

8. Identificación de riesgos del domicilio de trabajo.

Entre los accidentes más comunes nos encontramos con las caídas (42.9%), seguidos de los aplastamientos, cortes y desgarros (18.3%) golpes (15.1%) y quemaduras (10%).

FACTORES DE RIESGO	RIESGOS
Escaleras, suelos y tarimas a distinto nivel. Cables, suelos mojados. Balcones, terrazas, alfombras.	Caídas con consecuencias diversas.
Muebles en general. Caída de elementos que se encuentran en altura.	Golpes y contusiones.

Caídas al mismo y distinto nivel:

De manera general, las caídas ocupan un lugar preponderante entre los accidentes con baja en las empresas y, aunque la mayor parte de ellas son clasificadas como leves, también pueden ser graves e, incluso, mortales. En el sector que nos ocupa, las caídas son frecuentes dentro de los domicilios por la existencia de cables, objetos, suelos mojados y por la utilización de escaleras en mal estado u otros objetos que hacen la función de escalera y no tienen la resistencia adecuada.

Caídas al mismo nivel. Recomendaciones:

- Conservar despejado y limpio el suelo de las zonas de paso y de trabajo, eliminando cosas que puedan provocar una caída (cajas, herramientas, restos de comida, etc.).
- Salvar las pequeñas diferencias de nivel de los pisos de los pasillos y corredores con rampas suaves manteniéndolas libres de obstáculos, colocando en su lugar las rampas móviles que se hayan desplazado.
- En el transporte manual de materiales no se debe obstaculizar con la carga la visibilidad del recorrido.
- Mantener los lugares de paso permanentemente secos.
- Utilizar calzado adecuado al tipo de trabajo que se realiza.
- Recoger y fijar los cables de las lámparas, teléfonos, etc. evitando que estén al nivel del suelo.
- Utilizar ropa adecuada al trabajo que se realiza y mantenerla en buen estado.



- Evitar la formación de superficies resbaladizas sobre el piso, como grasas (frecuente en cocinas) o agua (frecuente en lavaderos o cuartos de baño, al regar plantas...).
- Colocar en la superficie de la ducha, bañera o baño algún sistema antideslizante.
- Mantener recogidos los cables de los aparatos eléctricos cuando se trasladen.
- Asegurarse de que las alfombras no deslizen sobre el piso y evitar que sus bordes estén levantados.
- Garantizar una buena iluminación de todos los recintos de la casa, especialmente los lugares de tránsito (escaleras, pasillos...).
- No pulimentar, abrillantar o encerar excesivamente las superficies.
- Tomar precauciones cuando se deban mover objetos voluminosos, especialmente si cubren parcialmente la visión del suelo.

Caídas a distinto nivel Recomendaciones:

- Utilizar elementos seguros para el acceso a lugares altos. Evitar el uso de elementos inestables como sillas u otros muebles para intentar llegar a sitios altos.
- Colocar las escaleras de mano simples en un ángulo seguro y en posición estable.
- Utilizar preferentemente escaleras de mano dobles (de tijera) para trabajar o alcanzar objetos altos y revisarlas antes de usarlas. No subir hasta que estén totalmente abiertas y asentadas en el suelo.
- No usar escaleras de mano defectuosas, con travesaños rotos o empalmados, etc.
- No subir a la vez que otra persona en una escalera de mano.
- No realizar labores de limpieza temerariamente (sacar el cuerpo por la ventana para limpiar los cristales, etc.)
- Trabajar sin prisas.

Golpes y contusiones Recomendaciones:

- Evitar muebles u otros objetos en zonas de paso.
- Mantenga los cajones y puertas de los muebles o vitrinas cerrados.
- Evite almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.

Riesgos derivados de la utilización de herramientas y máquinas:

En el desarrollo de los trabajos generales de atención al hogar, el auxiliar de ayuda a domicilio utiliza una serie de máquinas (electrodomésticos) y herramientas de uso generalizado, para el cual no se necesita de una formación específica, lo que no quiere decir que no entrañen una serie de riesgos por su inadecuada utilización.

FACTORES DE RIESGO	RIESGOS
- Cuchillos, tijeras, navajas.	Quemaduras
- Ventiladores.	
- Trituradoras.	
- Utilización de aparatos voluminosos o con partes móviles salientes (aspiradora, etc.)	
- Planchas, estufas, braseros.	
- Cocinas, hornos.	Quemaduras
- Enchufes múltiples.	
- Cables en mal estado.	
- Cuadros eléctricos.	
- Aparato eléctrico	Electrocución
- Caldera, instalaciones de gas, bombonas de butano, oxígeno, instalaciones de gas.	Incendio o Explosión

Cortes, atrapamientos, heridas, golpes y contusiones. Recomendaciones:

- Elección y uso adecuado de los útiles de cocina. No se hará uso de los mismos cuando se encuentren deteriorados o defectuosos.
- Eliminar el uso de platos, tazas o vasos rotos o desportillados.
- Mantener las tijeras, cuchillos, aspas de ventiladores o trituradoras bien guardados.
- Situar las plantas punzantes en lugares visibles.
- Utilizar de forma correcta los aparatos, leer y cumplir las instrucciones de uso y mantenimiento.
- No manipular electrodomésticos en mal estado.
- Tener cuidado al utilizar elementos cortantes como cuchillos, tijeras, navajas.
- Eliminar clavos sin uso de paredes, puertas o muebles.
- Recoger inmediatamente cristales rotos, alfileres, tachuelas o cualquier otro elemento corto-punzante que caiga al suelo u otra superficie.
- Colocar adecuadamente las herramientas durante y después de su uso para evitar golpes o que se caigan.

Quemaduras. Recomendaciones:

- Evitar el sobrecalentamiento o a la utilización de herramientas en mal estado.
- Evitar salpicaduras de aceite o agua hirviendo, utilizando el fuego de forma lenta.
- Tratar la quemadura solamente con agua, no aplicar otro tipo de sustancias como pomadas, mantequilla, aceite, vinagre, etc.

Editorial TUTOR FORMACIÓN

- Durante la cocción de alimentos, evita llenar hasta arriba los recipientes para minimizar las salpicaduras y derrames de líquidos.
- Para el manejo de recipientes y electrodomésticos calientes, como el horno, utilizar manoplas antitérmicas.

Electrocución. Recomendaciones:

Los contactos eléctricos pueden ser de dos tipos:

- Utilizar equipos con el marcado CE (Conformidad Europea).
- Comprobar los equipos antes de su uso.
- Evitar el uso de “ladrones” (enchufe que permite tomar corriente eléctrica para más de un aparato).
- Comprobar el estado de cables y enchufes.
- Comprobar que la potencia eléctrica de la instalación es suficiente para el funcionamiento de los equipos.
- Evitar limpiar cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica con sprays o con líquidos, a menos que sea apropiado.
- Evitar los empalmes eléctricos improvisados.
- Nunca deberán manipularse elementos eléctricos con las manos mojadas, en ambientes húmedos o mojados accidentalmente (labores de limpieza, instalaciones a la intemperie, etc.).
- Si nota olor a quemado, revise y localice el origen, puede tratarse de un sobrecalentamiento de la instalación eléctrica que originará un peligroso cortocircuito o un incendio.
- Hay que procurar que se mantengan los aparatos eléctricos en buen estado.
- No tener estufas eléctricas, tomas de corriente, y otros aparatos eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño y a menos de 1 metro del borde de la bañera o ducha.
- No utilizar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, especialmente si el suelo está húmedo.
- No conectar nunca aparatos eléctricos que se hayan mojado, hasta tener la seguridad de que están completamente secos, incluso en su interior.
- No hacer reparaciones de aparatos eléctricos a menos que se sepa realmente hacerlas. Deberá evitarse el paso de personas o equipos por encima de los cables para evitar tropiezos, sin olvidar el riesgo que supone el deterioro del aislante.
- Evitar el uso de mantas eléctricas, si no están impermeabilizadas, cuando pueden ser mojadas.
- Para proceder a la desconexión de herramientas y equipos será necesario coger la clavija directamente, sin tirar nunca del cable.

Incendio o explosión Recomendaciones:

- Revisiones periódicas de las instalaciones eléctricas, de gas, calderas, etc.
- No dejar aparatos eléctricos en funcionamiento como hornos, hervidores o cafeteras, cuando se abandone el hogar.
- Comprobar siempre que cocinas y calentadores estén apagados, sobre todo si son de gas.

Editorial TUTOR FORMACIÓN

- Si se encienden velas, asegurarse de hacerlo en un lugar adecuado y apagarlas siempre antes de salir de la casa.
- Leer las instrucciones de uso y advertencias del fabricante.
- En caso de avería, no manipular máquinas ni instalaciones sin conocimiento e información al respecto. Llamar a un técnico para su reparación.

9. Identificación de riesgos derivados de la utilización y manipulación de productos.

En los hogares se utilizan numerosos productos químicos de los cuales no tenemos apenas conocimiento de sus características. La mayoría de los productos no son considerados peligrosos por quienes los usan, lo que provoca una notable disminución de la percepción de riesgo a la hora de utilizarlos y manipularlos, aumentando el riesgo de provocar accidentes y enfermedades derivadas del trabajo

PRODUCTO QUÍMICO	COMPONENTES PRINCIPALES
Productos de limpieza específicos para la cocina (para el horno, antigrasa, etc.).	Hidróxido sódico o potásico, tensioactivos anfótero, aniónico y/o no iónico.
Lejía.	Hipoclorito sódico.
Amoniaco.	Hidróxido sódico.
Limpiadores con detergentes.	Salas de amonio cuaternario, tensioactivo no iónico.
Detergentes.	Tensioactivo aniónico, tensioactivo no iónico, tensioactivos anfotéricos, etanol, urea, citrato sódico.
Plaguicidas: hormigas, cucarachas, mosquitos, para plantas, polillas, ratones, repelentes.	Piretroides, aerosoles con gases licuados, propano/butano, organofosforado, anticoagulantes.
Ambientadores, fragancias.	Alcohol etílico y/o isopropílico, perfume.
Biocidas. Emisiones de otros productos.	Triclosán, compuestos orgánicos volátiles, PCB.
Pinturas, disolventes.	Hidrocarburos aromáticos y alifáticos.

Los más habituales, pueden ser derivados de la mala manipulación. Un producto jamás ha de ir en ningún envase que no sea el original, ya que tales datos son de relevancia. No hay que olvidar que la información que se encuentra en el envase o su etiqueta, en momentos de manipulación indebida, son cruciales para que la atención médica sea eficaz. La composición química de los productos de uso más habitual son los que se exponen en la tabla (FDS Ficha de datos de seguridad) que se muestra a continuación.

	Tóxico: puede conducir a daños para la salud en caso de ingestión, inhalación o por contacto con la piel.
	Peligro para el medio ambiente: puede producir daños en el ecosistema.
	Nocivo: puede provocar daños muy graves para la salud en caso de ingestión, inhalación o contacto con la piel.
	Irritante: puede producir inflamaciones en caso de contacto con la piel.
	Oxidante: puede provocar oxidación en otras sustancias en reacciones electroquímicas o de reducción y oxidación.
	Inflamable: pueden inflamarse fácilmente si se le aplica una fuente de calor a suficiente temperatura.
	Explosivo: pueden explotar por alguna causa externa (roce, calor, percusión, etc...) transformándose en gases: liberando calor, presión o radiación en un tiempo muy breve.
	Corrosivo: puede destruir el tejido cutáneo.

Hay personas que son propensas a pensar que mezclando algunos productos el resultado es efectivo y rápido sin tener en cuenta que esa mezcla puede producir reacciones químicas. Estas van desde los gases tóxicos hasta líquidos inflamables, pudiendo afectar a las mucosas y órganos internos, así como los evidentes externos.

Exposición a agentes químicos:

FACTORES DE RIESGO	RIESGOS
Jabones y detergentes para cualquier uso.	Dermatitis.
Desincrustantes.	Alergias respiratorias, intoxicación por inhalación.
Desengrasantes.	Quemaduras en la piel, ojos.
Pulimentadores.	Intoxicaciones.
Lejía.	Irritaciones de mucosas.
Amoniaco.	Irritaciones de piel.
Insecticidas.	Conjuntivitis.
Suavizantes.	Asma.

Recomendaciones:

- No mezclar productos de limpieza de forma indiscriminada, ya que algunas mezclas pueden producir gases tóxicos. Una mezcla de lejía y ácido clorhídrico o sulfamán produce un notable desprendimiento de cloro (producto tóxico).
- Mantener los productos de limpieza fuera del alcance de los niños, juntos en un lugar cerrado, preferiblemente fuera de la cocina. Recordar que la mayoría de estos productos son nocivos, irritantes o tóxicos.
- Leer siempre la información sobre uso y toxicidad de la etiqueta y de las fichas de datos de seguridad (en caso de tenerlas)
- Seguir las instrucciones de empleo y conservación indicadas por el fabricante del producto.
- Procure agrupar los productos tóxicos del mismo tipo en un mismo lugar.
- Mantener los productos tóxicos en sus envases originales y fuera del alcance, en zonas altas y seguras.
- No guardar nunca los productos tóxicos en botellas o frascos que normalmente se utilicen para bebidas o productos alimenticios.
- Utilizar los equipos de protección individual necesarios y adecuados para el uso de productos químicos.
- Ventilar, siempre que sea posible, la zona que se está limpiando.
- Conservar los medicamentos en sus envases originales, para evitar toda confusión de identificación. Mantener en buen estado su etiqueta.
- No almacenar los medicamentos en la mesilla de noche, salvo que esté cerrada.



Editorial TUTOR FORMACIÓN

- Recordar que todos los medicamentos son potencialmente tóxicos si no se usan debidamente. No los tome a no ser que le sean prescritos por un profesional de la medicina y hágalo en las dosis indicadas.
- Procura disponer siempre del teléfono de información toxicológica.

10. Identificación de riesgos derivados del trabajo en altura.



En ocasiones, cuando trabajemos en los domicilios, tendremos que trabajar en altura como por ejemplo para limpiar cristales, lámparas, muebles altos, etc. El principal riesgo que tiene trabajar en altura son las caídas a distinto nivel.

Se tiene que evitar cualquier riesgo de caída y lo mejor es la prevención, desde el hecho de subir a una escalera para limpiar una lámpara hasta otras tareas en altura más aparatosas.

Como medidas preventivas, podríamos proponer las siguientes:

- Evitar el uso de medios de elevación. Intentaremos trabajar desde el suelo con herramientas que tengan un mango suficientemente largo. Habrá que limitar el uso de escaleras de tijera.
 - No se deberá utilizar elementos indispensables como sillas, cajas, mesas... para subirnos en ellos si no disponemos de escalera.
 - Si ingerimos alguna medicación que pueda generarnos mareos o pérdidas de equilibrios, no utilizaremos ningún elemento de altura.
- Si es imprescindible usar escalera, éstas deberán estar apoyadas en el suelo, sin que se apoye en ningún elemento para ganar altura, deberán estar abiertas en su totalidad. Si están apoyadas en una pared, deberán tener la suficiente inclinación para evitar que se resbale. Además, deberá estar en perfectas condiciones y limpia de cualquier líquido o material resbaladizo.
 - La escalera será usada por una persona a la vez.
 - No transportaremos ninguna carga cuando estemos subidos a la escalera.

Uno de los mayores riesgos es aquel que sin tener en cuenta la altura se sube sin ningún tipo de arnés. Al realizar la limpieza en terrazas o subido a una escalera para limpiar focos, en caso de caída se puede caer al vacío si no se emplea un arnés. Parecidos son aquellos otros donde al limpiar grandes cristaleras el trabajador se apoya en la barandilla del balcón.

En caso de que en el hogar donde se fuera a trabajar hubiese estos riesgos, es necesario tomar las medidas adecuadas para no sufrir accidente alguno, como, por ejemplo: siempre que se vaya a trabajar a más altura de seis peldaños se debe buscar algún tipo de protección o ayuda. También hay que mantener todo el material en perfecto estado.



Algunos de los riesgos de accidentes más comunes que podemos tener cuando trabajamos a una cierta altura en un domicilio son:

- Caída de la escalera por pérdida de equilibrio. Puede deberse a mareos o malas posturas.
- Caída de la escalera por mal estado. Puede deberse a que los tacos antideslizantes pueden estar en mal estado o la correa de seguridad está rota.
- Caída de la escalera por encontrarse los peldaños mojados o con sustancias resbaladizas.
- Caída producida al apoyarse en un mueble o estantería poco estable.
- Caída desde una ventana al estar abierta.



Durante el uso de escaleras, hay que mantener una posición equilibrada, apoyando el peso del cuerpo sobre el peso de la estructura, lo más centrado posible.

Si desplazamos el cuerpo mucho hacia un lateral, por ejemplo, para cambiar unas cortinas, la escalera podría volcarse y nos caeríamos.

11. Presencia de personas en el espacio a limpiar.

Como ya hemos dicho anteriormente, a la hora de realizar la limpieza del hogar, en aquellos domicilios en que en horas de trabajo haya personas ajenas a la labor de limpieza, hay que ser cautos y valorar lo siguientes aspectos:

- ✓ Dejar cualquier sitio de paso o pasillos libres de cualquier obstáculo, ni dejar muebles por el medio ni dejar artículos de limpieza susceptibles de derrame.
- ✓ No molestar con ruidos y voces, no canturrear, ni mucho menos poner música.
- ✓ Si en la vivienda hiciese falta levantar alguna persona, o moverla de estancia, utilizar tanto los movimientos adecuados, como posturas, para moverlas sin riesgo de caída para usted, o para la persona.
- ✓ Cerrar todos los cajones y armarios que se abrieran y no dejar escaleras mal apoyadas.
- ✓ Avisar con algún tipo de indicador tipo trípode de que el suelo está mojado a la hora de fregarlo.
- ✓ La labor en el caso de asistenta de limpieza, no es el de compañía, hay que ser amables, atentos y serviciales, atender la conversación, pero con cuidado de que no atrasen la labor.
- ✓ Si cuando se esté realizando la limpieza haya niños o bebés, se tendrá sumo cuidado en no dejar a su alcance ninguno de los productos de limpieza, es recomendable tenerlo en lo más alto del carro o bien fuera de su alcance.
- ✓ No utilizar aerosoles que puedan ser dañinos o molestos cerca del lugar donde estén reposando.
- ✓ Preguntar si las personas que están en el domicilio sufren algún tipo de alergia.

De manera general, las personas que podemos encontrarnos cuando realizamos nuestro trabajo en el domicilio y que no se puedan desplazar pueden ser niños pequeños, personas mayores o personas con discapacidad motora.

En todos estos casos, tendremos que extremar el cuidado con los productos químicos y útiles de limpieza.



12. Utilización de equipos de protección individual.

Lo que se conoce como EPI (Equipo de Protección Individual) es muy importante para que las tareas se realicen con seguridad. Forman una serie de medidas a utilizar en el puesto de trabajo cuyo objetivo es evitar los riesgos innatos al puesto de trabajo, protegiendo a la propia persona frente a accidentes.

El EPI para el empleo doméstico está constituido por:

- Guantes: normalmente, utilizaremos guantes de goma. Aunque, se utilizarán de piel o de gran resistencia cuando la limpieza de la casa esté relacionada con una obra o reforma de la vivienda, ya que es posible que tengamos que manipular algún escombros u objeto punzante.



- Máscara de polvo o químicos: La utilizaremos para evitar la inhalación de productos químicos o para la limpieza relacionada con obras o reformas, puesto que el nivel de polvo será elevado.

- Gafas de protección: Las utilizaremos cuando utilicemos ácidos fuertes como por ejemplo sulfuro de hidrógeno. También cuando realicemos limpiezas a la altura de los techos y se utilicen elementos químicos que nos pudieran caer en los ojos.



- Zapatos de seguridad: normalmente, en las limpiezas comunes del domicilio, utilizaremos un zapato cerrado y con suela antideslizante. Si estamos limpiando un domicilio donde estén realizándose obras, tendremos que ponernos un calzado (normalmente bota) de seguridad más específico con puntera y suela de seguridad.

13. Siniestralidad en baño y cocina.

El baño y la cocina son dos de los lugares donde es más fácil incurrir en una imprudencia, despiste y con ello tener un accidente. Estos lugares requieren de unos cuidados especiales relacionados con la prevención de accidentes.

Por un lado, hay que tener muy en cuenta las siguientes indicaciones para la **cocina**: cerrar todos los cajones, utilizar tanto los productos como útiles adecuados para la limpieza de los electrodomésticos, tener mucho cuidado con los objetos punzantes (cuchillos, tijeras, etc.).

No se manipula ningún aparato eléctrico con las manos húmedas o mojadas, incluso al rociar con productos para su limpieza, si fuera necesario desconectar los mismos.



No aproximar a ninguna fuente de calor productos inflamables, como aerosoles o alcohol, ya que es bastante cotidiano, más de lo deseable, que los trabajadores se quemen con este tipo de productos. Tampoco aproximar trapos o manteles al fuego.

Las quemaduras más frecuentes que se producen en la cocina suelen ser por la utilización indebida de ollas, sartenes, cafeteras, etc., que se retiran del fuego de una manera indebida.

No vaciar los ceniceros de la casa en la basura sin comprobar que se encuentran totalmente apagadas las colillas.

En la **cocina**, los riesgos de focos de bacterias existen en los sumideros y fregaderos. Además, los restos de comida que van quedando en las bajantes provocan que haya atascos y focos de bacterias. Los atascos se evitan de una forma rápida utilizando productos tremendamente abrasivos y tóxicos en alto grado. Hay que leer bien las instrucciones de uso y ser metódicos en la forma de utilizarlos, sin combinar unos con otros de modo temerario.



Por otro lado, el **baño**, a pesar de ser el lugar donde se va a ducharse y debe mantenerse limpio, es un foco de contaminación. Un lugar propicio para que las bacterias y hongos de la humedad proliferen a su antojo. Es por ello muy importante limpiar perfectamente con algún tipo de producto para higienizar y lejía para desinfectar. Al utilizar estos productos tendremos siempre el lavabo o baño bien ventilado y ponerse una mascarilla para no inhalarlos.

Editorial TUTOR FORMACIÓN

Si se limpian los azulejos con amoníaco, lo tendremos que hacer con guantes y mascarilla, rebajado con agua y no mezclar con ningún otro producto.

En el baño suelen predominar los resbalones, y las caídas suelen ser más peligrosas por la presencia de sanitarios. Por ello, tendremos especial cuidado al fregar el suelo del mismo.



14. Actividades.

1. Cuando hablamos de limpieza o aseo para conservar la salud o prevenir enfermedades, nos referimos a...
2. La eliminación de agentes patógenos, que de no ser eliminados, podrían llegar a causar alguna enfermedad es...
3. El proceso físico o químico que mata o inactiva agentes patógenos es la:
 - a) Desratización.
 - b) Desinfección.
 - c) Esterilización.
 - d) Purificación.
4. Los _____ reducen los organismos nocivos a un nivel que no dañan la salud ni la calidad de los bienes percederos.
5. Cuando el cliente no manifieste ninguna prioridad, ¿cómo comenzaremos la limpieza del domicilio?
6. Lo ideal es que el _____ se plasme por escrito, siendo éste el método más idóneo para evitar _____ y _____.
7. Para la planificación de las actividades de limpieza... ¿qué tendremos que tener en cuenta antes de empezar?
8. ¿Quién realiza la detección de las necesidades de limpieza del domicilio?
9. Señala un ejemplo de optimización del trabajo de limpieza.
10. Durante la limpieza, se podrán mantener los productos y útiles dentro de una _____. Así evitaremos posibles _____, _____ o pérdida de los _____.
11. ¿A qué nos referimos cuando hablamos del “orden en la estancia a limpiar”?
12. ¿Cuándo es conveniente ventilar las habitaciones y durante cuánto tiempo?
13. Nombra tres factores de riesgo que nos podemos encontrar en un domicilio:
14. Nombra tres recomendaciones para evitar caídas al mismo nivel:
15. Cita cinco elementos del hogar pueden producir quemaduras.
16. ¿Qué significa la siguiente imagen?



17. Nombra tres recomendaciones acerca del uso de productos químicos.
18. ¿Para qué utilizamos la máscara de polvo o químicos?
19. En la cocina, los riesgos de focos de bacterias existen en los _____ y en los _____.
20. ¿A qué nos referimos con las siglas EPI?