



# PERSONAL EMPLEADO EN EL HOGAR



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social



mutualia

**WWW.MUTUALIA.EUS**

Elaborado por la  
Asesoría de Prevención  
de Mutualia



# ÍNDICE

**Riesgos y medidas básicas de prevención y protección**

**Trámites obligatorios**

**Coberturas**

**Seguimiento de ITCC**

(incapacidad temporal por contingencias comunes)

**Prestaciones**

**Servicios que ofrece Mutualia**

El personal empleado en el hogar está expuesto a sufrir accidentes laborales y enfermedades profesionales como consecuencia de la realización de sus tareas. Este colectivo se incluye en el ámbito de aplicación de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de riesgos laborales, según las modificaciones por la entrada en vigor del R.D. Ley 16/2022, de 6 de septiembre, para la mejora de las condiciones de trabajo y de seguridad social de las personas trabajadoras al servicio del hogar. Las personas trabajadoras tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, especialmente en el ámbito de la prevención de la violencia contra las mujeres, teniendo en cuenta las características específicas del trabajo doméstico, en los términos y con las garantías que se prevean reglamentariamente a fin de asegurar su salud y seguridad. Asimismo en este manual se recogen las prestaciones, trámites y coberturas. Según las tareas que se realicen (limpieza, jardinería, conducción de vehículos, cuidado de niños...) los riesgos laborales pueden variar. A continuación exponemos algunos de los riesgos laborales más comunes, así como sus medidas básicas de prevención.

## RIESGOS Y MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN



### CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS: detergentes, lejías, disolventes etc.

- Utilizar los productos menos peligrosos.
- Seguir las indicaciones que aparecen en la etiqueta, y mantener la misma en buen estado.
- Utilizar guantes durante su uso.
- No se deben mezclar los productos ni trasvasarlos a un recipiente que no sea el propio.



### CAÍDAS AL MISMO NIVEL: ocasionadas por cableado, alfombras, suelos resbaladizos etc.

- Utilizar calzado antideslizante.
- Mantener un orden y limpieza en el hogar.
- Fijar correctamente las alfombras al suelo.
- No pasar por las zonas fregadas. Secar correctamente las zonas mojadas.
- No dejar los cables por la zona de paso, por ejemplo, los de la aspiradora.

### CAÍDAS A DISTINTO NIVEL: como consecuencia de acceder a zonas elevadas: armarios, cortinas, lámparas etc.

- Utilizar siempre una escalera, evitando el uso de cualquier otro elemento, tales como sillas, en su lugar.
- Utilizar y mantener correctamente la escalera.
- Colocar la escalera en la posición adecuada, variando su posición siempre que resulte necesario.
- Siempre que sea posible subir a la escalera con las manos libres de objetos.



### CORTES CON CUCHILLOS O ELEMENTOS PUNZANTES:

- Utilizar cada herramienta exclusivamente en las funciones para las que ha sido diseñada.
- Almacenar correctamente e inmediatamente tras su uso las herramientas cortantes o punzantes.
- Al utilizar el cuchillo, no cortar hacia el propio cuerpo.
- Recoger con la escoba, y no mediante la mano, los trozos de vidrio rotos.



### SOBRESFUERZOS:

- Utilizar siempre que sea posible ayuda auxiliar a la hora de manipular pesos, tales como carros.
- Realizar mayor número de desplazamientos con menor peso en vez de un solo desplazamiento con mayor peso.
- Para coger las cargas del suelo, doblar las rodillas y elevar el peso pegado al cuerpo.
- Almacenar los productos con pesos superiores en las estanterías inferiores.



### CONTACTOS ELÉCTRICOS:

- Comprobar el buen estado de los cables y enchufes antes de su uso.
- Desconectar los aparatos correctamente y no tirando del cable.
- Utilizar los equipos eléctricos tal y como aconseja el fabricante.



### QUEMADURAS E INCENDIOS:

- Protegerse las manos antes de tocar o coger cazos, bandejas o cosas calientes.
- No abrir las llaves de la cocina o estufa hasta que se haya puesto una llama o mechero sobre el quemador.
- Evitar corrientes que puedan apagar la llama.
- Nunca apagar un fuego en la sartén o freidora con agua, ahogarlo con un paño húmedo o poniendo una tapadera.
- Mantener la campana extractora limpia para evitar que la grasa pueda arder.
- No sobrecargar los enchufes eléctricos.



Y además, para prevenir posibles enfermedades profesionales derivadas de las posturas y movimientos realizados, tendremos en cuenta:

**MOVIMIENTOS REPETITIVOS:** Identificar las situaciones en las que pueden darse movimientos repetitivos: limpieza de cristales, abrillantados...

- Alternar las tareas que requieren realizar movimientos repetitivos con otras que no los requieren.
- Utilizar útiles adecuados, con agarres apropiados.
- Alternar ambas manos siempre que sea posible.



#### POSTURAS FORZADAS:

- Identificar las situaciones en las que puedan adoptarse posturas forzadas: planchado de ropa, limpieza con trapos...
- Evitar trabajar de forma prolongada en cuclillas o con el tronco flexionado.
- Utilizar escaleras para realizar trabajos en lugares altos para evitar, en la medida de lo posible, elevar el brazo por encima del hombro.
- Procurar trabajar sin forzar las posturas de las muñecas, flexiones o extensiones extremas, etc.

## TRÁMITES OBLIGATORIOS

### EL CONTRATO

La forma del contrato de trabajo se ajustará a lo previsto en el Estatuto de los Trabajadores. Salvo prueba en contrario, en defecto de pacto escrito, el contrato de trabajo se presumirá concertado por tiempo indefinido y a jornada completa. Cualquiera de las partes podrá exigir que el contrato se formalice por escrito, incluso durante el transcurso de la relación laboral. Se garantiza, como mínimo, el pago en metálico del **salario mínimo interprofesional** y derecho a dos pagas extraordinarias al año. Las vacaciones anuales serán de **30 días naturales**, con derecho al disfrute de las fiestas y permisos previstos para el resto del personal.

### COTIZACION Y ALTA

Las obligaciones de cotización y alta corresponden, en todos los casos, a la persona empleadora. El ingreso de las cuotas se realizará mediante domiciliación bancaria. La base de cotización se establece en función de las retribuciones percibidas y por tramos.

Para conocer la tabla consultar la página de la Seguridad Social: **[www.seg-social.es](http://www.seg-social.es)**

## COBERTURAS

### ACCIDENTE DE TRABAJO Y ENFERMEDAD PROFESIONAL

La Mutua cuenta con medios propios desde la primera cura y atención de urgencias, hasta la intervención quirúrgica y la rehabilitación.

Mutualia asume la asistencia sanitaria con medios propios (hospitalización, cirugía, rehabilitación, etc.) y en caso de necesidad con medios externos, así como los gastos de pruebas complementarias, material de curas y de farmacia, durante el proceso de tratamiento del paciente.

#### EN CASO DE ACCIDENTE O LESIÓN

- **Mantenga la calma** y si necesita ayuda avise a alguien de la casa o al personal de la comunidad.
- Si puede desplazarse acuda al centro asistencial de Mutualia más cercano. Si no puede desplazarse solicite una ambulancia en el teléfono **900 50 60 70**
- **Comunique el accidente a la persona empleadora** para que emita el correspondiente parte de asistencia, imprescindible para poder percibir la prestación económica que pueda derivarse.



### SEGUIMIENTO DE ITCC

#### (INCAPACIDAD TEMPORAL POR CONTINGENCIAS COMUNES)

Es el sistema Sanitario Público el que ofrece la asistencia sanitaria y tiene la competencia para determinar si el personal empleado en el hogar debe o no permanecer en situación de Incapacidad Temporal, pero se faculta a Mutualia para realizar el control médico de los procesos de Incapacidad Temporal a su cargo respetando en todos los casos el derecho a la intimidad, dignidad de la persona empleada y confidencialidad de toda información relacionada con su estado de salud.

#### Ventajas para la persona empleadora

- No tiene coste añadido.
- Disminución de los períodos de baja, por lo tanto reducción de coste para la persona empleadora.
- Promover la actuación de la Inspección Médica de la Seguridad Social.

#### Ventajas para el personal empleado en el hogar

- Reducción del período de baja.
- Una segunda opinión de médicos especialistas en esta contingencia.

## PRESTACIONES

### Prestación por contingencia profesional:

- **Prestaciones:** Asistencia sanitaria; recuperación profesional; subsidio por incapacidad temporal.
- **Se abonarán los días de baja:** desde el día siguiente a la baja, Mutualia abonará el subsidio por incapacidad temporal derivada de accidente de trabajo o enfermedad profesional. Cuantía: 75 % de la base reguladora.
- **Gestión y control** de la prestación económica a cargo de Mutualia.

### Prestación por enfermedad común o accidente no laboral:

Del 1º al 3º día de baja no existe derecho a la prestación. Se abonarán los días de baja: del 4º al 8º a cargo del personal empleador en una cuantía equivalente al 60% de la base reguladora; y del 9º día al 20º a cargo de Mutualia el 60% de la base reguladora; y a partir del 20º día, Mutualia asumirá el pago del 75% de la prestación. No procede el pago delegado.

**Prestación por incapacidad permanente, muerte y supervivencia;** indemnizaciones a tanto alzado por lesiones permanente no invalidantes.

**Prestación de riesgo durante el embarazo y la lactancia.**

**Prestación por cuidado de menores.**

**Prestación por desempleo: Se reconoce el derecho a cotizar y percibirlo.**

## SERVICIOS QUE OFRECE MUTUALIA

### ASESORÍA DE PREVENCIÓN

A través de la Asesoría de Prevención ofrecemos nuestra colaboración y animamos a todas las personas empleadoras a poner en práctica las oportunas actuaciones en prevención, para conseguir las mejores condiciones de Seguridad y Salud para su personal contratado de forma que se puedan reducir los accidentes y las enfermedades profesionales.

### ASESORÍA JURÍDICA

Ofrecemos asesoramiento de manera directa y personal dentro de su ámbito de actuación, tanto al personal empleador como al personal empleado por el mismo.

### GESTOR O GESTORA INTEGRAL

Con el fin de simplificar y agilizar la relación y los trámites entre personal empleador y Mutualia, ponemos a su disposición la figura del gestor o gestora personal.