





## Primero tu salud y tu seguridad.

Recuerda cuidar de tu salud en el trabajo.

Conoce cuáles son los riesgos y evítalos,  
así tendrás tranquilidad y seguridad.



# Manual de Autocuidado

para trabajadoras y trabajadores del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPAÑIA DE SEGUROS



Si tu jornada laboral es muy larga,  
recuerda alimentarte bien y a la hora indicada.  
No olvides hidratarte constantemente.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

### 1 Evita accidentes

Utiliza los elementos adecuados para la actividad que vayas a realizar y revisa que estén en buen estado.



Utiliza limpienes, guantes de tela o cogeollas para evitar quemaduras.

Al trabajar con productos químicos como cloro, desinfectantes y desengrasantes, recuerda tener guantes y tapabocas; así evitarás heridas en la piel y otros problemas de salud.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



### Recomendaciones para trabajo con químicos:

- Utiliza tapabocas para no inhalar vapores.
- Utiliza los guantes para evitar alergias.
- Lee en las etiquetas las medidas de prevención y las sugerencias en caso de un accidente.
- Para lavar los inodoros, primero usa agua con poca cantidad de detergente y luego sí desinfectalos con cloro diluido en agua.



Cuando vayas a usar un banco para alcanzar espacios altos, revisa que esté firme y que te deje al alcance del objeto que vas a limpiar. Nunca te apoyes sobre superficies que puedan partirse o caerse.

Lávate las manos con agua y jabón inmediatamente después de haber limpiado residuos y desperdicios.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico

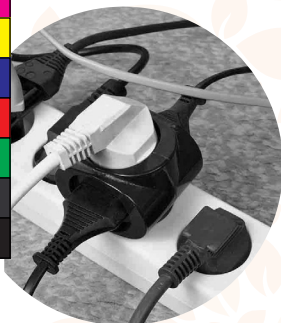


### Lo que debes evitar:

- No revuelvas los productos sin conocer su reacción química y sin usar la protección adecuada.
- Nunca mezcles el cloro con otro detergente.



**NO** conectes demasiados enchufes en la misma toma y desconecta los electrodomésticos que no se estén usando.



Evita correr y bajar escaleras de afán.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



Asegúrate de que las personas sepan cuando los pisos estén encerados o húmedos, así evitarás caídas.

Trabaja con buena iluminación.



- Cuando cocines con una olla a presión, revisa que los cauchos estén bien asegurados. Nunca abras la tapa a la fuerza y recuerda sacar el aire con frecuencia.
- No descuides la estufa mientras estás cocinando y al finalizar recuerda verificar que estén cerradas las perillas del gas.



**Autocuidado para trabajadoras(es)  
del servicio doméstico**



**NO** utilices electrodomésticos  
teniendo las manos  
mojadas o los pies descalzos.



**NO** permitas que caiga agua  
en los tomacorrientes.

Nunca realices actividades  
caminando hacia atrás.



## Auto cuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

Mantener ordenados los espacios de trabajo, hacen más fácil las labores y el tiempo rinde más.



## 2 Cuida tu cuerpo

Usa ropa y zapatos cómodos.

Utiliza palos de escoba o traperos que alcancen una altura por encima del mentón. Tu espalda te lo agradecerá.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



Si vas a planchar por un largo rato, ubica un banco de 15 o 20 cm frente a tus pies y apoya tu pie derecho en el banco durante unos minutos. Luego cambia de pie y repite este proceso. Esto te evitará dolores de espalda y molestias lumbares a futuro.

Para cargar el mercado, usa un carrito o un morral; así equilibras el peso.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS

**NO** te sientes con el cuerpo  
encorvado, pues esto  
daña tu columna.



### Pausas saludables

- Haz ejercicios de estiramiento cada dos horas durante tu jornada laboral.
- Pasa el brazo por encima de tu cabeza y presiónalo hacia abajo, sujetándolo por el codo.



- Gira los hombros hacia atrás y hacia delante.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



- El ejercicio es girar la cabeza de lado a lado sin torcer el cuello.

- Toma tu rodilla derecha, llévala hasta tu pecho y sostén por unos segundos. Luego repite el proceso con la rodilla izquierda.



- Une las manos y llévalas hacia atrás, estirando tus brazos.



## AutoCuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



### Al levantar objetos pesados:

Inclínate doblando las rodillas, manteniendo tu espalda recta.

Agarra firmemente el objeto.

Acércalo a tu cuerpo y levántalo haciendo el mayor esfuerzo con las piernas.

Mantén el tronco derecho.



## 3 Cuida tu salud

Evita los cambios bruscos de temperatura. Por ejemplo, si tienes las manos calientes, es mejor que esperes 15 minutos antes de abrir la nevera.



Si acabas de planchar, espera al menos media hora antes de salir a la calle.



## Autocuidado para trabajadoras(es) del servicio doméstico



**POSITIVA**  
COMPANIA DE SEGUROS



- Toma agua con frecuencia.

## 4 Riesgo público

### Si vas a salir a la calle:

- Cuando cruces la calle, mira a los dos lados, concéntrate en tu camino y respeta las normas de seguridad.
- Utiliza los puentes peatonales.
- Respeta los paraderos de los buses.



### Recomendaciones en caso de atraco:

- Conserva la calma, NO grites.
- Intenta grabarte los rasgos más destacados del asaltante para luego poder informar a las autoridades.
- Haz lo que te diga el asaltante de manera lenta y calmada.
- Recuerda que tu vida es más valiosa que cualquier pertenencia.

## Créditos



**ALVARO VÉLEZ MILLAN**  
Presidente

**GLORIA MORGAN TORRES**  
Vicepresidente de Promoción y Prevención

**FRANCISCO LUIS ORTIZ LEMOS**  
Gerente de Investigación y control del Riesgo

**HUGO RAMÓN VASQUEZ NIÑO**  
Gerente de Administración del Riesgo

**Realización**  
**SALIN EDUARDO AVELLANEDA PINZÓN**  
**LUANA BETSY POLO**  
**ANDRÉS GALLÓN RESTREPO**

**Diseño y Diagramación**  
**YOUNG & RUBICAM BRANDS SAS**

**ISBN:**  
**978-958-59166-6-1**

Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A. Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de todo material sin expresa autorización. Se prohíbe la venta de todo material ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros S.A.



## Qué hacer en caso de Accidente de Trabajo

### 1 Primeros auxilios

El trabajador accidentado debe recibir oportunamente los primeros auxilios necesarios.



### 2 Traslado del paciente

El trabajador accidentado debe ser remitido al centro asistencial de urgencias más cercano si el caso lo requiere, o a las clínicas adscritas a la entidad promotora de salud (EPS) que escogió libremente el trabajador.



### 3 Reporta el accidente

Se debe realizar el informe de todo accidente de trabajo de forma inmediata, a través de nuestra línea **Positiva de atención gratuita 01 8000 111 170 a nivel nacional o al 330 7000 en Bogotá.**



