violencia, el acoso sexual y el acoso por razón de origen racial o étnico, nacionalidad, sexo, identidad u orientación sexual o expresión de género. En [RECURSOS - Servicio del hogar - Biblioteca](#) encontrarás más información al respecto, así como un enlace al protocolo de actuación completo.

Recuerda que toda esta documentación deberá estar a disposición de la Autoridad laboral.

Ante cualquier duda, consulta las páginas web de **Prevencion10.es** y del INSST. Además, también puedes llamar a nuestro servicio de atención telefónica. Su horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 14:00.

**stop**  
RiesgosLaborales  
913 63 43 00

# Prevencion10.es

Evaluación de **riesgos**



# servicio del hogar familiar

# Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el servicio del hogar familiar

## Centro de trabajo:

| PUESTO: Riesgos generales                   |                                   |                                                                                                                                                       |           |          |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                              | Riesgos                           | Medidas preventivas                                                                                                                                   | Prioridad | Adoptada |
| Instalaciones y equipos eléctricos y de gas | Electrocución, asfixia e incendio | Las instalaciones eléctrica y de gas se mantienen en buen estado de funcionamiento.                                                                   | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | La instalación de gas y las calderas siguen el calendario de inspecciones obligatorio.                                                                | ALTA      | NP       |
|                                             |                                   | Se mantienen las rejillas de ventilación para el gas despejadas y libres de obstáculos.                                                               | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | Se prohíbe al personal trabajador la realización de cualquier reparación por sencilla que parezca.                                                    | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | Se vigila que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.                                                                      | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | Se comprueban, periódicamente, los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.                                                      | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | Se evita sobrecargar los enchufes.                                                                                                                    | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | Se deja de utilizar, inmediatamente, cualquier equipo eléctrico o de gas en malas condiciones.                                                        | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.                                                                   | ALTA      | SI       |
|                                             |                                   | Los equipos eléctricos disponen de marcado CE.                                                                                                        | ALTA      | SI       |
| Situaciones de violencia                    | Situaciones de violencia y acoso  | Se han establecido pautas a partir del protocolo de actuación en caso de situaciones de violencia y acoso y son conocidas por la persona trabajadora. | ALTA      | SI       |



## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Centro de trabajo:

| PUESTO: Riesgos generales      |                                                                          |                                                                                                                               |           |          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                 | Riesgos                                                                  | Medidas preventivas                                                                                                           | Prioridad | Adoptada |
|                                |                                                                          | Se respeta en todo momento la integridad física y moral de las personas que trabajan en el hogar.                             | ALTA      | SI       |
|                                |                                                                          | Se evita discriminar a las personas por su origen, ideología, orientación sexual, expresión de género o creencias religiosas. | ALTA      | SI       |
|                                |                                                                          | Se evita la obtención de imágenes o grabaciones sin el consentimiento expreso de las personas grabadas.                       | ALTA      | NP       |
| <b>Condiciones ambientales</b> | <b>Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización</b> | Se mantienen unas condiciones confortables de temperatura, humedad y ventilación.                                             | MEDIA     | SI       |
|                                |                                                                          | Se realiza el mantenimiento de los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.                 | MEDIA     | SI       |
|                                | <b>Daños por falta de iluminación</b>                                    | La iluminación es suficiente para realizar el trabajo con comodidad.                                                          | MEDIA     | SI       |
| <b>Lugar de trabajo</b>        | <b>Golpes y atrapamientos</b>                                            | Las puertas automáticas o de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.            | MEDIA     | NP       |
|                                |                                                                          | Las puertas de vaivén cuentan con ojos de buey o huecos para permitir la visión del lado opuesto.                             | MEDIA     | NP       |
|                                |                                                                          | Las puertas correderas cuentan con dispositivos para impedir su salida de los carriles.                                       | MEDIA     | NP       |
|                                |                                                                          | Los ascensores y montacargas siguen el calendario de mantenimiento y las inspecciones según la normativa vigente.             | MEDIA     | NP       |
|                                |                                                                          | El espacio de trabajo permite realizar las tareas cómodamente.                                                                | MEDIA     | SI       |

# Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el servicio del hogar familiar

## Centro de trabajo:

| PUESTO: Riesgos generales |                                        |                                                                                                                                        |           |          |
|---------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos                                | Medidas preventivas                                                                                                                    | Prioridad | Adoptada |
|                           |                                        | Los suelos y las escaleras están en buenas condiciones y no resbalan.                                                                  | MEDIA     | NP       |
|                           |                                        | Las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura tienen barandillas.                                                                   | MEDIA     | NP       |
| Mobiliario                | Golpes y desplome de objetos           | Las estanterías son estables y están ancladas a la pared.                                                                              | MEDIA     | SI       |
|                           |                                        | Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.                          | MEDIA     | SI       |
|                           |                                        | En las estanterías, se colocan los objetos más pesados en los niveles inferiores o intermedios y los más ligeros en la parte superior. | MEDIA     | SI       |
|                           |                                        | Se impide la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.                                                 | MEDIA     | SI       |
| Situaciones de emergencia | Quemaduras, asfixia e incendio         | Se realiza la limpieza periódica de la campana extractora.                                                                             | ALTA      | SI       |
|                           |                                        | Se evita arrojar cenizas o colillas mal apagadas a la basura.                                                                          | ALTA      | NP       |
|                           |                                        | Las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables.                              | ALTA      | SI       |
|                           |                                        | El personal sabe cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.                                                                    | ALTA      | SI       |
| Condiciones organizativas | Problemas relacionales y organizativos | La jornada laboral se ajusta al horario establecido en el contrato de trabajo.                                                         | MEDIA     | SI       |
|                           |                                        | Se evita que, de forma habitual, haya puestos con excesiva carga de trabajo.                                                           | MEDIA     | SI       |

Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

**Centro de trabajo:**  

| PUESTO: Riesgos generales |         |                                                                                                                        |           |          |
|---------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos | Medidas preventivas                                                                                                    | Prioridad | Adoptada |
|                           |         | Se establecen pausas y descansos a lo largo de la jornada para evitar la aparición de la fatiga.                       | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se dispone, por norma general, de tiempo suficiente para realizar el trabajo sin presiones.                            | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se evitan, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas.                                             | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Las tareas asignadas se corresponden con las funciones propias de sus puestos de trabajo.                              | MEDIA     | SI       |
|                           |         | El personal tiene claras cuáles son sus tareas y se evita que reciban instrucciones contradictorias.                   | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se favorece la autonomía del personal para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas. | MEDIA     | SI       |
|                           |         | El personal dispone de la formación y los medios necesarios para el desarrollo del trabajo.                            | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se promueve un ambiente de trabajo basado en la confianza y el respeto.                                                | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se permite la participación del personal en las decisiones que puedan afectar a su trabajo.                            | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se informa al personal sobre su rendimiento y se les reconoce el trabajo bien hecho.                                   | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

**Centro de trabajo:** \_\_\_\_\_

| PUESTO: Personal del servicio de hogar     |                                              |                                                                                                                            |           |          |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                             | Riesgos                                      | Medidas preventivas                                                                                                        | Prioridad | Adoptada |
| <b>Maquinaria específica para limpieza</b> | <b>Riesgos derivados del uso de máquinas</b> | Los electrodomésticos y herramientas a motor tienen marcado CE.                                                            | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina.                                                      | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se ha enseñado al personal a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.                            | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza.                                                          | MEDIA     | SI       |
| <b>Manejo de cargas</b>                    | <b>Problemas dorsolumbares</b>               | Se evita manipular cargas muy pesadas o voluminosas como canapés, sofás, etc.                                              | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando carros, plataformas con ruedas, etc. o entre varias personas. | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de manipular las cargas.                                           | MEDIA     | SI       |
| <b>Movimientos repetitivos</b>             | <b>Problemas de cuello y hombros</b>         | Se evita realizar habitualmente trabajos por encima de la altura de los hombros.                                           | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Se evitan los movimientos de torsión de muñeca.                                                                            | MEDIA     | SI       |
| <b>Fuentes de calor</b>                    | <b>Quemaduras</b>                            | El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes.                                                            | MEDIA     | SI       |
|                                            |                                              | Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen.                    | MEDIA     | SI       |
| <b>Ventanas</b>                            | <b>Problemas dorsolumbares</b>               | Se evita desmontar ventanas correderas para su limpieza por una sola persona.                                              | MEDIA     | SI       |
|                                            | <b>Caídas</b>                                | Se evita el uso de escaleras o taburetes para la limpieza de ventanas mientras estén abiertas.                             | ALTA      | SI       |

# Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el servicio del hogar familiar

## Centro de trabajo:

### PUESTO: Personal del servicio de hogar

| Fuente de daño                  | Riesgos                       | Medidas preventivas                                                                                                         | Prioridad | Adoptada |
|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Productos y equipos de limpieza | Intoxicaciones e irritaciones | Se utilizan únicamente productos de limpieza de uso doméstico.                                                              | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | El personal conoce las pautas de uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.) | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes.                                                                  | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Todos los productos se conservan en su envase original.                                                                     | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.                                        | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.                   | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se proporcionan guantes de limpieza y se promueve su uso.                                                                   | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Los productos se almacenan cerrados, en lugares adecuados y alejados de fuentes de ignición.                                | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.                                       | MEDIA     | SI       |
|                                 | Problemas dorsolumbares       | Se evitan los desplazamientos cargando a mano los cubos llenos de agua.                                                     | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se procura que los cubos se llenen apoyados en una superficie horizontal, preferiblemente en el suelo.                      | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Los mangos de las fregonas y cepillos permiten mantener la espalda erguida.                                                 | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

### Centro de trabajo:

| PUESTO: Personal del servicio de hogar |                             |                                                                                                                         |           |          |
|----------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Fuente de daño                         | Riesgos                     | Medidas preventivas                                                                                                     | Prioridad | Adoptada |
|                                        |                             | Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.               | BAJA      | SI       |
| Trabajo en solitario                   | Estrés y aislamiento social | El personal cuenta con los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están a solas en el domicilio. | MEDIA     | NP       |
|                                        |                             | El personal dispone de un teléfono para poder llamar en caso de imprevistos o emergencias.                              | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | En caso de realizar tareas fuera del domicilio, se conoce el itinerario a realizar.                                     | MEDIA     | NP       |
| Escaleras de mano                      | Caídas                      | Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza.        | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.                                                            | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.                                       | MEDIA     | NP       |
|                                        |                             | Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.                                           | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.                                            | MEDIA     | SI       |
|                                        |                             | Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.                                            | MEDIA     | SI       |

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

Firma de la persona que ha realizado la evaluación

# Prevencion10.es

**Programación de las medidas preventivas a implantar**



# servicio del hogar familiar



# Prevencion10.es | Prevención de riesgos para el **servicio del hogar familiar**

**Centro de trabajo:**  

## PUESTO: Riesgos generales

| Prioridad                                | Medidas preventiva (cuestionario evaluación) | Especificar cómo | Plazo previsto | Coste estimado | Fecha de realización |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------|----------------|----------------------|
| No hay medidas pendientes de subsanación |                                              |                  |                |                |                      |

## PUESTO: Personal del servicio de hogar

| Prioridad                                | Medidas preventiva (cuestionario evaluación) | Especificar cómo | Plazo previsto | Coste estimado | Fecha de realización |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|----------------|----------------|----------------------|
| No hay medidas pendientes de subsanación |                                              |                  |                |                |                      |

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

Firma de la persona empleadora o de la persona delegada