



Comunidad
de Madrid

TELETRABAJO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

BUENAS PRÁCTICAS



Comunidad
de Madrid

¿QUÉ ES EL TELETRABAJO?

ACUERDO MARCO EUROPEO DE TELETRABAJO 2002

“Es una forma de organización y/o de realización del trabajo, **utilizando las tecnologías de la información** en el marco de un contrato o de una relación de trabajo, en la que un trabajo que también habría podido realizarse en los locales del empresario se ejecuta **habitualmente fuera de esos locales**”

El teletrabajo implica cambios en la organización del trabajo, que pueden conllevar nuevos riesgos para la seguridad y salud del trabajador

Y... ¿**CUÁLES** SON ESOS **RIESGOS** A LOS QUE PUEDEN ESTAR EXPUESTOS LOS TELETRABAJADORES?

- TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS
- FATIGA VISUAL
- DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO
- DERIVADOS DE LA TRANSFORMACIÓN DE UNA PARTE DE LA VIVIENDA O SIMILAR EN LUGAR DE TRABAJO
- TECNOESTRÉS



TRASTORNOS MUSCULO-ESQUELÉTICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBEN ADOPTAR

Es importante, como **medida preventiva**, un buen **diseño ergonómico** del puesto de trabajo, teniendo en cuenta:

☐ MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO

- La mesa tiene que tener las dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, teclado, ratón, documentos y material necesario. Intenta tener todo lo necesario a mano y si no fuera posible utiliza mesitas supletorias.
- La mesa debe permitir un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y permitir el cambio de postura
- La superficie de la pantalla, teclado y de la mesa, mejor si son mates, así evitaremos deslumbramientos/reflejos.

☐ LA PANTALLA

- Mantener pantalla a una distancia en torno a los 40-50 cm y el teclado a una mínima de 10 cm del borde de la mesa para apoyar los brazos. Los antebrazos tienen que apoyar en la mesa en ángulo recto con el resto del cuerpo, hombros relajados y los codos lo más pegados al cuerpo.
- La pantalla deberá estar a una altura que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal (parte superior a la altura de los ojos) y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma

☐ LA SILLA

- La silla debe ser estable, proporcionando libertad de movimiento y una postura confortable. Si no tienes silla de "ordenador" utiliza una silla cómoda, que puedas mantener la espalda recta, protege la zona lumbar utilizando cojines.
- Las piernas en ángulo recto de 90º. Y los pies deben apoyar en el suelo. En los casos que se requiera el uso de reposapiés, si no dispones de uno en casa, utiliza una caja de zapatos, de tal manera evitaras que se te queden los pies colgando.



FATIGA VISUAL

MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBEN ADOPTAR

❑ **Adecuada iluminación:**

preferiblemente natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas

❑ **Evitar reflejos y deslumbramientos:**

ubicar los puestos de trabajo de forma tal que tus ojos no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le puedan producir deslumbramientos directos.

❑ **Adecuada calidad de la pantalla del ordenador:**

la imagen deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. El trabajador deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones de su entorno.

❑ **Correcta ubicación del equipo informático y accesorios:**

La pantalla, el teclado y los documentos deberán encontrarse a una distancia similar de los ojos para evitar la fatiga visual y los giros de cuello y cabeza. La distancia recomendada de lectura de la pantalla con respecto a los ojos del trabajador será entre 40 y 55 cm. La pantalla deberá estar a una altura que pueda ser visualizada por el trabajador dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60º por debajo de la misma

❑ **Regla del 20-20-20:**

Desviar la mirada de la pantalla durante 20 seg cada 20 min enfocando a una distancia de 20 pies (6m).

Los síntomas de la fatiga visual





Comunidad
de Madrid

RIESGOS DERIVADOS DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBEN ADOPTAR

☐ Pausas:

Establecer un ritmo de trabajo descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas. Esto es debido a que una vez llegado el estado de fatiga es difícil recuperarse, siendo más positivo el procurar no alcanzarlo.

☐ Haz valer tu trabajo

Imponte y haz saber en casa y a los amigos que aunque trabajas desde casa **TRABAJAS**, háblales de tu horario, de la cantidad de responsabilidades que tienes, no dejes que lo subestimen, a veces es muy fácil pensar que el trabajo en casa es algo sencillo y para nada. A no ser algo grave no les hagas caso mientras trabajas.

☐ Relaciones sociales-Aislamiento:

Es conveniente prefijar una serie de reuniones entre el teletrabajador y los componentes de la unidad. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias de su trabajo, de su organización, se fomenta el sentido de pertenencia, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento.

☐ Competencias/Exigencias

Las tecnologías de la comunicación pueden permitir la disponibilidad de 24 horas/día del trabajador. Las horas de trabajo y la disponibilidad horaria son cuestiones que deben quedar claramente delimitadas.



RIESGOS DERIVADOS DE LA TRANSFORMACIÓN DE UNA PARTE DE LA VIVIENDA EN LUGAR DE TRABAJO

MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBEN ADOPTAR

❑ **Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda**

con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido, tanto externo como de la casa, fuese el menor posible. Recordemos que el ruido puede ser un factor de estrés importante, y que la luz natural ayuda disminuir el riesgo de fatiga visual.

❑ **Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes**

respetando los lugares de paso, etc. En la misma línea, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes; de esta manera se evitarán accidentes innecesarios.

❑ **Vigilar la temperatura de la habitación, así como la ventilación de la misma.**

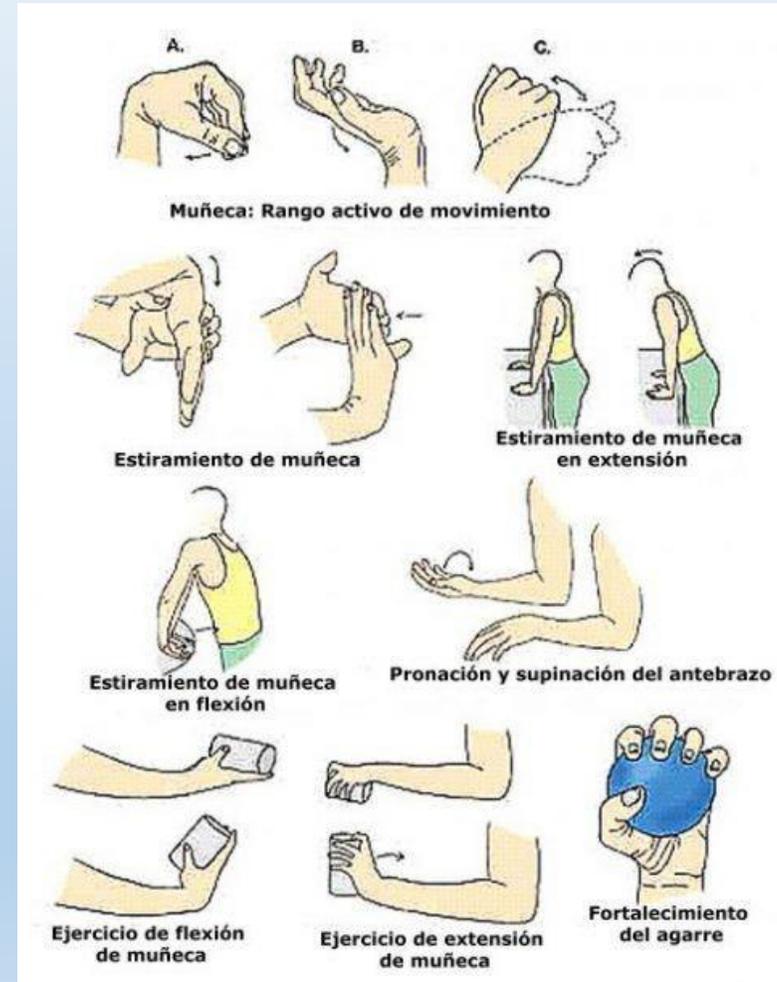
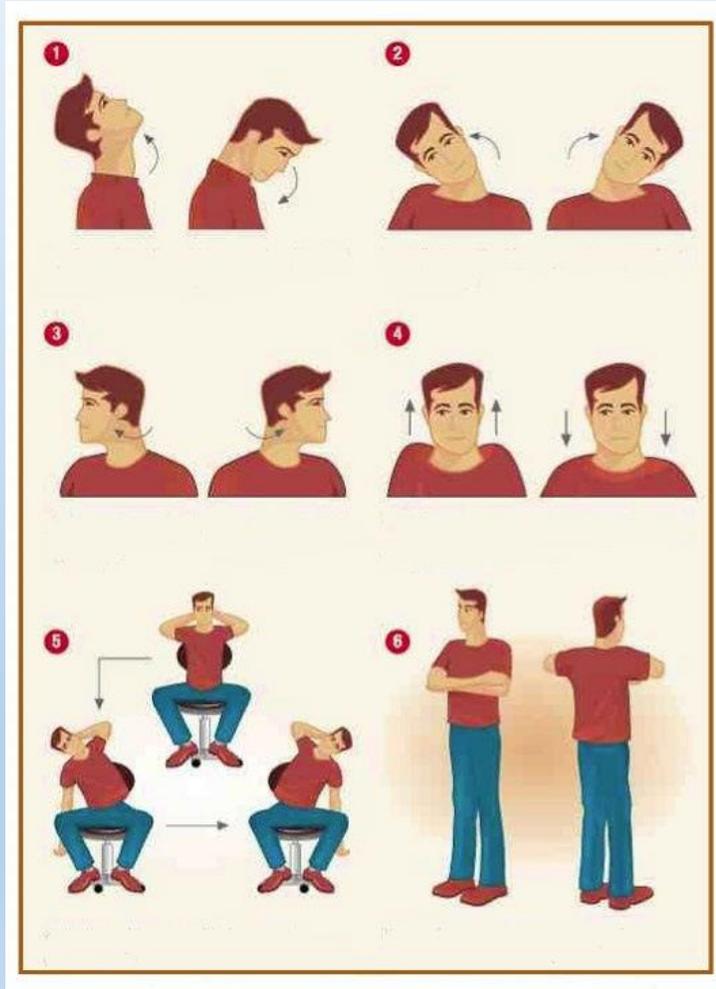
El control de la calidad del aire interior es importante a la hora de mantener la seguridad y la salud laboral.

❑ **Conciliación vida laboral / Vida privada**

Dificultad para separar el trabajo de la familia. Lo que habitualmente son dos lugares distintos, asociados a conceptos y vivencias diferentes se convierten en uno solo.



EJERCICIOS DE RELAJACIÓN POSTURAL



EJERCICIOS PARA REDUCIR LA FATIGA VISUAL

Se recomienda realizar los siguientes ejercicios cada 2 horas de trabajo continuado para reducir la fatiga visual:

1. Sin mover la cabeza, mueve tu ojo todo lo que puedas hacia la derecha y hacia la izquierda. Mantén la mirada a cada lado un par de segundos y repite el movimiento varias veces a cada lado.
2. Realiza el ejercicio anterior, pero esta vez mirando hacia arriba y hacia abajo.
3. Dibuja círculos con tus ojos primero en sentido de las agujas del reloj y después al contrario. Realiza varios círculos a cada lado alternando uno y otro lado.
4. Cierra los ojos durante unos segundos y deja que se rehidraten, ya que durante el trabajo prolongado con el ordenador reducimos la frecuencia de parpadeo y comienzan los síntomas de sequedad ocular, además de generar visión borrosa por la falta de hidratación.
5. Tapa los ojos sin apretar durante 10 segundos para evitar que entre luz durante ese tiempo y deja que el ojo descanse.

Es importante repetir varias veces esta secuencia durante unos 5 minutos además de hacer un pequeño descanso de 20 segundos cada 20 minutos y mirar un punto lo más lejano posible (a poder ser, a través de una ventana).

INFORMACIÓN ADICIONAL DE INTERÉS

- [GUÍA PARA EL TRABAJO A DISTANCIA \(FREMAP\)](#)
- [TELETRABAJO Y PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES \(IRSST\)](#)
- [DECRETO 79/2020, de 16 de septiembre, del Consejo de Gobierno](#)