

Prevención de riesgos en el trabajo en el hogar

Las actividades que se realizan en hogares o viviendas familiares implican ciertos riesgos de accidentes que pueden afectar tanto a quienes llevan a cabo estas actividades, como también a aquellos que los rodean. La mayoría de las veces cuando ocurre un accidente, los pensamientos más comunes pueden ser que fue una casualidad o algo inesperado y que era imposible preverlo. Pero estos razonamientos son incorrectos, ya que al analizar un accidente podemos determinar que generalmente se deben a actos inseguros y condiciones inseguras.

Entre los riesgos más comunes que ocurren en una casa se encuentran: caídas en el mismo nivel y/o a distinto nivel, cortes, golpes, quemaduras, contactos eléctricos, exposición a sustancias peligrosas, riesgos ergonómicos y biológicos.

En este artículo revisaremos estos riesgos y sus respectivas medidas de prevención.

Riesgos de caída en el mismo nivel

Hay muchas circunstancias en el entorno laboral que pueden desencadenar en un accidente de este tipo, además los trabajadores pueden incrementar el riesgo si cometen actos incorrectos.

Se debe evitar el desorden, la suciedad y humedad de los pisos. Además, para disminuir el riesgo hay que mantener las vías de tránsito libres de obstáculos y utilizar un calzado adecuado de características adherentes.

Causas:

- Superficies de tránsito sucias (escaleras, pasillos, etc.).
- Suelos mojados y/o resbaladizos (grasas, aceites, etc.).
- Superficies irregulares o con aberturas.
- Superficies de trabajo improvisadas.
- Superficies de tránsito obstruidas.
- Desorden.
- Usar calzado inadecuado.
- Falta de iluminación.

- Suelo con fallas o irregularidades, o desniveles imperceptibles.

Medidas de prevención:

- Limpieza de líquidos, grasas, residuos u otro vertido que pueda caer al suelo.
- Eliminar del suelo suciedades y obstáculos con los que se pueda tropezar.
- Colocar revestimiento o pavimento de características antideslizantes.
- Usar calzado adherente.

Riesgos de caída de distinto nivel

La caída de distinto nivel es uno de los accidentes cuyas consecuencias pueden ser muy graves. Por tal motivo hay que tomar los recaudos necesarios a fin de disminuir el riesgo de sufrir un accidente de este tipo.

Causas:

- Escalera en malas condiciones.
- Superficies de trabajo improvisadas.
- Falta de iluminación y señalización.
- Subir por la escalera con una o ambas manos ocupadas.
- Escalera muy corta para la altura a alcanzar.

Medidas de prevención:

- Evitar correr dentro de la casa y por las escaleras.
- Al bajar por una escalera se deberá utilizar el respectivo pasamano.
- Incorporar cintas antideslizantes y señalización en las escaleras.
- En caso de tratarse de una escalera de evacuación, mantener bien cerradas las puertas que forman la caja de escalera.

Riesgo de cortes

El uso de máquinas y de utensilios manuales lo exponen al **riesgo de cortes**. Por tal razón, se debe verificar que las máquinas cuenten con protección de las partes móviles; no utilizar utensilios defectuosos; seguir los procedimientos de trabajo y emplear siempre los elementos de protección personal adecuados al riesgo, entre otras medidas.

Por elementos cortantes de máquinas

Causas de cortes:

- Máquinas sin protecciones de las partes móviles.
- Máquinas defectuosas.
- Falta de concentración, juegos, bromas o distracciones.
- No usar los elementos auxiliares.

Medidas de prevención:

- Revisión periódica del estado del elemento a utilizar, y de los dispositivos de bloqueo y enclavamiento del mismo.
- Emplear los elementos auxiliares.
- Utilizar los elementos de protección personal necesarios en cada operación.
- Guardar el elemento en un lugar adecuado luego de utilizarlo.

Por utensilios manuales

Causas de cortes:

- Utensilios defectuosos.
- Falta de concentración, juegos o distracciones entre compañeros.
- Falta de conocimiento.
- No usar los elementos de protección personal.

Medidas de prevención:

- Selección y cuidado de los utensilios manuales.
- Entrenamiento.
- Usar los elementos de protección personal necesarios en cada operación.
- Generar procedimiento de trabajo.

Riesgo de golpes

En la actividad diaria existe el riesgo de golpearse por, con o contra objetos, materiales o estructuras. Por tal razón, no deben acumularse cosas innecesarias que sólo servirán como obstáculos contra los cuales puede golpearse usted o sus familiares; tampoco se deben sobrecargar las estanterías al punto de que los elementos que se han puesto en ellas las desestabilicen y lo expongan al riesgo de golpes tanto por la propia estructura como por los

materiales. Asimismo, no se debe perder la concentración en sus tareas ni permitir que haya iluminación deficiente según los requerimientos del trabajo, entre otras medidas de prevención.

Causas de golpes:

- Descuido.
- Falta de concentración.
- Falta de iluminación.
- Falta de orden y planificación.
- Sobrecarga de las estanterías.
- La operación de máquina y equipos puede obligar a esfuerzos o posiciones que con el tiempo resulten en lesiones permanentes.

Medidas de prevención:

- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, tales como paredes o suelos, y poner los objetos más pesados en la parte más baja de las mismas.
- Señalizar lugares donde sobresalgan objetos, máquinas o estructuras inmóviles.
- Mantener la iluminación necesaria para los requerimientos del trabajo.
- Eliminar las cosas innecesarias.
- Ordenar en los lugares correspondientes.
- Mantener vías de tránsito despejadas.

Riesgo de quemaduras

El contacto con superficies calientes, como por ejemplo de ollas y hornos, o la posibilidad de contacto con líquidos a altas temperaturas lo exponen al riesgo de quemaduras.

Causas de quemaduras:

- Contacto con superficies calientes (hornos, placas, ollas, etc.).
- Contacto con líquidos calientes.
- Escape de vapor o agua muy caliente en una falla de la cañería.
- Derrame de líquido combustible o inflamable sobre o cerca de llamas abiertas o puntos calientes.
- Utilización de utensilios calientes.

- Proyección de partículas o gotas a altas temperaturas.

Medidas de prevención:

- Utilizar los elementos de protección personal adecuados a la actividad a desarrollar.

Riesgos de contactos eléctricos

Evitar los contactos directos e indirectos con la electricidad, aprovechando los beneficios del uso seguro de la corriente eléctrica.

Causas de los contactos eléctricos:

- Contacto directo: parte activa.
- Contacto indirecto: con masas (falta de puesta a tierra, deterioro de aislamiento).
- Estática.

Medidas de prevención:

- Revisar periódicamente la instalación eléctrica.
- Comprobar interruptores diferenciales.
- Utilizar máquinas y equipos que tengan incorporada la tierra de protección.
- No usar tomacorrientes deteriorados, ni sobrecargar circuitos.
- No intervenir máquinas ni equipos eléctricos.
- No usar los aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas.
- No ocupar máquinas ni equipos que estén en mal estado.
- Emplear extensiones eléctricas certificadas y que estén en buenas condiciones.
- Utilizar los elementos de protección personal necesarios para el trabajo a realizar.
- Señalizar los tableros con tarjetas de seguridad, a fin de evitar la acción de terceros que pudieran energizar sectores intervenidos.

Con respecto al uso de herramientas eléctricas manuales:

Debe evitarse entrar en contacto con la electricidad que alimenta la herramienta. En la actualidad, las herramientas eléctricas manuales son del tipo de doble aislación, por lo que no requieren conexión a tierra. Esa característica aísla al operador de cualquier tensión peligrosa, que pueda generarse en el interior de la máquina, pero el riesgo está por fuera de ella:

- Cables en malas condiciones.

- Cable prolongador pasando por lugares donde puede ser dañado y provocar una descarga.
- Interruptor con fallas, ficha inadecuada o conexión directa al tomacorriente con la punta de los cables.
- Interior de la máquina humedecido.
- Uso de la herramienta eléctrica inadecuada al trabajo a realizar. Igual que las herramientas de mano, las máquinas se aplican solamente a usos específicos. Ejemplo: lustradoras, aspiradoras, etc.

Riesgo químico

Las sustancias químicas pueden afectar el organismo ingresando a él por diversas vías: respiratoria, oral, cutánea y por los ojos.

Causas de exposición a sustancias químicas peligrosas:

- Contacto con sustancias y productos utilizados para limpieza, lubricación y otros fines (detergentes, sustancias cáusticas, sustancias corrosivas, solventes, pinturas, etc.).

Medidas de prevención:

- Conocer composición de los productos utilizados.
- Sustituir sustancias peligrosas por otras con las mismas propiedades, pero que generen menos peligro a las personas.
- Renovación periódica de aire en el ambiente de trabajo (ventilación y extracción forzada o natural).
- Tener las hojas de datos de seguridad de las sustancias peligrosas.
- Mantener los recipientes bien cerrados, correctamente almacenados, etiquetados y en lugares ventilados.
- Restringir uso sólo a personal autorizado.
- Utilizar los elementos de protección personal adecuados al tipo de producto a manipular.
- Generar procedimiento de trabajo.

Riesgos Ergonómicos

Entre los riesgos ergonómicos se encuentran, las posturas estáticas y forzadas, gestos repetitivos, objetos muy pesados que exceden nuestra capacidad y al intentar transportarlos realizamos sobreesfuerzos.

No adoptar posiciones incorrectas de trabajo ni efectuar movimientos repetitivos que lo expongan. Por otra parte, se debe seguir el procedimiento correcto para el manejo manual de materiales y solicitar ayuda cada vez que sea necesario.

Causas de sobreesfuerzos:

- Incapacidad física.
- Manejo inadecuado de materiales.
- Posturas incorrectas de trabajo.
- Movimientos repetitivos.
- Falta de elementos auxiliares de transporte menor (por ejemplo, un carro).

Medidas de prevención:

- Para el control de los riesgos en la actividad (tendido de camas, movimiento de muebles, limpieza de habitaciones, traslado de objetos y utensilios), es fundamental conocer las características de los materiales que se trasladan de un sitio a otro y los riesgos que estos presentan.
- Utilizar equipos auxiliares para el movimiento de carga.
- Generar procedimiento de manejo de materiales.
- Posibilitar cambios de postura o pausas de trabajo.
- Solicitar ayuda.

Riesgo Biológico

El riesgo biológico o biorriesgo (llamado *biohazard* en inglés) consiste en la presencia de un organismo, o la sustancia derivada de un organismo, que plantea, sobre todo, una amenaza a la salud humana (una contaminación biológica). Puede encontrarse en los alimentos, el agua, residuos y/o plagas.

Causas:

- Existencia de agua no potable para el consumo en el local.
- Presencia de animales domésticos (portadores de microorganismos).
- Corte en la cadena de frío de los alimentos.
- Presencia de plagas. Roedores, cucarachas, moscas y demás flagelos encuentran en depósitos, cocinas, transportes, alacenas, desperdicios, rincones inaccesibles, un medio ideal para vivir y desarrollarse (portadores de agentes patógenos).
- Aguas residuales no debidamente eliminadas. El agua utilizada para limpieza, preparación de sustancias alimenticias, lavado de alimentos frescos y otros usos puede quedar durante un tiempo en proximidad de zonas de manipulación de alimentos.

Medidas de prevención:

- Realizar análisis y/o estudios del agua.
- Orden y limpieza.
- Evitar que se corte la cadena de frío en los alimentos.
- Programar servicios de desinfección y antiplaga mensuales.

Fuentes:

“Manual de Prevención de riesgos en servicios domésticos”, Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud Ocupacional – FISO-.