

# Guía

## de salud ocupacional

para la  
realización  
del

# trabajo doméstico



MINISTERIO DE  
TRABAJO Y  
SEGURIDAD SOCIAL

GOBIERNO  
DE COSTA RICA



**CSO**  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

613.62

C8375g Costa Rica. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.  
Consejo de Salud Ocupacional.

Guía de salud ocupacional para la realización  
del trabajo doméstico / Consejo de Salud  
Ocupacional. – San José, Costa Rica: MTSS, 2024.  
37 p. : il.

ISBN 978-9968-40-023-7

1. SALUD EN EL TRABAJO. 2. TRABAJO  
DOMÉSTICO. 3. GUÍA. 4. COSTA RICA. I. Título

ISBN: 978-9968-40-023-7



© Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación para fines informativos u otros no comerciales, siempre que se cite la fuente.

**Título:**

Guía de salud ocupacional para la realización del trabajo doméstico

**Autor:**

Secretaría Técnica Consejo de Salud Ocupacional

**Elaborado por:**

Virginia Chavarría Rodríguez

**Revisado por:**

Nury Sánchez Aragonés  
Gloriana Solano Azofeifa  
Mónica Monney Barrantes

**Aprobado:**

Acuerdo N° 004-2024 del Consejo de Salud Ocupacional, en sesión ordinaria N° 011-2024, celebrada el miércoles 6 de marzo del 2024.

**Alexander Astorga Monge**

Presidente  
Viceministro de Trabajo y Seguridad Social

**Olman Chinchilla Hernández**

Vicepresidente  
Representante Sector Trabajadores- Central del

Movimiento de Trabajadores Costarricenses

**Mariela Córdoba Gómez**

Caja Costarricense de Seguro Social

**Sidney Viales Fallas**

Representante Instituto Nacional de Seguros

**Tatiana Herrera Arroyo**

Ministerio de Salud

**Walter Castro Mora**

Representante Sector Patronal (UCCAEP)

**Sergio Miguel Alvarado Tobar**

Representante Sector Patronal (UCCAEP)

**Laura Rivera Castrillo**

Representante Sector Trabajadores. Central General de Trabajadores

**Alejandra Chaves Fernández**

Directora Ejecutiva del CSO

**Diseño y Diagramación:**

Imprenta Nacional

# Tabla de contenido

---

1.	Presentación.....	5
2.	Introducción .....	7
	2.1. El trabajo doméstico .....	8
	2.2. Personas servidoras domésticas.....	8
	2.3. La salud ocupacional.....	8
	2.4. La Salud Ocupacional en el trabajo doméstico.....	10
	2.5. Los daños a la salud en el trabajo doméstico.....	13
3.	Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras domésticas para prevenir riesgos laborales.....	16
4.	Responsabilidades y obligaciones de las personas empleadoras para prevenir riesgos laborales.....	18
5.	Acciones de prevención de daño a la salud en el trabajo doméstico.....	20
	5.1. Limpieza de vidrios, paredes y puertas .....	21
	5.2. En el uso y manejo del cuchillo .....	22
	5.3. En el planchado .....	23
	5.4. En el lavado de trastes, o ropa .....	25
	5.5. Limpiar y barrer.....	26
	5.6. Acciones de jardinería.....	27
	5.7. Manejo de residuos .....	28
	5.8. Manejo de productos de limpieza .....	29
	5.9. Manipulación manual de cargas y aplicación de fuerza.....	32
	5.10. Violencia y acoso .....	36
6.	Referencias .....	37

# 1

## Presentación

# Presentación

---

El Consejo de Salud Ocupacional tiene el agrado de poner a disposición este documento con el objetivo de brindar información básica de prevención, promoción y protección de la salud de las personas que trabajan en servicios domésticos, ya que los peligros que enfrentan pueden ser serios y diversos como los que ocurren en cualquier otra ocupación, tarea o actividad laboral.

Este material contiene información sencilla, para facilitar a las personas trabajadoras y empleadoras del trabajo doméstico, la identificación de riesgos y peligros, y de esta manera desarrollar las medidas pertinentes para la prevención de accidentes y enfermedades laborales. Del mismo modo, es importante conocer los derechos laborales en materia de salud ocupacional, las obligaciones en esta materia de la persona empleadora y de la persona trabajadora.

Las personas trabajadoras domésticas desempeñan un papel inestimable en muchas sociedades, proporcionando servicios esenciales de atención directa e indirecta a los hogares. Por lo tanto, la educación y capacitación permite mejorar las condiciones de vida y salud que influyen de manera significativa en la calidad del desarrollo personal y socioeconómico del país.

# 2

## Introducción

- 2.1. El trabajo doméstico
- 2.2. Personas servidoras domésticas
- 2.3. La salud ocupacional
- 2.4. La Salud Ocupacional en el trabajo doméstico
- 2.5. Los daños a la salud en el trabajo doméstico

# Introducción

---

## 2.1. El trabajo doméstico

El trabajo doméstico es aquel realizado por una persona trabajadora que brinda sus servicios en el hogar, habitación o residencia habitual de la persona empleadora y que no implique lucro para este último, en labores tales como aseo, cocina, lavado, planchado y otras tareas propias de un hogar. También pueden asumir labores relativas al cuidado y acompañamiento de personas, siempre y cuando para ello no se requiera ningún tipo de conocimiento o preparación específica y que se acuerde entre las partes y estas se desarrollen en la casa de la persona atendida.



## 2.2. Personas servidoras domésticas

Se refiere a aquellas personas trabajadoras que prestan sus servicios en el hogar, habitación o residencia habitual de la persona empleadora y que no implique lucro para esta última, en labores tales como aseo, cocina, lavado, planchado y otras tareas propias de un hogar. Incluye el cuidado y acompañamiento de personas, siempre y cuando para ello no se requiera ningún tipo de conocimientos o preparación específica. Cubre asimismo a personas trabajadoras que prestan estos servicios en lugares, que, si no son hogares tradicionales, son la “casa de habitación normal” de las personas de que se trate, como casas curales, monasterios, conventos, y otros lugares de permanencia voluntaria por tiempo indefinido, en las que las personas en razón de su vocación, dejan el hogar familiar y viven en estos establecimientos. No cubre los lugares de estadía temporal, aun cuando los usuarios no tengan que pagar por su permanencia, ni los centros de internamiento como hospitales, asilos, orfanatos, albergues, centros penitenciarios y similares, centros de educación con internado, etc.

## 2.3. La salud ocupacional

La salud ocupacional procura que el trabajo no dañe la salud de la persona trabajadora y busca que las condiciones y la forma en que se realice el trabajo, sea segura y que no vayan a generar un accidente laboral.

Lo que pretende la Salud Ocupacional, está enunciado en artículo 273, del título cuarto del Código de Trabajo en el capítulo “De la Protección de los Trabajadores durante el ejercicio del Trabajo”, la cual indica entre otras cosas:



**“(...) es promover y mantener el más alto nivel de bienestar físico, mental y social del trabajador en general, todo daño causado a la salud de este por las condiciones de trabajo, protegerlo en su empleo contra los riesgos resultantes de la existencia de agentes nocivos a la salud (...)”**

De esta finalidad que pretende la salud ocupacional, se resaltan varios elementos importantes:

- **Promover**, se origina de palabra en latín promovēre, que significa “mover o empujar hacia adelante”, por lo tanto, como principio la salud ocupacional, está basado en la acción, por un deber moral, una responsabilidad social, una obligación legal, el trabajo no debe perjudicar la salud de las personas trabajadoras, máxime cuando los daños se pueden evitar.
- **Mantener**, proviene de la expresión compuesta en latín manu tenere, que significa manus (mano) y tenere (dominar, retener), es decir retener en manos. De lo anterior deducimos que la salud es un derecho humano que no se puede perder y se debe conservar.
- **Bienestar**, la dimensión positiva de la salud, este concepto se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.
- **Condiciones del trabajo**, es cualquier característica del trabajo que pueda tener una influencia significativa en la presencia de riesgos. Los daños a la salud ocasionados son el resultado de la existencia de unas condiciones de trabajo inadecuadas, o sea personas trabajadoras expuestas a factores de riesgo en el lugar donde se realizan las labores y en una deficiente o inadecuada organización del trabajo.
- **Proteger**, se origina del latín proteger que significa amparar y defender y en este sentido se ubica al Estado Costarricense con sus diferentes instituciones como protectores de la salud y el trabajo digno.
- **Prevención**, proviene del latín praeventio, es prepararse con antelación, hacer una o varias acciones para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño.
- **Riesgos a la salud**, Es la posibilidad de que una persona que trabaja sufra un determinado daño en su salud, por el tipo de trabajo que realiza o por las condiciones que prevalecen en él.

## 2.4. La Salud Ocupacional en el trabajo doméstico

El trabajo doméstico implica la realización de diversas tareas, en el cual existen condiciones de seguridad, de ergonomía y diferentes factores de riesgo. Como parte de las condiciones de esta ocupación, se establece como primera instancia el lugar de trabajo, dado que este se desarrolla en casas de habitación, las cuales no están diseñadas ni reguladas como otros lugares de trabajo, como lo son la industria y el comercio.

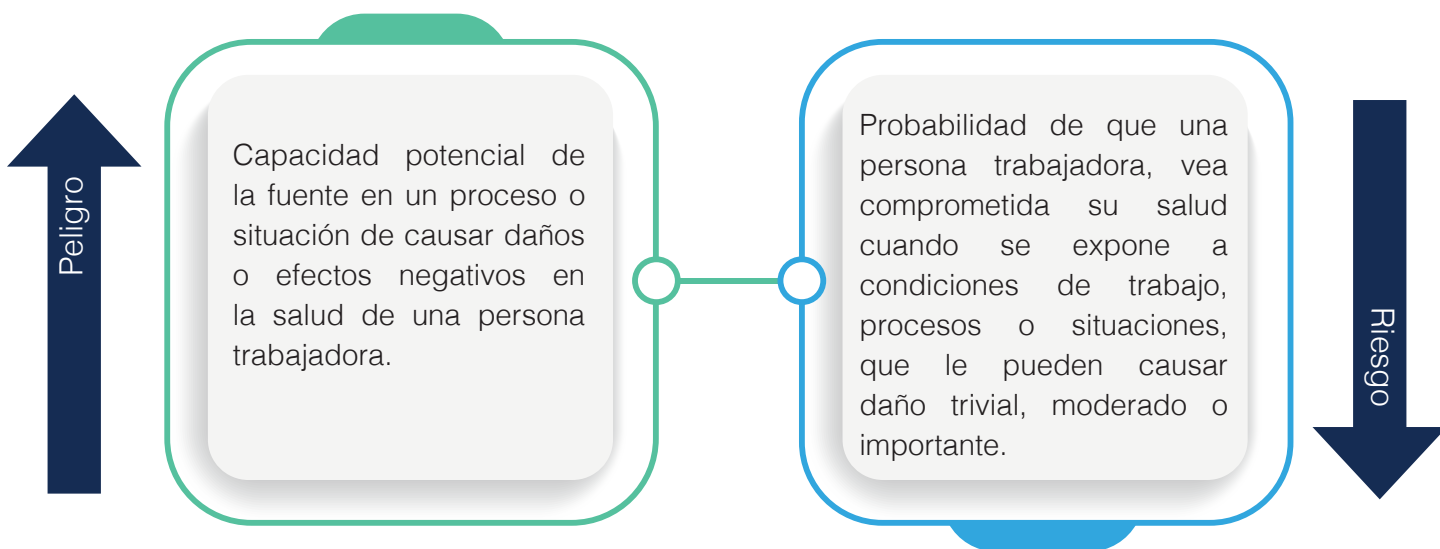
En esta ocupación se realizan diversas tareas, las cuales, desde la salud ocupacional, implican el uso de máquinas y herramientas, carga de trabajo (física y mental), manipulación manual de cargas, posturas de trabajo, entre otros aspectos de gran importancia, que determinan peligros y riesgos. Todas estas condiciones y procedimientos de trabajo, con características particulares, exponen a las personas trabajadoras a sufrir una enfermedad o lesión.



Asimismo, como todo tipo de trabajo, los derechos de las personas trabajadoras domésticas, están regulados por las leyes laborales, las cuales se deben de cumplir e incluir en cada lugar de trabajo.

### 2.4.1. Peligros y riesgos asociados al trabajo doméstico

La salud ocupacional define que todo trabajo tiene asociado diversos peligros y riesgos, para esta guía es importante conocer la diferencia entre los dos, a continuación, se detalla:



**Nota:** Antología de Salud Ocupacional, 2021.

Como se muestra en la figura anterior, existe diferencia entre peligro y riesgo. Cuando se dice que algo es peligroso se está refiriendo a que ese algo tiene la capacidad de hacerle daño a las personas, bienes o al entorno. El riesgo en cambio, es la condición o conjunto de ellas, que expone a la persona trabajadora a la probabilidad de que se perjudique su seguridad y salud.

En el trabajo doméstico también existe peligro el cual es parte de la vida cotidiana, sin embargo, se puede evitar que este se materialice y se convierta en un riesgo. A continuación, se brinda ejemplos:

**Tabla 1**

Ejemplo de peligros, riesgos y medidas de prevención en el trabajo doméstico

Peligro	Riesgo	Medidas de prevención
<p>Sustancias químicas para limpieza</p> 	<p>Probabilidad de ocurrencia de problemas respiratorios o dermatológicos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar equipo de protección personal (respirador, guantes, lentes), según el tipo de sustancia química empleada.</li> <li>• Aplicar el producto en espacios ventilados.</li> </ul>
<p>Limpieza de ventanas</p> 	<p>Probabilidad de sufrir una caída a distinto nivel</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar herramientas de extensión que permita alcanzar superficies altas, sin necesidad de utilizar escaleras.</li> <li>• Si debe utilizar escaleras tipo A debe de colocarla en superficies regulares y de ser posible contar con otra persona que pueda sostenerla.</li> </ul>
<p>Manejo manual de cargas</p> 	<p>Probabilidad de presentar lesiones lumbares</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emplear la postura correcta para el levantamiento y manipulación de cargas.</li> <li>• No levantar más del peso permitido.</li> <li>• Utilizar herramientas para el transporte de cargas.</li> </ul>

## 2.5. Los daños a la salud en el trabajo doméstico

Como se ha indicado anteriormente, en el trabajo doméstico se desarrollan diversas tareas, las cuales se asocian con gran cantidad de peligros, los cuales, cuando se materializan y convierten en un riesgo, representan un daño para la salud. En la siguiente tabla, se puede observar algunas tareas con su respectivo peligro y el daño que puede causar a la salud.

**Tabla 2**

Tareas, peligros y daños a la salud, en el trabajo doméstico

Tareas	Peligros	Daños a la salud
Cocinar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuchillos filosos</li> <li>• Herramientas calientes</li> <li>• Ollas pesadas</li> <li>• Posturas incómodas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortaduras</li> <li>• Quemaduras</li> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> </ul>
Acciones de limpieza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas incómodas</li> <li>• Uso de productos de limpieza.</li> <li>• Cargas pesadas</li> <li>• (levantar alfombras, muebles, sillones, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> <li>• Problemas respiratorios</li> <li>• Alergias</li> <li>• Hernias</li> <li>• Fracturas</li> </ul>
Planchar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas incómodas</li> <li>• Movimientos repetitivos</li> <li>• Cambios bruscos de temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> </ul>
Jardinería	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas incómodas</li> <li>• Movimientos repetitivos</li> <li>• Exposición por al sol</li> <li>• Cargas pesadas en basura de jardín</li> <li>• Uso de agroquímicos</li> <li>• Atrapamiento con partes móviles de maquinaria de jardinería</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> <li>• Alergias</li> <li>• Estrés térmico</li> <li>• Hernias</li> <li>• Fracturas</li> <li>• Problemas respiratorios</li> <li>• Traumas (golpes, cortaduras, entre otros)</li> </ul>

Tareas	Peligros	Daños a la salud
Limpieza de vidrios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas incómodas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> <li>• Lesiones por caídas</li> </ul>
Eliminación de basura o desechos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carga pesada</li> <li>• Contaminación biológica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> <li>• Alergias</li> <li>• Diarreas</li> </ul>
Acciones de lavado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas incómodas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas incómodas</li> <li>• Caídas al mismo y distinto nivel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesiones musculoesqueléticas</li> <li>• Fracturas</li> </ul>

Además de lo planteado anteriormente, debemos revisar algunas situaciones, para conocer en qué condiciones se realizan esas tareas, debido a que, en salud ocupacional a esas características particulares, se le llama “condiciones de trabajo” son particularidades de un trabajo y que cuando éstas son inadecuadas, pueden tener una influencia significativa en la presencia de riesgos.

Existen condiciones de trabajo, que por la intimidad que rodea este tipo de trabajo llegan a “privar” a la persona trabajadora del descanso o del sueño, hay exigencias variadas y constantes de la persona empleadora y de los demás miembros de la familia, gritos e insultos, en algunos casos acoso sexual. Este tipo de riesgos en condiciones de alta intensidad, frecuencia y tiempo de exposición generan consecuencias negativas en la salud mental y social de las personas trabajadoras y es también es un tema de salud ocupacional.

La situación extralaboral que afecta con mayor intensidad a las personas trabajadoras domésticas es el desarraigo social, especialmente en el caso de las personas trabajadoras domésticas migrantes que dejan su país de residencia para laborar en Costa Rica y que con sus ingresos dan subsistencia a sus familias que residen en sus lugares de origen. Además, la condición migratoria ilegal, genera temor y tensión en las personas trabajadoras. Posiblemente afecte la demanda de mejores condiciones de trabajo y el acceso a los servicios de salud.

En cuanto a los factores de riesgo psicosocial que se presentan en el ámbito intralaboral, o sea, en la intimidad del hogar tienen que ver fundamentalmente con los siguientes factores de riesgo:

- 1. Exigencias del trabajo:** Principalmente asociado al tiempo de trabajo, suele aparecer mayor posibilidad de riesgo cuando las jornadas se alargan y la persona trabajadora debe tener disponibilidad de atender las necesidades del hogar, aun cuando su jornada laboral terminó. Esto suele darse con mayor frecuencia en las personas trabajadoras domésticas que duermen en su lugar de trabajo. De igual manera puede afectar en el respeto de las pausas legales de alimentación (almuerzo y café de la mañana).
- 2. Relaciones Sociales:** El trabajo doméstico al realizarse en la intimidad de un hogar, lo que puede facilitar la aparición de comportamientos violentos e intimidantes por parte de las personas empleadoras. Aunado a que en ocasiones no se aclaran los procedimientos requeridos lo que puede propiciar confusión de roles o funciones, así como de la forma en que se quiere que se realice el trabajo.
- 3. Seguridad contractual:** Este factor de riesgo psicosocial tiene que ver con la estabilidad que siente la persona trabajadora; esta situación se convierte en riesgo cuando constantemente se amenaza con el despido o sanción. En la persona migrante sin documentos legales esta situación la lleva a sentir temor al ser deportada o por sentir que no tiene derecho a exigir mejora en las condiciones de trabajo. En este factor de riesgo se incluye el pago regular y legal del salario y el acceso a los servicios de salud.

# 3

**Derechos y obligaciones  
de las personas  
trabajadoras domésticas  
para prevenir riesgos  
laborales**



# Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras domésticas para prevenir riesgos laborales

---

## Derechos

- ✓ Estar cubiertas con el seguro contra riesgos del trabajo (Art. 193 Código de Trabajo).
- ✓ Recibir información sobre los riesgos concretos a los que están expuestas (Art.284 inciso b) Código de Trabajo).
- ✓ Recibir las prestaciones médico-sanitarias que su estado requiera (Art. 220 Código de Trabajo).
- ✓ Protección de la maternidad, lactancia y otras circunstancias especiales (Art. 94-100, 540 inciso 3 y 541 inciso b) del Código de Trabajo).
- ✓ Recurrir a la Inspección General de Trabajo para presentar una denuncia por condiciones de trabajo inadecuadas (Art. 396 Código de Trabajo; Artículos 88, 89, 90, 91, 92 siguientes y concordantes de la Ley 1860 del 21 de abril de 1965 Ley Orgánica del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social; así como lo dispuesto en el Manual de Procedimientos legales de la Inspección de Trabajo, según Directriz N° DMT-017-2013, modificada y adicionada mediante Directriz N° DMT-014-2014, debidamente unificado).

## Obligaciones

- ✓ Someterse a los exámenes médicos que establezca el reglamento de la ley u ordenen las autoridades competentes, de cuyos resultados deberán ser informadas (Art. 285 inciso a) Código de Trabajo).
- ✓ Colaborar y asistir a los programas que procuren su capacitación en materia de salud ocupacional (Art. 285 inciso b) Código de Trabajo).
- ✓ Utilizar, conservar y cuidar el equipo y elementos de protección personal y de seguridad en el trabajo, que se le suministren (Art. 285 inciso ch) Código de Trabajo).
- ✓ Cuidar su salud y seguridad en el trabajo, así como la salud y seguridad de las personas a las que pueda afectar su actividad laboral (Art. 71 inciso h) y 81 del Código de Trabajo).
- ✓ Usar adecuadamente maquinaria, herramientas y productos peligrosos (Art. 72 inciso d) y el 81 del Código de Trabajo).

# **4** Responsabilidades y obligaciones de las personas empleadoras para prevenir riesgos laborales

# Responsabilidades y obligaciones de las personas empleadoras para prevenir riesgos laborales

---

- ✿ Adoptar en los lugares de trabajo, las medidas para garantizar la salud ocupacional de las personas trabajadoras domésticas, conforme a las disposiciones que, en esta materia, formulan tanto el Consejo de Salud Ocupacional como las autoridades de inspección del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, Ministerio de Salud e Instituto Nacional de Seguros (Art. 282 Código de Trabajo).
- ✿ Asegurar a las personas trabajadoras domésticas contra los riesgos del trabajo por medio del Instituto Nacional de Seguros (Art. 193 Código de Trabajo).
- ✿ Garantizar la seguridad social de las personas trabajadoras domésticas e inscribirlas en la Caja Costarricense del Seguro Social dentro de los ocho días hábiles siguientes al inicio de sus labores (Art. 104 del Código de Trabajo).
- ✿ Denunciar al Instituto Nacional de Seguros todo riesgo del trabajo que ocurra a las personas trabajadoras domésticas, dentro de los ocho días hábiles siguientes a su acaecimiento (Art. 214 inciso b Código de Trabajo).
- ✿ Indagar todos los detalles, circunstancias y testimonios, referentes a los riesgos del trabajo que ocurran a las personas trabajadoras domésticas, y remitirlos al Instituto Nacional de Seguros, en los formularios que este suministre (Art. 214 inciso a) Código de Trabajo).
- ✿ Respetar las jornadas de trabajo, vacaciones y descanso establecidos por la ley (Art. 105 inciso Código de Trabajo).
- ✿ Brindar capacitación y adiestramiento en materia de salud ocupacional a las personas trabajadoras domésticas (Art. 284 inciso b) Código de Trabajo).
- ✿ Cumplir con las normas, y disposiciones legales y reglamentarias sobre salud ocupacional (Art. 284 inciso c) Código de Trabajo).
- ✿ Proporcionar el equipo y elementos de protección personal y de seguridad en el trabajo a las personas trabajadoras domésticas y asegurar su uso y funcionamiento (Art. 284 inciso ch), 69 inciso d) Código de Trabajo).

# 5

## Acciones de prevención de daño a la salud en el trabajo doméstico

- 5.1. Limpieza de vidrios, paredes y puertas
- 5.2. En el uso y manejo del cuchillo
- 5.3. En el planchado
- 5.4. En el lavado de trastes, o ropa
- 5.5. Limpiar y barrer
- 5.6. Acciones de jardinería
- 5.7. Manejo de residuos
- 5.8. Manejo de productos de limpieza
- 5.9. Manipulación manual de cargas y aplicación de fuerza
- 5.10. Violencia y acoso

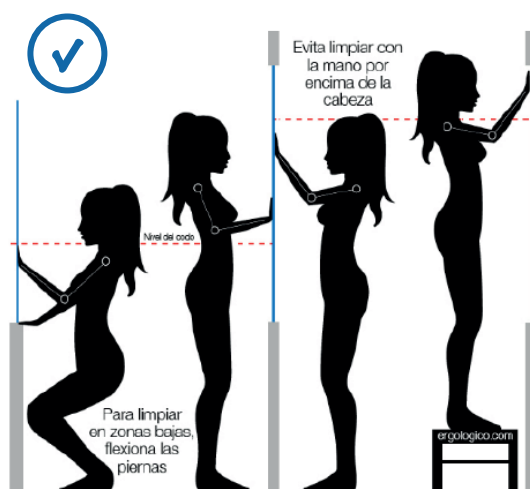
# Acciones de prevención de daño a la salud en el trabajo doméstico

Los malos hábitos posturales, el uso de utensilios y herramientas incorrectas incrementan el esfuerzo, generan tensión muscular y ponen en riesgo las articulaciones. Las siguientes recomendaciones sobre la postura y los esfuerzos previenen las lesiones de músculos y huesos.

## 5.1. Limpieza de vidrios, paredes y puertas

Para realizar tareas de forma correcta es necesario, aplicar algunos principios, tales como:

1. **Es más seguro si realiza el trabajo a la altura del codo**, se puede ayudar con un banco de construcción firme para soportar a una persona y de esa forma no se esfuerza la articulación.
2. Si el objeto está más alto puede hacer una extensión del brazo de tal forma que logre llegar sin hacer una postura incómoda del hombro, el hombro tiene varios movimientos que permite moverse arriba y abajo, pero **evite limpiar con la mano por encima de su cabeza**.
3. La espalda, en ningún momento debe hacer el trabajo para limpiar, el trabajo debe hacer con las extremidades superiores (brazos) o bien si son zonas bajas de una pared o mueble **flexionar las piernas**, para que haga el trabajo muscular, nunca la espalda. Evitar las lesiones de espalda es la clave.



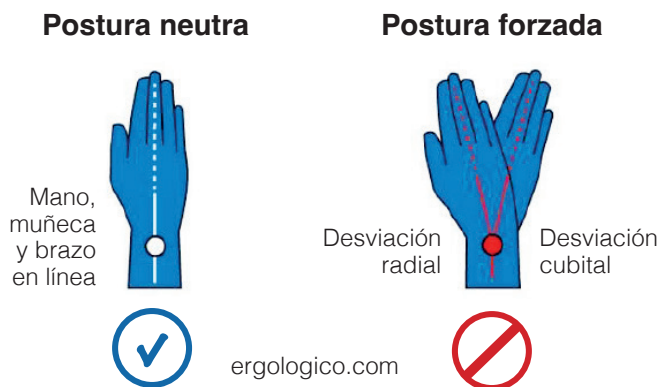
**Nota.** Imagen tomada de *ergológico vida saludable*

Para mayor información puede consultar:

[https://www.cso.go.cr/temas\\_de\\_interes/ergonomia/archivos/ergonomia.pdf](https://www.cso.go.cr/temas_de_interes/ergonomia/archivos/ergonomia.pdf)

## 5.2. En el uso y manejo del cuchillo

El agarre del cuchillo en las tareas del trabajo doméstico, debe permitir que sea lo más cómodo posible. Estos deben tener sus empuñaduras en buenas condiciones, además debe contar con el tamaño y peso correcto, y en cuanto a materiales y diseño deben ser cómodos para permitir un buen agarre, cual no debe ocasionar la desviación radial o cubital de la mano, sino mantener la posición neutral, como se observa en la siguiente figura.



**Nota.** Imagen tomada de *ergológico vida saludable*

### Recomendaciones para uso del cuchillo

1. Debe usar una tabla para picar, esta debe colocarse en una superficie firme, de tal forma que garantice su estabilidad durante el trabajo.
2. En materia de salud ocupacional, existe una regla simple con el uso de herramientas cortantes, esta debe estar bien afilada. La falta de filo es mucho más peligrosa, ya que hay que realizar un mayor esfuerzo para cortar y se toma el riesgo de no controlar el corte y se puede resbalar el cuchillo y cortar.
3. El cuchillo debe usarse para cortar. Nunca usar un cuchillo como abrelatas o destornillador.
4. Al limpiar el cuchillo hacerlo del lomo hacia afuera, o sea, nunca de la parte cortante.

5. El almacenamiento del cuchillo debe hacerlo con el filo y punta contrario a la dirección de la mano, preferiblemente colocarlo en recipientes específicamente para ellos, no en gavetas junto con las cucharas o cubiertos.
6. Al pasar un cuchillo a otra persona, debe hacerse con la punta viendo el suelo y se ofrece la empuñadura.
7. Nunca correr o hacer las labores con prisa porque pueden ocurrir muchos accidentes.

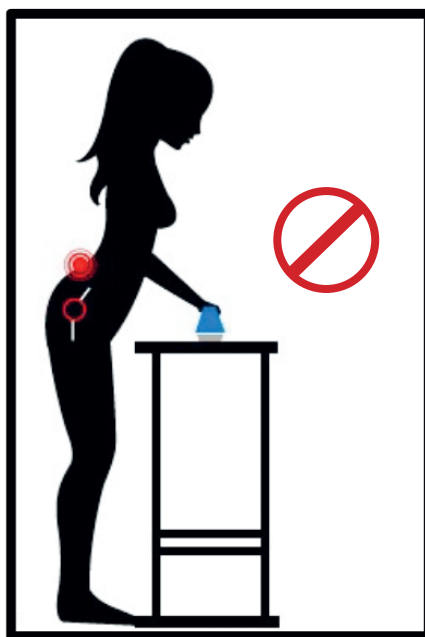
### 5.3. En el planchado

Planchar, es una tarea común y también hay que tener en cuenta algunas medidas de seguridad, ya que además de quemaduras, la postura es sumamente importante, debido a que esta labor se realiza generalmente de pie.

La altura de la tabla de planchar se debe de regular en función de la altura de la persona.

La altura de la tabla debe permitir reposar la palma de la mano, manteniendo la espalda erguida y una posición natural y relajada.

Al ser la tabla de planchado más baja que la persona tenga que hacer el cuerpo hacia delante, y forzar la columna.



**Nota.** Imagen tomada de *ergológico vida saludable*

## Recomendaciones para la acción de planchar

1. Una vez ajustada la tabla para aplanchar, se deberá mantener la espalda erguida y evitar flexiones de cuello excesivo (más de 15°).
2. Hombros relajados. Deben estar bajos y sin tensión muscular.
3. Si la plancha es liviana (a vapor) se debe realizar colocando los brazos a nivel del codo, de lo contrario si es muy pesada, se debe colocar el planchador por debajo del codo, con el brazo ligeramente flexionado y espalda erguida.
4. Como el trabajo es de pie, y lleva muchas horas, es necesario colocar un pie delante del otro para reducir la tensión sobre la zona baja de la espalda y favorecer el dinamismo postural. Procurar ir alternando el pie de apoyo.
5. Cuando lleves 15 minutos planchando para y muévete. Las tareas estáticas, además de generar tensión muscular, afectan a la circulación sanguínea.
6. Haga pausas sustitutivas, combinando la tarea con otras actividades que requieran movimiento para combinar posturas de estática a dinámica.
7. No lavarse las manos, inmediatamente después de realizar el planchado. Recuerde esperar unos 15 min antes de retirarse y exponerse a cambios bruscos de temperatura.
8. Al igual que el uso de cualquier herramienta, la mano debe colocarse en posición neutral, nunca desviada a nivel radial y cubital. El agarre de las planchas generalmente tiene un diseño ergonómico adecuado.



**Nota.** Imagen tomada de *ergológico vida saludable*



#### 5.4. En el lavado de trastes, o ropa

Estas tareas también implican, posturas incómodas, si el fregadero o pila, no tienen la altura correcta con respecto a las características de la altura de la persona trabajadora que realiza trabajo doméstico, en ocasiones por moda, o bien traen diseños de pilas más altas o bajas con respecto a la altura de la persona estándar de Costa Rica, por lo que será necesario hacer ajustes.



**Nota.** Imagen tomada de *ergológico vida saludable*

#### Recomendaciones para la acción de lavado

1. Si no alcanzan, porque la altura impide realizar el trabajo con una postura de espalda adecuada, colocar un banco diseñado para soportar el peso de una persona.
2. La espalda deberá estar en forma erguida.
3. Si el tanque tiene mucha profunda y amerita la torsión de la espalda, será necesario usar dentro de este un balde que recoja el agua y permita reducir la profundidad del mismo, y poder mantener todo al alcance, sin forzar la postura de la espalda.
4. Usar guantes, por cuanto el uso de cremas limpiadoras, traen en sus componentes sustancias agresivas para la piel.

## 5.5. Limpiar y barrer

Cuando una persona realiza el trabajo de limpieza, con escoba, trapeador o aspiradora, es necesario cuidar y proteger también la espalda. La postura es fundamental para evitar cualquier daño.



**Nota.** Imagen tomada de *ergológico vida saludable*

### Recomendaciones para la acción de limpiar o barrer

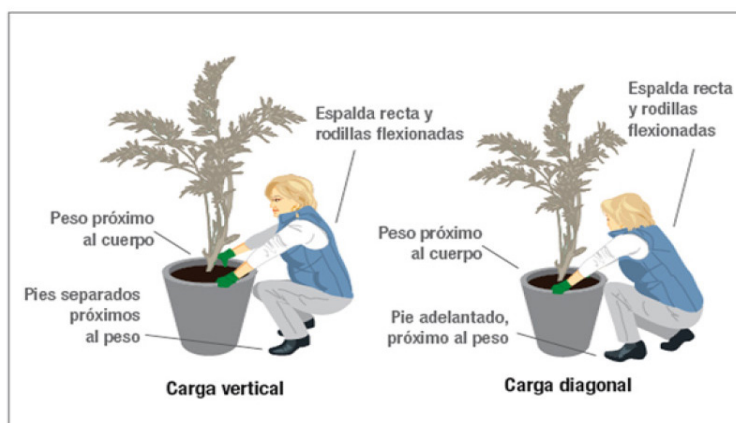
1. Al realizar esta acción, la mayor la fuerza debe ser centrada en las piernas y de los brazos, además, es importante utilizar el peso corporal para reducir el esfuerzo.
2. Se deberá evitar la flexión o lateralización del cuello, muy excesivas, este realizará los movimientos de articulación necesarios, incluso para ayudar a la postura de la espalda erguida.
3. La colocación correcta de las manos en el uso de trapeador o bien la escoba o aspiradora será colocando las manos por debajo del hombro y la otra por debajo del codo, nunca a la misma altura.
4. En espacios incómodos que requieran una posición de agachado, se puede hacer en una posición de una pierna flexionada y la otra de rodilla. Esto protegerá la espalda baja.
5. Recoger y limpiar objetos rotos, es necesario usar palas recolectoras y posteriormente realizar la eliminación en forma segura para quien realiza esta labor, así como las personas trabajadoras recolectoras de basura. Colocar los mismos en cajas adecuadas y demarcar lo que se está eliminando.



**Nota.** Imagen tomada de *ergológico vida saludable*

## 5.6. Acciones de jardinería

En muchos contratos de trabajo, se incluyen la limpieza de jardines o patios, dentro del trabajo doméstico, por lo tanto, es importante mantener acciones para evitar daños a la salud.



**Nota.** Imagen tomada de *verde es vida*

## Recomendaciones para la acción de limpieza de jardines

1. Antes de comenzar las tareas, es importante que lleves a cabo un breve calentamiento.
2. No permanezca demasiado tiempo en la misma posición y evita emplear la fuerza de un determinado músculo de forma prolongada.

3. Evita posiciones en las que llegue al límite de movilidad de alguna articulación.
4. Realiza descansos breves y frecuentes durante la jornada laboral.
5. Si se usa agroquímicos para malas hierbas, es indispensable leer etiquetas, buscar asesoría sobre su uso y la protección de manos, vías respiratorias, pies y tronco.
6. Si hay riesgo de picaduras de insectos, arañas o mosquitos, use equipos de protección personal como: guantes de protección, gafas protectoras, repelente para insectos y mallas de protección de rostro y cabeza.
7. Evite tener recipientes con agua (botellas, latas, maceteros, floreros, etc.), esto con el fin de evitar los criaderos de mosquitos.

### 5.7. Manejo de residuos

Este tipo de riesgos son conocidos como riesgos biológicos y tienen relación con la contaminación por el contacto con residuos biológicos como lo son el excremento u orina de animales domésticos e insectos (perros, gatos, roedores, murciélagos, cucarachas entre otros) y ácaros del polvo (animales microscópicos que viven en el polvo doméstico).

En la vida diaria todos estamos en contacto con contaminantes biológicos, no obstante, no todos nos enfermamos de igual manera, todo depende del tiempo que estemos expuestos al contaminante y de nuestras características individuales. Algunas personas son más susceptibles y pueden tener alergias e infecciones.



También otro contaminante biológico al que se exponen las personas trabajadoras domésticas es el contacto o cuidado de personas enfermas, por virus o bacterias como por ejemplo gripe, varicela, neumonía entre otros.

### **Recomendaciones para evitar los riesgos biológicos**

- Mantenga ventilada la casa, para que ingrese el aire fresco del exterior.
- Quite el moho de paredes, techos, pisos y revestimientos. No cubra el moho con pintura, ya que este puede resurgir.
- Pida que se reparen las filtraciones de humedad de paredes, pisos y ventanas.
- Limpie o lave frecuentemente las alfombras y ropa de cama.
- Si la persona es alérgica o padece de asma, cuando aspire, o quite el polvo use mascarilla.
- Si hay personas enfermas en el hogar, mantenga el lavado de manos cada vez que esté en contacto con la persona enferma. Además, utilice mascarilla.

### **5.8. Manejo de productos de limpieza**

Como parte del trabajo doméstico es necesario utilizar productos químicos de limpieza, sin embargo, las personas hacen uso de éstos sin conocer las características de los mismos. También se realizan mezclas, las cuales pueden ser dañinas para la salud de las personas.

Por lo tanto, es importante conocer los productos más comunes, cuáles son los peligros que representan, las medidas de prevención, cómo actuar en caso de contacto con alguna vía de ingreso y cuáles mezclas evitar. En la tabla 3, se puede observar ejemplos de las sustancias que se utilizan con mayor frecuencia.

**Tabla 3**

Productos de limpieza utilizados mayormente en labores domésticas

Producto químico	Peligros	Medidas de prevención	Cómo actuar en caso de...	Mezclas incompatibles
Cloro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provoca irritación cutánea.</li> <li>• Provoca lesiones oculares graves.</li> <li>• Muy tóxico para los organismos acuáticos.</li> <li>• Puede causar irritación en el aparato respiratorio y nariz.</li> <li>• Puede causar irritación en el aparato digestivo, náuseas y vómitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavarse cuidadosamente después de la manipulación.</li> <li>• Usar guantes.</li> <li>• No dispersar en el medio ambiente</li> <li>• Usar gafas de seguridad</li> <li>• Use guantes de PVC o nitrilo</li> <li>• Mantener fuera del alcance de los niños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con abundante agua</li> <li>• CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vinagre</li> <li>• Amoniaco</li> <li>• Alcohol gel</li> <li>• Isopropanol</li> <li>• Agua oxigenada</li> </ul>
Desinfectante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provoca irritación ocular</li> <li>• Provoca una leve irritación cutánea</li> <li>• Tóxico para el medio ambiente acuático.</li> <li>• Puede causar alguna irritación en el tracto gastrointestinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavarse las manos y cualquier parte el cuerpo donde el producto entro en contacto</li> <li>• No comer, beber o fumar mientras se manipula este producto</li> <li>• No dispersar en el medio ambiente</li> <li>• Mantener fuera del alcance de los niños</li> <li>• Usar guantes.</li> <li>• Usar gafas de seguridad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INGESTIÓN: Enjuagarse la boca. NO provocar el vómito.</li> <li>• DE CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar cuidadosamente con agua durante varios minutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amoniacos</li> <li>• Alcohol gel</li> <li>• Vinagre</li> <li>• Lavaplatos</li> <li>• Limpia vidrios</li> <li>• Limpiadores de baño</li> </ul>

Producto químico	Peligros	Medidas de prevención	Cómo actuar en caso de...	Mezclas incompatibles
Detergente en polvo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irrita los ojos.</li> <li>Puede producir irritación cutánea.</li> <li>Por vía digestiva causa graves lesiones en el estómago y el esófago con destrucción de las mucosas.</li> <li>Puede producir irritación de nariz y garganta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No respirar el polvo</li> <li>Mantener alejado de los niños</li> <li>No ingerir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CONTACTO CON LOS OJOS: lavar abundantemente bajo agua corriente durante 15 minutos y con los párpados abiertos, control posterior por el oculista, si fuese necesario.</li> <li>INGESTIÓN: enjuagarse la boca y beber agua fría y trasladar inmediatamente al hospital. No provocar el vómito y si se produce, dar nuevamente a beber agua.</li> </ul>	No aplica
Lavaplatos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Provoca lesiones oculares graves</li> <li>Nocivo en caso de ingestión</li> <li>Puede provocar irritación cutánea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usar guantes protectores resistentes a productos químicos</li> <li>Usar ropa resistente a productos químicos y botas si existe la posibilidad de exposición directa a la piel y/o salpicaduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DE INGESTIÓN: Enjuague la boca. NO induzca el vómito a menos que el personal médico indique lo contrario.</li> <li>CONTACTO CON LA PIEL: Lavar con agua abundante.</li> <li>DE INHALACIÓN: Transportar a la persona al aire libre y mantenerla en una posición que le facilite la respiración</li> <li>DE CONTACTO CON LOS OJOS: Enjuagar cuidadosamente con agua durante varios minutos.</li> </ul>	No aplica

### **Recomendaciones generales**

- Use mascarillas y guantes acorde a las labores que realiza.
- Solicite a su persona empleadora que le brinde productos de limpieza etiquetados.
- No mezcle compuestos ni productos porque podrían reaccionar.
- No utilice el olfato para determinar qué producto es: si no está segura (o), no lo use.
- Ventile adecuadamente los lugares donde use los químicos.
- No coma ni beba cerca de productos o mientras los esté usando.
- En caso de emergencia póngase en contacto con el servicio de emergencias 911 o el Centro Nacional de Control de Intoxicaciones Costa Rica, Teléfono: (506) 2223-1028.

### **5.9. Manipulación manual de cargas y aplicación de fuerza**

La manipulación manual de cargas para las personas trabajadoras domésticas implica riesgos, en particular, lesiones dorsolumbares. Se entiende por “manipulación manual de cargas” cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de una o varias personas, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento.

Por “fuerza” se entiende el esfuerzo físico requerido a la persona trabajadora para poder ejecutar la tarea. La fuerza se transmite generalmente a través de la mano a los materiales o a los objetos con los que se trabaja. Un mal diseño del puesto de trabajo o de la tarea puede hacer que la fuerza a desarrollar sea excesiva ya que se tiene que vencer una resistencia añadida.

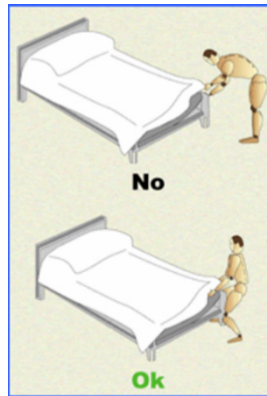
### **Recomendaciones generales**

#### **Al tender la cama:**

- Al tender la sábana, colóquese con la espalda erguida.
- Luego, para fijar los extremos de la sábana, vaya a cada esquina, baje en cuclillas y con la espalda erguida coloque la misma bajo el colchón.



- Otra forma correcta, es situarse frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma la esquina. En esa postura, flexione las rodillas, levante la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama -si es necesario, estirando las rodillas para ayudarse- y con la otra mano pase la sábana por debajo.



**Nota.** Imagen tomada de *Web de la espalda*

#### **Al halar o empujar muebles:**

- Es mejor empujar que halar.
- Planifique el recorrido de forma que se eviten las paradas innecesarias. Si es posible, utilice un recorrido recto y sin obstáculos.
- Evite girar el cuerpo al empujar o halar una carga. Si es necesario girar, haga que el giro sea lento y controlado.

#### **Empujar objetos pesados:**

- Tense los músculos del estómago.
- Semiflexione las rodillas.
- El torso se encuentra verticalmente en su mayor parte.
- Las manos deben colocarse entre la cadera y la altura del hombro.
- Inclínese hacia el objeto que está empujando. Cuanto más pesado sea el objeto, más debería inclinarse.

- Intente no arquear la espalda, manténgala recta.
- Use las piernas y el peso del cuerpo para mover los objetos.
- Muévelo poco a poco.



**Nota.** Imagen tomada de *Cero riesgo laboral*

### **Empujar objetos livianos:**

- Semiflexione ligeramente las rodillas. Mantenga las orejas, los hombros y la cadera alineada.
- Tense los músculos del estómago.
- Inclínese ligeramente hacia el objeto que está empujando.
- Use las piernas y el peso del cuerpo para mover los objetos.
- Muévelo poco a poco.

### **Halar objetos:**

- Póngase de frente al objeto que está halando.
- Mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
- Dé un paso hacia atrás y arrastre el objeto con usted.
- No gire el cuerpo. Si está usando una mano, apoye la otra en la cadera para evitar girarse.

- Al halar objetos pesados, inclínese hacia atrás, doblándose por las rodillas y la cadera. Mantenga los brazos rectos. Deje que el peso del cuerpo hale la carga.
- Para la acción de halar, es importante hacer uso de equipo auxiliar.



**Nota.** Imagen tomada de *ErgoLean Solution*

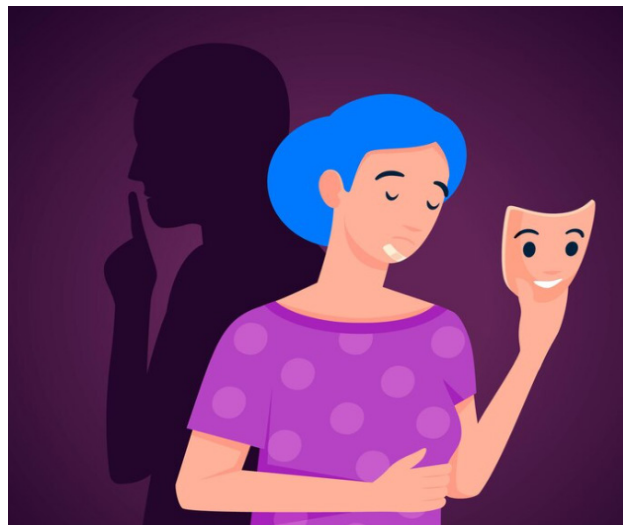
### **Algunas medidas preventivas para prevenir los riesgos ergonómicos:**

- Para prevenir las lesiones por posturas forzadas, haga pausas cortas y frecuentes.
- Si tiene que mover un mueble pesado, empuje en vez de levantar.
- Pida ayuda cuando necesite hacer un sobreesfuerzo o busque ayuda auxiliar.
- Tómese descansos y haga ejercicios compensatorios.
- Evite manipular cargas por encima del hombro.
- Use en la medida de lo posible, equipos eléctricos (abrelatas, exprimidores, batidoras, pelador de papas, etc.) que no requieran la aplicación de mucha fuerza en su empleo.
- Cambie de postura, por ejemplo, intercale tareas que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos.
- Si debe levantar algún objeto, doble ligeramente las rodillas, sin alterar el centro de gravedad del cuerpo y mantenga la curvatura natural de su espalda.
- Realice movimientos suaves evitando los impulsivos y los tirones.

## 5.10. Violencia y acoso

La violencia es una conducta intencional que daña física y emocionalmente a quien la recibe, se asocia con la agresión y nace de las relaciones humanas y del entorno.

La violencia genera daño, sea por acción u omisión y perjudica a la persona que la sufre, busca lastimar, agredir, herir, descalificar, ignorar y despreciar. Se puede identificar a través de los hechos que se pueden ver y de los sentimientos de dolor, sufrimiento, tragedia, angustia, odio o miedo que provoca.



### Tipos de violencia

1. **Física:** agresión u omisión directa al cuerpo de una persona, por ejemplo; rasguños, golpes, jalones, negar alimentación, medicación y cuidados, entre otros.
2. **Sexual:** acción que obliga a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, sin su consentimiento, mediante el uso de la fuerza, intimidación, soborno, manipulación o amenaza, entre otros.
3. **Psicológica:** acción u omisión que busca dañar la salud mental y afectar la valoración personal, mediante el control directo o sutil de los comportamientos, ideas y decisiones de las personas, por medio de la intimidación, manipulación, amenaza, humillación o aislamiento, entre otros.
4. **Patrimonial:** daño, pérdida, robo, destrucción, retención de objetos, documentos, dinero y bienes personales o laborales.

La violencia que pueda recibir una persona trabajadora doméstica es un riesgo laboral. Se da cuando las personas trabajadoras sufren abusos, amenazas, ataques, agresiones físicas, ofensas y acoso, que ocurren durante el trabajo o como resultado del mismo, que ponen en peligro la seguridad, el bienestar o la salud física y mental de la víctima.

Aunque la violencia en el trabajo y el acoso parecen similares, hay diferencias entre ambos. El acoso está relacionado con el abuso de poder, es un proceso intencional y repetido que causa daño a la víctima, tal y como también sucede en el acoso sexual, laboral o discriminatorio; mientras que la violencia es un comportamiento general agresivo o desagradable que puede ser intencionado o inconsciente.

Si la persona trabajadora doméstica sufre violencia o caso puede recurrir a presentar la denuncia en la oficina regional de la Inspección de Trabajo en la que se ubique la casa en la que se labora.

# 6

## Referencias

## Referencias

---

- Artázcoz, L., Borrell, C., Rohlf, I., Beni, C., Moncada, A y Benach, J. (2001). Trabajo doméstico, género y salud en población ocupada. *Gaceta Sanitaria*. 15(2), 150-153. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(01\)71535-X](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(01)71535-X)
- Asociación Española de Centros de Jardinería. (16 de febrero de 2024). *Trabajar en el jardín cuidando la espalda*. [https://www.verdeesvida.es/tecnicas-y-cuidados\\_4/trabajar-en-el-jardin-cuidando-la-espalda\\_30](https://www.verdeesvida.es/tecnicas-y-cuidados_4/trabajar-en-el-jardin-cuidando-la-espalda_30)
- Blair, E. (2009). Aproximación teórica al concepto de violencia: avatares de una definición. *Política y Cultura*. 5(32). 9-33. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26711870002>
- Código de Trabajo. Ley N°2 de 1943. Costa Rica.
- Consejo de Salud Ocupacional. (2021). *Antología de Salud Ocupacional*. [Archivo PDF]. [https://www.cso.go.cr/documentos\\_relevantes/manuales\\_guias/guias/Antologia%20CSO%20-MTSS.pdf](https://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/manuales_guias/guias/Antologia%20CSO%20-MTSS.pdf)
- Cruz, A., Noriega, M y Garduño, M. (2003). Trabajo remunerado, trabajo doméstico y salud. Las diferencias cualitativas y cuantitativas entre mujeres y varones. *Cad. Saúde Pública*. 19(4):1129-1138. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000400034>
- Ergológico Vida Saludable. (15 de febrero de 2024). *Ergonomía en las tareas domésticas*. <https://www.ergologico.com/ergonomia-en-las-tareas-domesticas/>
- Giraldo, O. (26 de febrero de 2024). *Sin Tropiezos: Cómo Minimizar Riesgos al Jalar y Empujar Cargas*. <https://es.linkedin.com/pulse/sin-tropiezos-c%C3%B3mo-minimizar-riesgos-al-jalar-y-empujar-y190c#:~:text=La%20postura%20correcta%20al%20empujar,Evitar%20paradas%20y%20maniobras%20frecuentes>.
- International Association of certified home inspectors. (26 de febrero del 2024). *Contaminantes biológicos en el Hogar*. <https://www.nachi.org/pollutants-spanish.htm>
- Koala. (26 de febrero de 2024). *¿Empujar o jalar?*. <https://koala.com.mx/empujar-o-jalar/>
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (s.f). *Trabajo Doméstico*. [Archivo PDF]. <https://escuelajudicial.pj.poder-judicial.go.cr/Archivos/bibliotecaVirtual/otrasPublicaciones/brochures/Trabajo%20Domestico.pdf>

- Organización Internacional del Trabajo. (16 de febrero de 2024). *Quiénes son los trabajadores domésticos*. <https://www.ilo.org/global/topics/domestic-workers/who/lang--es/index.htm>
- Organización Internacional del Trabajo. (16 de febrero de 2024). *Definición del trabajo doméstico*. [https://www.ilo.org/global/topics/wages/minimum-wages/domestic-workers/WCMS\\_538862/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/topics/wages/minimum-wages/domestic-workers/WCMS_538862/lang--es/index.htm)
- Organización Internacional del Trabajo. (16 de febrero de 2024). La estrategia del OIT sobre los trabajadores domésticos. <https://www.ilo.org/global/topics/domestic-workers/strategy/lang--es/index.htm>
- Organización Internacional del Trabajo. (16 de febrero de 2024). *C189 - Convenio sobre las trabajadoras y los trabajadores domésticos, 2011 (núm. 189)*. [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORML\\_EXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CODE:C189](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORML_EXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C189)
- Organización Internacional del Trabajo. (2013). *Trabajo doméstico en Costa Rica*. [Archivo PDF]. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-san\\_jose/documents/publication/wcms\\_213720.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-san_jose/documents/publication/wcms_213720.pdf)
- Organización Internacional del Trabajo. (2017). *Guía de seguridad y salud en el trabajo para las trabajadoras domésticas de Paraguay*. [Archivo PDF]. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms\\_571357.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-santiago/documents/publication/wcms_571357.pdf)
- UC San Diego Health. (26 de febrero de 2024). *Cuidado de la espalda: Al empujar y jalar*. <https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/3,82622>
- Vera, D. (26 de febrero de 2024). *Ergonomía doméstica: Análisis desde la fisioterapia*. <https://www.efisioterapia.net/articulos/ergonomia-domestica-analisis-la-fisioterapia>



**MINISTERIO DE  
TRABAJO Y  
SEGURIDAD SOCIAL**

**GOBIERNO  
DE COSTA RICA**



**CSO**  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL



Diseño - Impresión  
**Imprenta Nacional**  
Costa Rica