

# Todxs lxs trabajadores sociales merecen

PSI

## UN TRABAJO DIGNO, UN SALARIO JUSTO Y UN LUGAR DE TRABAJO SEGURO Y SALUDABLE

### LA REALIDAD A LA QUE NOS ENFRENTAMOS

El cuidado es un servicio público fundamental. El trabajo de cuidado es esencial para la existencia y el bienestar de la sociedad y para satisfacer nuestras necesidades básicas para existir.

El trabajo del cuidado remunerado incluye a quienes trabajamos en el cuidado de niñxs, personas mayores y personas con discapacidad, cuidados de larga duración, enfermería, servicios sociales y de salud comunitaria, cuidados a domicilio y trabajo doméstico remunerado.



# PELIGROS PRINCIPALES EN EL LUGAR DE TRABAJO

LA CRISIS DEL SISTEMA DEL CUIDADO AMENAZA LOS DERECHOS, LA SALUD Y LA SEGURIDAD DE LXS TRABAJADORES DEL SECTOR



## RIESGOS FÍSICOS Y ERGONÓMICOS

- Levantamiento de cargas pesadas, movimientos repetitivos, posturas incómodas, largos periodos de pie
- Fatiga y tensión por jornadas laborales largas, irregulares, turnos y trabajo nocturno
- Resbalones, caídas, ruido y temperaturas extremas
- Desplazamientos inseguros entre los distintos lugares de trabajo



## INSEGURIDAD LABORAL

- Trabajo temporal, a tiempo parcial, sin horario fijo y basado en plataformas
- Trabajo mal remunerado e infravalorado
- Tiempo de desplazamiento no remunerado y horarios de trabajo inestables
- El trabajo precario es un trabajo inseguro.

## RIESGOS BIOLÓGICOS, CLIMÁTICOS Y QUÍMICOS

- Exposición a bacterias, infecciones y virus, incluido el COVID-19
- Contacto con fluidos corporales, productos químicos de limpieza y toxinas nocivas
- Higiene deficiente y gestión inadecuada de los residuos
- Amenazas relacionadas con el clima
- Acceso inadecuado a instalaciones sanitarias y aseos

La violencia y el acoso en el lugar de trabajo son una grave amenaza para lxs trabajadores de la salud. Las tasas de lesiones han ido en aumento. La debilidad de las políticas ha hecho que se normalice como «parte del trabajo».



## RIESGO PSICOSOCIAL

- Estrés, agotamiento, ansiedad, depresión
- Horarios irregulares
- Apoyo limitado y poca participación de lxs trabajadores
- Descanso inadecuado
- Aislamiento
- Vigilancia y control digital
- Violencia y acoso por parte de pacientes, visitantes o público

## EL IMPACTO

- Lesiones, enfermedades, agotamiento
- Peores repercusiones en las mujeres, las personas migrantes y las minorías
- Baja sindicalización

## FALLOS EN EL LUGAR DE TRABAJO

- Falta de EPI
- Diseño deficiente de equipos e instalaciones
- Sistemas de seguridad y salud en el trabajo inseguros
- Comunicación deficiente
- Formación y supervisión insuficientes
- Falta de mecanismos de denuncias

¡Actuemos juntos!

**ÚNETE A TU  
SINDICATO**

PSI

## PARTICIPA Y EXIGE

- Salario justo y seguridad laboral
- Lugares de trabajo seguros y saludables
- Normas estrictas de seguridad y salud en el trabajo
- Voz de lxs trabajadores y protección sindical

## PRINCIPIOS BÁSICOS

- Identificar, prevenir y controlar los peligros.
- Derecho a saber
- Derecho a participar
- Derecho a rechazar trabajos inseguros

## ABORDAR LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

- Descansos regulares
- Carga de trabajo y dotación de personal justas
- Tolerancia cero con la violencia
- Apoyo a la salud mental
- Igualdad de trato

**Jerarquía de controles: eliminar, sustituir, ingeniería, administración, EPI**

## EVALUACIÓN DE RIESGOS

- Identificar los peligros
- Quién está en riesgo
- Jerarquía de controles
- Asignar responsabilidades
- Revisar periódicamente
- Utilizar mapas de peligros, encuestas a lxs trabajadores, auditorías
- Garantizar evaluaciones sensibles al género
- Reconocer los riesgos climáticos

# SEGURO. JUSTO.

# TRABAJO DECENTE PARA TODXS LXS

# TRABAJADORES DEL CUIDADO

## ¡Juntxs podemos actuar!



## **PARTICIPACIÓN DE LXS TRABAJADORES Y LOS SINDICATOS**

- Informar sobre los peligros
- Participar en las decisiones sobre seguridad
- Proteger el derecho a negarse
- Los sindicatos refuerzan la seguridad y la salud en el trabajo

## **EL CONOCIMIENTO ES PODER**

- Formación continua en materia de SST
- Recapacitación tras los incidentes
- Adaptar la formación a los grupos vulnerables

## **PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO**

- Evaluaciones de riesgos
- Mecanismos claros de denuncia
- Formación
- Atención tras un incidente
- Registrar los accidentes evitados

## **DESARROLLAR PROGRAMAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

- Política escrita
- Persona responsable
- Comités conjuntos
- Controles de riesgos
- Planes de higiene y resiliencia climática
- Protección de lxs denunciante de irregularidades

## **LUCHA POR EL TRABAJO DECENTE**

- Salarios justos, contratos estables
- Dotación de personal segura
- Derecho a sindicarse y negociar
- Inversión en servicios públicos



**¡Actuemos juntos!**

**ÚNETE A TU  
SINDICATO**

**PSI**



## TRABAJO INFORMAL EN EL ÁMBITO DEL CUIDADO

- Sin contratos, sin protección legal, sin seguridad social
- Clasificación indebida como voluntarixs
- Falta de reconocimiento
- Salarios bajos o inexistentes
- Trabajo precario
- Supervisión deficiente
- Trabajo inseguro y no regulado

## RIESGOS FÍSICOS

- Manipulación manual, levantamiento de cargas pesadas, movimientos repetitivos
- Fatiga, tensión, largas jornadas
- Resbalones, caídas, temperaturas inseguras
- Desplazamientos inseguros entre domicilios
- Falta de agua, saneamiento e higiene
- Infraestructuras deficientes
- Peligros climáticos

**Lxs trabajadores del sector informal del cuidado merecen un trabajo digno, un salario justo y un lugar de trabajo seguro y saludable**

# TRABAJO DE CUIDADO SEGURO Y DIGNO

## RIESGOS BIOLÓGICOS Y QUÍMICOS

- Exposición a infecciones
- Contacto con fluidos corporales y productos de limpieza
- Eliminación insegura de residuos
- Saneamiento inadecuado

Lxs trabajadores del sector del cuidado informal se enfrentan a estos riesgos sin formación ni EPI.



## RIESGOS PSICOSOCIALES

- Estrés, ansiedad, depresión
- Largas jornadas con poco descanso
- Aislamiento
- Viajes inseguros
- Falta de reconocimiento

## VIOLENCIA Y ACOSO

- Física, sexual,
- verbal, psicológica
- Sistemas de denuncia ineficaces
- Miedo a represalias
- Desestimado como «parte del trabajo»
- Falta de representación



Lxs trabajadores están excluidxs de las leyes y protecciones laborales.

## REPERCUSIÓN

- Mayor exposición a lesiones, enfermedades y agotamiento
- Baja organización y escaso poder de negociación

## EXIGENCIAS

- Salarios dignos
- Acceso a EPI, formación y protección social
- Libertad de asociación
- Aplicación estricta de la normativa de seguridad y salud en el trabajo

¡Actuemos juntos!

**ÚNETE A TU  
SINDICATO**

PSI



Derechos fundamentales en materia de  
seguridad y salud en el trabajo:

**Derecho a saber**

**Derecho a participar**

**Derecho a rechazar trabajos inseguros**

# **LXS CUIDADORES INFORMALES PASAN A LA ACCIÓN**

## **IDENTIFICAR LOS PELIGROS**

- Físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales
- Recorridos, mapas de riesgos, encuestas, auditorías
- Registrar los peligros

## **CONTROLAR LOS PELIGROS**

- Eliminar, sustituir, ingeniería, administración, EPI

## **EVALUAR LOS RIESGOS**

- Evaluar la probabilidad y la gravedad

## **ABORDAR LOS RIESGOS**

- Utilizar EPI
- Compartir recursos
- Tomar descansos
- Reconocer el estrés
- Mantenerse seguro si trabaja solx





## APRENDER Y COMPARTIR CONOCIMIENTOS

- Formación, talleres entre pares
- Controles de seguridad informales
- Prevención de la violencia
- Concienciación

**¡Actuemos juntos!**

**ÚNETE A TU  
SINDICATO**

PSI

## FORMALIZACIÓN Y RECONOCIMIENTO

- Abogar por contratos, salarios justos, protección social y cobertura de seguridad y salud en el trabajo

## PARTICIPAR EN LA SEGURIDAD

- Mantener registros
- Actualizar los planes de seguridad
- Documentar los incidentes
- Crear mecanismos de notificación

## RECHAZAR EL TRABAJO INSEGURO

- Establecer límites
- Rechazo colectivo
- Documentar condiciones inseguras

## ORGANIZARSE COLECTIVAMENTE

- Formar grupos, cooperativas, asociaciones
- Conectarse con los sindicatos
- Identificar la negociación
- Contrapartes
- Documentar experiencias



**Trabajo seguro, justo  
y digno para todxs  
lxs trabajadores del  
sector del cuidado**

Los marcos internacionales establecen normas mínimas de seguridad y salud en el trabajo.

# **NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PARA LXS TRABAJADORES DEL SECTOR DEL CUIDADO**

## **CONVENIOS IMPORTANTES DE LA OIT:**

- C155: Seguridad y salud en el trabajo
- C187: Marco de promoción de la seguridad y la salud en el trabajo
- C161: Servicios de salud en el trabajo
- C170: Productos químicos
- C192: Peligros biológicos (2025)
- Convenio 190 de la OIT sobre violencia y acoso

## **MARCOS DE LAS NACIONES UNIDAS**

- DUDH: derecho al trabajo decente
- ODS 8: trabajo decente y lugares de trabajo seguros

## **NORMAS ISO**

- ISO 45001: sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo

Los convenios guían la negociación colectiva.

La OIT no tiene poder ejecutivo; la acción en el lugar de trabajo es esencial.





¡ Actuemos juntos!

**ÚNETE A TU  
SINDICATO**

PSI



A nivel mundial, el sistema del cuidado está en crisis. Los sistemas del cuidado actuales son injustos, desiguales e insostenibles.

La demanda del cuidado sigue aumentando, pero el sistema actual no logra satisfacer las necesidades de la sociedad. La privatización, la falta de financiación y las medidas de austeridad han privado a los sistemas del cuidado de recursos, dando prioridad a los beneficios económicos sobre el bienestar.

Los sistemas del cuidado se basan en la explotación, principalmente, de mujeres, migrantes y minorías. A pesar de su contribución vital, lxs trabajadores se enfrentan a la discriminación, los bajos salarios y las condiciones laborales precarias. Su trabajo está infravalorado, mal remunerado y sobrecargado.

La feminización y racialización de la mano de obra del sector del cuidado refleja los profundos desequilibrios de poder del sistema actual. Las injusticias a las que se enfrentan lxs trabajadores se acentúan en el caso de las mujeres, que sufren múltiples formas de discriminación por motivos de clase, raza, orientación sexual, discapacidad, edad o situación migratoria.

