

Con derecho a la salud

buenas
prácticas para
la promoción de
la salud de las
mujeres migrantes
del hogar y los
cuidados



**Con derecho a la salud, buenas prácticas para
la promoción de la salud de mujeres migrantes
trabajadoras del hogar y los cuidados**

Federación de Mujeres Progresistas, 2026

Diseño e ilustraciones:
Syntagmas y Emma Gascó

Programa “Esenciales: proyecto por el reconocimiento
del empleo del hogar y de los cuidados”



Financiado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social
y Migraciones y cofinanciado por la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE GESTIÓN MIGRATORIA



Fondos
Europeos



FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS

Quienes cuidan también necesitan ser cuidadas

La salud es un **derecho humano** que debe poder ejercerse con independencia del origen, el empleo, la situación socioeconómica o administrativa.

Las trabajadoras del hogar y los cuidados sostienen la vida cotidiana de miles de familias, pero con demasiada frecuencia lo hacen en condiciones de precariedad, desigualdad y escaso reconocimiento.

Migrar también tiene un impacto en la salud. Migrar implica empezar de nuevo y afrontar incertidumbres, duelos y separación de los seres queridos. Mientras cuidan en España, muchas siguen cuidando a sus familias en sus países de origen a través de la maternidad transnacional, el apoyo económico y el acompañamiento emocional.

El malestar no es individual. El estrés, el agotamiento o la ansiedad no son una debilidad personal: son el reflejo de desigualdades estructurales atravesadas por el género, el origen, la clase social y la situación administrativa.

La privacidad del hogar nunca debe ser un obstáculo para proteger la salud, la seguridad y los derechos de quienes trabajan en él.

Cuidar también es cuidar la salud y el bienestar de quienes sostienen los cuidados.

Trabajadoras del hogar y los cuidados: la salud vulnerada

Al realizarse en el ámbito privado de los hogares, muchos riesgos laborales del sector del hogar permanecen invisibles y son más difíciles de prevenir y supervisar.

¿Qué pone en riesgo su salud?

- Sobrecarga física y emocional.
- Jornadas largas y descanso insuficiente.
- Precariedad laboral y dificultades para ejercer derechos.
- Falta de intimidad y de límites entre trabajo y vida personal, especialmente en el régimen de interna.



¿Sabías que...?

Trabajar en el empleo del hogar y los cuidados tiene un importante impacto sobre la salud. Los estudios¹ muestran que:

- **8 de cada 10** trabajadoras han sufrido problemas de salud por su trabajo.
- **El 77%** consume medicamentos para aliviar dolencias de su actividad laboral.
- **El 90%** refiere dolores musculares.

El dolor no forma parte del trabajo. Es una señal de que algo debe cambiar.

Los problemas más frecuentes son:

- ☑ Dolores de espalda.
- ☑ Lesiones musculares.
- ☑ Fatiga crónica.
- ☑ Trastornos del sueño.
- ☑ Agotamiento emocional.
- ☑ Ansiedad.
- ☑ Estrés.



Muchas continúan trabajando enfermas o más allá de la edad de jubilación, porque no pueden permitirse perder el empleo, los ingresos o la vivienda.

20%

Una de cada cinco internas no disfruta de **ningún tipo de descanso**.

1. Encuesta Sobre Salud Laboral. Resultados (2024). Plataforma por un Empleo de Hogar y Cuidados con Plenos Derechos de Madrid

La salud mental también se cuida con derechos

La salud también es poder descansar, sentirse segura, disponer de tiempo propio, contar con apoyo y vivir sin miedo. Sobre la salud mental de las trabajadoras de hogar pesan:

- La incertidumbre económica.
- El miedo a perder el empleo.
- La discriminación.
- La separación familiar y el duelo migratorio.
- La falta de reconocimiento.

Estas situaciones pueden generar estrés, ansiedad, tristeza, culpa, soledad, agotamiento emocional y dificultades para descansar o cuidarse.

Lo que enferma no es cuidar, sino cuidar en condiciones de precariedad, sobrecarga, aislamiento y falta de derechos.

Aislamiento, violencias y racismo

Muchas trabajadoras pasan gran parte de su jornada solas, sin compañeras con quienes compartir experiencias o identificar situaciones de abuso. A ello pueden sumarse comentarios humillantes, controles excesivos, trato despectivo,

abuso laboral, violencia sexual, amenazas o discriminación por origen, o por acento, por su religión, color de piel o nacionalidad. El racismo también se expresa en barreras institucionales y administrativas que dificultan el acceso a recursos y derechos.

Romper el aislamiento, combatir el racismo y garantizar entornos seguros también es cuidar la salud de quienes cuidan.

Buenas prácticas para mejorar la salud y la atención sanitaria

La primera ventanilla también forma parte del sistema sanitario.

Tanto si eres profesional del ámbito sanitario o sociosanitario, como si eres una persona empleadora, trabajadora del hogar y los cuidados o cualquier persona comprometida con la salud y los derechos de quienes cuidan, puedes contribuir a mejorar su bienestar. Promover la salud de las trabajadoras del hogar y los cuidados

exige mirar más allá de la atención sanitaria y actuar sobre las condiciones que afectan a su bienestar: derechos, empleo, descanso, reconocimiento de enfermedades profesionales, bajas laborales, redes de apoyo, protección frente a la discriminación y respuestas institucionales accesibles y respetuosas. Como buenas prácticas proponemos:

Facilitar el acceso real al sistema sanitario

Es fundamental **crear espacios de atención** donde las mujeres puedan sentirse escuchadas, respetadas y acompañadas.

- **Ofrecer información clara** sobre derechos, recursos, citas, derivaciones, procedimientos y próximos pasos.
- **Escuchar más allá del síntoma:** detrás de una consulta puede haber trabajo precario, soledad, miedo, violencia o incertidumbre económica.
- **Evitar juicios y validar** el sufrimiento sin minimizarlo ni cuestionarlo.
- **Facilitar la participación** de la mujer en las decisiones sobre su salud.
- **Reconocer sus saberes y experiencias** como parte del proceso de atención.

Para garantizar el acceso real durante la atención sanitaria:

- ✓ Aplica correctamente la normativa vigente.
- ✓ Evita exigencias documentales incorrectas.
- ✓ No generes prácticas disuasorias.
- ✓ Ofrece alternativas cuando existan barreras administrativas.
- ✓ Garantiza un trato digno desde el primer contacto.

2 Informar de manera clara, accesible y cercana

La información que se debe proporcionar sobre los derechos y el acceso al sistema de salud y su funcionamiento debe:

- Utilizar un lenguaje claro y sencillo.
- Tener materiales disponibles en varios idiomas.
- Usar formatos visuales, accesibles y con ejemplos prácticos.
- Combinar materiales escritos y audiovisuales.
- Llegar a través de canales cercanos: asociaciones, centros de salud, servicios sociales, espacios comunitarios y redes vecinales.

3 Incorporar mediación intercultural y traducción profesional

- Contar con mediación intercultural de forma sistematizada como parte de la atención sanitaria, no como un recurso excepcional.
- Ofrecer traducción profesional.
- Evitar delegar la traducción en familiares o acompañantes, especialmente cuando se traten temas sensibles de salud, violencia o derechos.
- Comprobar que la información se ha comprendido, incluyendo diagnósticos, tratamientos, citas, derivaciones y derechos sanitarios.
- Tener en cuenta las diferencias culturales sin caer en estereotipos ni interpretar automáticamente los malestares desde prejuicios.
- Facilitar un espacio seguro y de confianza, donde las mujeres puedan hablar sin miedo, vergüenza o dependencia de terceras personas.

Porque los derechos que no se conocen, difícilmente pueden ejercerse.

Garantizar la comunicación también es garantizar el derecho a la salud.



4 Atender con perspectiva de género, enfoque antirracista e interseccional

Las desigualdades sociales también atraviesan la atención sanitaria y pueden **sesgar cómo se escucha, interpreta y responde** al malestar de las mujeres migrantes que trabajan en el sector del hogar y los cuidados. Es importante:

- ▶ Evitar minimizar el dolor o interpretar los síntomas como exageración, nerviosismo, llamada de atención o problemas personales.
- ▶ No reducir el malestar a una cuestión individual sin explorar las condiciones laborales, sociales

y familiares que pueden estar influyendo.

- ▶ Revisar sesgos en la atención relacionados con el origen, el acento, la religión, la racialización, la edad, la situación administrativa o el tipo de trabajo.
- ▶ Evitar el trato paternalista y facilita que las mujeres participen en las decisiones sobre su salud.
- ▶ Tener en cuenta las condiciones de vida y trabajo para ofrecer respuestas más precisas, justas y eficaces.

Reconocer la diversidad de experiencias y trayectorias de las mujeres es clave para ofrecer una atención eficaz.

Incorporar en nuestra mirada los determinantes sociales de la salud

Necesitamos **ampliar la mirada clínica** e incorporar preguntas que permitan comprender el contexto vital de la persona. Para ello, pregunta con cuidado y sin invadir:

- ▶ ¿Cómo son sus condiciones de trabajo?
- ▶ ¿Tiene tiempo suficiente para descansar?
- ▶ ¿Dispone de redes de apoyo?
- ▶ ¿Ha vivido discriminación, violencia o abuso?
- ▶ La persona que atiendo, ¿está atravesando un proceso de duelo migratorio?
- ▶ ¿Qué dificultades está encontrando para acceder a derechos o recursos?

Atender con mirada biopsicosocial ayuda a evitar respuestas parciales o medicalización innecesaria.



Incorporar la perspectiva de género en la salud laboral: riesgos, enfermedades y derechos

Nombrar el desgaste es reconocer el valor de los cuidados y los derechos de quienes los sostienen.

La salud laboral no puede seguir midiéndose únicamente a partir de los riesgos y accidentes asociados a sectores tradicionalmente masculinizados.

El trabajo del hogar y cuidados genera **daños específicos invisibles** y ausentes para la prevención, el diagnóstico y el reconocimiento de enfermedades profesionales.

Por esto, es urgente:

- Revisar el cuadro de enfermedades profesionales con perspectiva de género.

- Reconocer los riesgos físicos del trabajo de cuidados: sobrecarga, movimientos repetitivos, posturas forzadas y movilización de personas dependientes.

- Visibilizar el impacto de la presión emocional, la disponibilidad permanente, el aislamiento y las violencias sobre la salud mental.

- Formar a profesionales sanitarios para detectar estos daños.

- Incorporar a las trabajadoras a la identificación de riesgos y medidas preventivas.

Fortalecer redes comunitarias, descanso y autocuidado

La salud también **se construye en comunidad**, en los vínculos y en la posibilidad real de descansar. Es imprescindible:

- Derivar y conectar con asociaciones, grupos de apoyo y redes comunitarias.

- Facilitar espacios donde compartir experiencias y romper el aislamiento.

- Reconocer el valor protector de las redes de apoyo social y comunitarias.

- Promover espacios de información, encuentro y apoyo mutuo.

- Favorecer que las trabajadoras puedan identificar vulneraciones de derechos y acceder a recursos.

En relación con el autocuidado es fundamental:

- Reconocer el descanso como una necesidad básica y un derecho.

- Facilitar hablar de salud mental sin culpa ni estigma.

- Promover tiempos reales de descanso, ocio, participación y autocuidado.

- No responsabilizar solo a la mujer de cuidarse si sus condiciones laborales, económicas o familiares no se lo permiten.

No hay salud sin descanso, ni bienestar sin comunidad.

Mejorar las condiciones laborales para proteger la salud

- ▶ Es fundamental extinguir del régimen especial al que se adscribe el empleo del hogar y equipararlo plenamente con el régimen general.
- ▶ Garantizar la contratación ajustada a la legalidad y salarios dignos y suficientes.
- ▶ Respetar los tiempos de descanso y desconexión.
- ▶ Prevenir de riesgos y protección frente abusos, violencia y explotación.
- ▶ Vigilar la salud y acceso a protección social.

La salud de las trabajadoras se protege con empleo digno, descanso y condiciones laborales justas.

Presta especial atención al trabajo en régimen de trabajadoras internas porque:

- ☑ Aumenta el aislamiento.
- ☑ Dificulta la separación entre vida laboral y personal.
- ☑ Favorece la disponibilidad permanente.
- ☑ Reduce la intimidad, el descanso y la autonomía.



Impulsar políticas públicas y formar a profesionales

Es preciso impulsar políticas públicas que:

- Unifiquen criterios y garanticen el acceso a derechos y servicios.
- Refuercen la atención primaria y comunitaria.
- Reduzcan barreras burocráticas.
- Combatan el racismo institucional.
- Fortalezcan las políticas de conciliación, corresponsabilidad y dependencia.

También es necesario fortalecer las capacidades de todas las personas que intervienen en salud. La formación debe incluir y garantizar:

- Derechos humanos y acceso a derechos.
- Perspectiva de género e interseccional.
- Migración, salud y comunicación intercultural.
- Prevención del racismo institucional.
- Salud comunitaria, Buentrato y atención centrada en la persona.

Las políticas públicas y la formación de profesionales son la base de un sistema de salud más justo, accesible e inclusivo.

9



Garantizar una vejez digna para quienes sostuvieron la vida

La salud de las trabajadoras del hogar y los cuidados también **se refleja en la vejez.**

Muchas mujeres que trabajaron décadas cuidando hogares y personas dependientes llegan al final de su vida laboral con **pensiones insuficientes o sin derecho a jubilación**, como consecuencia de años de trabajo sin contratos o cotizaciones incompletas.

Porque una sociedad que se ha beneficiado durante décadas de su trabajo no puede permitir que quienes cuidaron toda una vida envejecen sin la protección y el reconocimiento que merecen.

Para reparar esta deuda histórica se puede:

- ✓ **Crear complementos económicos** que compensen déficits de cotización generalizados en el sector.
- ✓ **Reconocer los periodos de trabajo acreditados** que no generaron cotización suficiente.
- ✓ **Garantizar ingresos mínimos dignos** para las trabajadoras mayores que sostuvieron durante años un sector esencial para la sociedad.

10



¿Qué necesitamos?

Más allá de la atención sanitaria, el bienestar depende de los derechos, las condiciones laborales, el descanso, las redes de apoyo y la protección frente al racismo, la discriminación y las violencias.

Tú también puedes dar **tres grandes pasos** para cuidar la salud de quienes cuidan:

- **RECONOCE LAS SEÑALES.** No normalices el agotamiento, el dolor físico, la ansiedad, la falta de descanso o el aislamiento. Reconoce estos malestares como consecuencia de condiciones laborales y sociales que dañan la salud.
- **PREGUNTA Y ESCUCHA.** Escuchar sin juzgar también es una forma de cuidar. Pregunta con respeto por las condiciones de trabajo, los tiempos de descanso, las redes de apoyo, las barreras que se encuentran para ir a una cita médica, seguir un tratamiento pautado o las situaciones de discriminación que pueda estar viviendo.
- **INFORMA Y ACOMPAÑA.** Facilita información clara sobre derechos sanitarios, recursos disponibles y espacios de apoyo. Cuando sea necesario, ayuda a conectar con servicios sanitarios, sociales, comunitarios o especializados.

1 **UNA ATENCIÓN SANITARIA ACCESIBLE Y LIBRE DE DISCRIMINACIÓN,** que escuche sin juzgar y tenga en cuenta sus condiciones de vida y trabajo.

2 **MENOS BARRERAS ADMINISTRATIVAS,** y garantía para las personas en situación irregular, para que ningún trámite o exigencia incorrecta impida acceder a derechos.

3 **REDES COMUNITARIAS Y APOYO MUTUO,** que ayuden a romper el aislamiento y acercar información y recursos.

4 **CONDICIONES LABORALES DIGNAS,** con descanso, salarios justos, prevención de riesgos y protección frente al abuso.

5 **POLÍTICAS PÚBLICAS QUE SITÚEN LOS CUIDADOS EN EL CENTRO** y reconozcan su valor social y protección frente al abuso.

Glosario

- **Duelo migratorio.** Dolor emocional que aparece al dejar atrás el país de origen, la familia, la lengua, las costumbres y la vida conocida.
- **Maternidad transnacional.** Situación de muchas mujeres migrantes que cuidan a sus hijos e hijas a distancia mientras trabajan cuidando a otras personas en nuestro país.
- **Racismo estructural.** Desigualdad que no depende solo de actos individuales, sino de normas, prejuicios y prácticas sociales que dificultan el acceso a derechos y oportunidades para las personas racializadas.
- **Determinantes sociales de la salud.** Factores de la vida cotidiana que influyen en la salud: el trabajo, la vivienda, el descanso, los ingresos, los cuidados, la situación administrativa o el apoyo social.
- **Salud comunitaria.** Forma de entender la salud desde lo colectivo. La salud también se construye con redes de apoyo, barrios, asociaciones, vínculos y espacios colectivos.
- **Sobrecarga de cuidados.** Cansancio físico y emocional que aparece cuando una persona sostiene demasiadas responsabilidades de cuidado sin descanso, apoyo ni tiempo propio.
- **Acceso universal a la salud.** Derecho de toda persona a recibir atención sanitaria digna.



Recursos

1. Ministerio de Sanidad – Acceso universal a la sanidad pública
2. Real Decreto 893/2024: protección de la seguridad y salud en el empleo de hogar
3. Guía Técnica para la prevención de riesgos laborales en el servicio del hogar familiar (INSST, 2026)
4. Herramienta gratuita de evaluación de riesgos laborales para el empleo de hogar: Prevención10 (INSST)
5. Protocolo de actuación frente a situaciones de violencia y acoso en el servicio del hogar familiar (2026)
6. Buzón de Lucha contra el Fraude Laboral (ITSS)
7. Estudio: “Toda una vida cuidando” (Oxfam, 2026)



Conoce más sobre los materiales del programa Esenciales entrando en nuestra web

