

Antecedentes

El coronavirus SARS-CoV-2 es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana, que pertenece a la familia Coronaviridae. El reservorio de estos virus es animal y algunos coronavirus tienen la capacidad de transmitirse a las personas.

Se piensa que los primeros casos humanos se debieron al contacto con un animal infectado. De persona a persona se transmite por vía respiratoria a través de las gotas respiratorias de más de 5 micras, cuando el enfermo presenta sintomatología respiratoria (tos y estornudos) y contacto con fómites.

Hasta al momento, no hay evidencias de que se pueda transmitir desde personas infectadas asintomáticas. La transmisión aérea por núcleo de gotitas o aerosoles (capaz de transmitirse a una distancia de más de 2 metros) no ha sido demostrada para el SARS-CoV-2. Sin embargo, se cree que esta podría ocurrir durante la realización de procedimientos asistenciales invasivos del tracto respiratorio. El periodo de incubación puede variar entre 2 y 14 días.

Objetivos de este manual de usuario (teletrabajo)

El objeto del presente manual dentro de las actividades preventivas que se están desarrollando por ANDALUZA DE VIGILANCIA DE LA SALUD, S.L, en el marco del Plan de Mejora de las Condiciones de Trabajo de los trabajadores y trabajadoras, se ha previsto acometer un plan específico destinado al trabajo desde casa (teletrabajo). Dicho trabajo es desarrollado de forma continuada por personas que realizan tareas de tipo administrativo, de gestión, etc... Con la finalidad de minimizar la exposición de los trabajadores al CORONAVIRUS (COVID-19) en su puesto de trabajo, en cumplimiento de lo dispuesto en el artículo 4 "Identificación y evaluación de riesgos" del R.D. 664/1997, de 12 de mayo, sobre exposición a agentes biológicos en el trabajo.



Dentro del plan de actuación para las empresas que les sirva para saber cómo responder al CORONAVIRUS (COVID-19) proponiendo la adopción de medidas preventivas para evitar el contagio y medidas de contingencia frente al contagio con la finalidad de asegurar la actividad de la empresa y de proteger la salud de los trabajadores, se ofrece este cuestionario autoeditable para autoevaluar el TELETRABAJO.

El trabajo desde casa implica el uso continuado de muebles, equipos informáticos, manejo de software, así como la exposición a determinadas condiciones ambientales de ruido, temperatura y humedad e iluminación, cuyo correcto diseño tiene una importante influencia sobre la comodidad, eficacia en el trabajo e, incluso, sobre la salud de los trabajadores y trabajadoras.

Determinados problemas como las molestias musculares en la zona del cuello y la espalda, la fatiga y alteraciones visuales o el estrés, son los problemas manifestados con mayor frecuencia, es preciso abordar soluciones efectivas, sobre todo teniendo en cuenta que dichos problemas son relativamente fáciles de resolver.

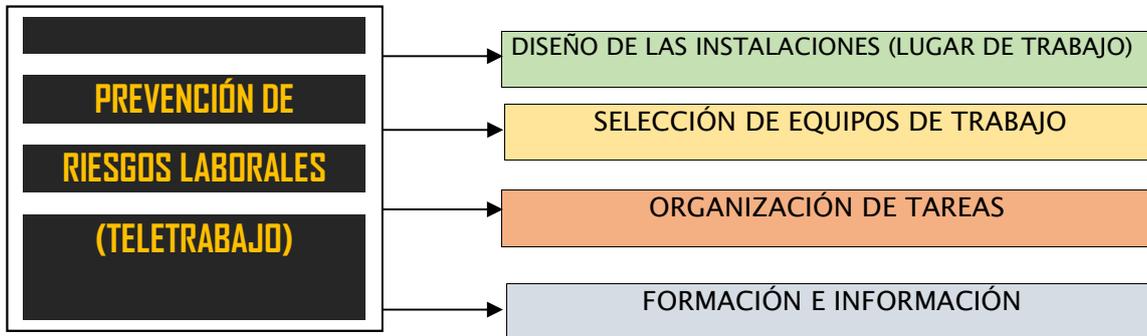


Figura 1. Aspectos a considerar en la prevención de riesgos en el trabajo desde casa

Como podrá comprobar, el pasado martes día 17 de marzo de 2020 se ha publicado en el BOE, el Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19. En esta norma, y en su artículo 5, sobre el "Carácter preferente del trabajo a distancia", se establece lo necesario para que las empresas resuelvan **EFFECTUAR LA EVALUACIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO**, es decir, en el hogar de la persona que está trabajando en su casa.

La medida excepcional posibilita que sea la propia persona la que de una manera muy sencilla pueda autoevaluar sus propios riesgos laborales, y para facilitarle esta labor nuestra organización puede formar a los empleados

Esperamos poder ayudarle a solucionar este asunto de tal forma que no le suponga invertir tiempo ni esfuerzo, y su empresa pueda seguir centrada en resolver otras cuestiones aún más urgentes, como son las que estos días nos afectan a todos.

Desde el punto de vista de la gestión de riesgos laborales, la prevención en el campo del trabajo desde casa (Teletrabajo) pasa por abordar cuatro tipos de cuestiones (figura 1):



1. Un adecuado **diseño de las instalaciones** (habitación, salón, climatización, iluminación y acondicionamiento acústico). Este aspecto asegura disponer de condiciones ambientales correctas, cumpliendo con los requisitos mínimos en materia de Higiene y Seguridad.
2. Una correcta **selección del equipamiento** (sillas y mesas de trabajo, equipos informáticos, programas, etc.). En el caso del mobiliario, el cumplimiento de unos requisitos mínimos de calidad ergonómica permitirá prevenir una buena parte de las molestias de tipo postural tan frecuentes en las oficinas. La selección de equipos informáticos adecuados, así como de los complementos necesarios es también un factor a tener en cuenta para prevenir alteraciones visuales o molestias.
3. Una correcta **organización de las tareas**, evitando sistemas de trabajo que conducen a situaciones de estrés, desmotivación en el trabajo y otros problemas de naturaleza psicosocial.
4. Finalmente, todas las acciones anteriores pueden resultar ineficaces si se deja de lado la necesaria labor de **formación e información de los trabajadores**. Este aspecto es especialmente importante en tareas que presentan un alto grado de autonomía en la organización del propio puesto de trabajo, como es el caso de las tareas de oficina. De poco sirve disponer de

buenos equipos si el usuario no conoce la forma de distribuir los elementos de trabajo, no ha recibido información sobre cómo debe ajustar el mobiliario que utiliza o carece de información acerca de la importancia de determinados hábitos de trabajo.

Es precisamente este último punto el que se trata de abordar mediante la elaboración de esta Guía, en la que hemos pretendido recopilar la información mínima que deben conocer los trabajadores de oficina en general y, especialmente, los que desarrollan un trabajo informático intensivo (teletrabajo).

En los capítulos que siguen se describen algunos aspectos que permitirán al usuario conocer las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los riesgos asociados al trabajo desde casa (Teletrabajo) ? ¿Cuáles son las características que debe reunir el equipamiento de trabajo?

¿Cómo puedo mejorar la configuración de mi puesto de trabajo? ¿Cómo puedo chequear el nivel de cumplimiento de mi puesto de trabajo con relación a la normativa vigente?

En definitiva, el objetivo de esta Guía del Usuario es contribuir a la formación e información de los trabajadores acerca de los riesgos específicos de su puesto de trabajo y complementar así otras actuaciones

1. DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES RIESGOS ASOCIADOS AL TRABAJO DESDE CASA (TELETRABAJO)

A continuación se describen los principales riesgos asociados al trabajo desde casa, las causas que los determinan y las posibles consecuencias sobre la salud y bienestar de los trabajadores. También puede consultarse un cuadro resumen de los principales problemas ergonómicos asociados al trabajo desde casa

1.1. Riesgos relacionados con la Carga Física.

Encontrará información sobre los problemas musculoesqueléticos asociados al trabajo desde casa (Teletrabajo), y sobre las relaciones fundamentales entre la aparición de molestias y las características del puesto de trabajo, agrupadas en los siguientes apartados: entorno de trabajo, silla de trabajo, mesa de trabajo y ubicación del ordenador.

Problemas musculoesqueléticos asociados al trabajo desde casa (Teletrabajo)

Los problemas de tipo musculoesquelético asociados al trabajo desde casa, particularmente en las tareas informáticas, se deben a los siguientes factores:

- Movilidad restringida, asociada al trabajo sedentario.
- Malas posturas (figura 2.1.1), asociadas tanto a la forma de sentarse (falta de apoyo en la espalda, posturas con la espalda muy flexionada), como a la posición de la cabeza-cuello (flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla, respectivamente) y a la posición de los brazos y muñecas mientras se teclea (brazos sin apoyo, falta de sitio para apoyar las muñecas, desviación cubital de las manos al teclear).



Figura 2.1.1. Posturas inadecuadas más frecuentes en el trabajo desde casa (Teletrabajo) : 1 giro de la cabeza; 2 falta de apoyo en la espalda; 3 elevación de hombros debido al mal ajuste de la altura mesa-asiento; 4 falta de apoyo para las muñecas y antebrazos; 5 extensión y desviación de la muñeca al teclear. **¿Reconoce algunas como propias?**

La conjunción de estos dos factores (malas posturas mantenidas durante periodos de tiempo prolongados) determinan la existencia de esfuerzos musculares estáticos. Este tipo de esfuerzos corresponden a pequeñas contracciones de diferentes grupos musculares, fundamentalmente de la espalda, cuello y hombros, contracciones que se mantienen de forma prolongada a lo largo de la jornada de trabajo. Aunque su nivel es lo suficientemente bajo para que los usuarios no los perciban, este tipo de pequeños esfuerzos es suficiente para provocar fatiga y dolores musculares, sobre todo en aquellas personas que llevan una vida sedentaria con poco ejercicio.

Además, la posición sentada supone una sobrecarga en la zona lumbar de la espalda, que está sometida a esfuerzos mecánicos superiores a los que se producen de pie. Este factor es importante en personas que ya padecen lesiones de espalda pudiendo, incluso, contribuir a la aparición de alteraciones lumbares, junto con otros muchos factores ajenos al trabajo (fumar, vida sedentaria, cuidar niños pequeños, esfuerzos fuera del trabajo, etc.).

Finalmente, la posición sentada puede dar lugar a otros problemas de tipo circulatorio (entumecimiento de las piernas), debido a la presión del asiento en los muslos y corvas y a la poca movilidad de las piernas.

Entorno de trabajo

Afecta negativamente cuando no hay espacio suficiente para moverse, ya que favorece las posturas estáticas o provoca posturas forzadas. Cuanto más estático y sedentario sea un trabajo, tanto más importante es que el entorno facilite los movimientos y los cambios de postura (figura 2.1.2).



Figura 2.1.2. En los trabajos sedentarios debe favorecerse que el trabajador se mueva y cambie de postura. Hay que evitar los puestos de trabajo donde el oficinista no puede moverse con holgura.

Silla de trabajo

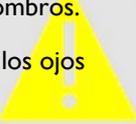
Sus formas, dimensiones y la adecuada regulación de la silla afectan a la postura del tronco, a la movilidad de la espalda y a la movilidad de las piernas. La existencia de unos reposabrazos adecuados permitirán apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros.

Mesa de trabajo

Muchos trabajadores culpan a su silla de las molestias musculares que padecen en su trabajo. En muchas ocasiones este juicio es erróneo. La mesa de trabajo es tanto o más importante que la silla para prevenir determinadas molestias, sobre todo las relativas a la zona del cuello y de los hombros, que son precisamente los problemas más frecuentes en las oficinas. Las dimensiones del tablero de la mesa determinan la posibilidad de distribuir adecuadamente los elementos de trabajo, especialmente el ordenador, evitando las posturas con torsión de tronco o giros de la cabeza. El espacio libre debajo de la mesa determina la posibilidad de aprovechar mejor la mesa y favorece la movilidad. Otras características de la mesa, como sus acabados, están relacionados con cuestiones de seguridad (bordes y esquinas redondeados, electrificación para evitar la existencia de cables sueltos, etc.). Finalmente, la existencia de determinados complementos puede mejorar mucho la funcionalidad y ergonomía de la mesa (reposapiés, soportes para el monitor, superficies auxiliares, bandejas para documentación, etc.).

Ubicación del ordenador

La correcta colocación del ordenador sobre la mesa puede evitar una gran parte de los problemas posturales asociados a las tareas informáticas. Los principales problemas se asocian a las siguientes situaciones:

- Ordenador situado a un lado, de forma que se trabaja con torsión del tronco y giro de la cabeza. Provoca esfuerzos estáticos en la espalda y zona del cuello-hombros.
- Pantalla demasiado cerca de los ojos 
- Pantalla demasiado alta
- Falta de sitio para apoyar las muñecas y los antebrazos mientras se teclea o se maneja el ratón.

Es evidente que en muchas ocasiones estos problemas se deben, sobre todo, a las reducidas dimensiones de la mesa o a la falta de espacio debajo, lo que obliga al trabajador a sentarse en una zona restringida de la mesa. En otros muchos casos, sin embargo, es relativamente fácil mejorar la comodidad mientras se trabaja colocando el ordenador de forma adecuada.

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

SP 277/09 SC

1.2. Riesgos relacionados con las Condiciones Ambientales.

Las condiciones ambientales presentan un mayor impacto sobre el trabajo son las siguientes: Iluminación, Climatización y Ruido.

Iluminación.

Las tareas a realizar principalmente están ligadas a la lectura, tanto de documentos como de textos sobre la pantalla del ordenador; por tanto, se trata de tareas con altos requerimientos visuales en las que las condiciones de iluminación resultan muy importantes para prevenir molestias y problemas visuales.



Figura 2.2.1. Las fuentes de luz deben evitar la aparición de reflejos en la pantalla del ordenador o los deslumbramientos.

El problema más frecuente está relacionado con la aparición de reflejos en las pantallas de los ordenadores (figura 2.2.1), asociados a la presencia de focos de luz directa, tanto natural (ventanas), como artificial. Es necesario analizar la distribución de focos de luz con relación a los puestos de trabajo para evitar este tipo de problemas, disponiendo, en caso necesario, de los elementos de difusión de la luz adecuados (persianas y cortinas en las ventanas o difusores en los focos de iluminación general).

Hay que señalar que en muchas ocasiones estos reflejos inducen al trabajador a cambiar la colocación del ordenador sobre la mesa, ubicándolo en una zona posiblemente incorrecta desde el punto de vista de la comodidad postural.

Otro problema frecuente es la insuficiente iluminación del entorno. La mejor solución es disponer de una iluminación general homogénea de luz difusa, con un nivel suficiente, usando otros focos de iluminación complementara en los puntos en los que sea necesario.

Finalmente, hay que cuidar el contraste (relación entre la luz emitida por dos superficies) entre las diferentes superficies de trabajo (papeles, pantalla del ordenador y mesa de trabajo). Con los programas actuales, en los que se utilizan caracteres negros sobre fondo claro, han desaparecido los fuertes contrastes entre los documentos y la pantalla del ordenador. No obstante, es conveniente atender al contraste entre la mesa y el resto de superficies; este consejo es especialmente importante al elegir las mesas, sobre todo las destinadas a puestos de directivos, quienes suelen preferir superficies demasiado oscuras.

Climatización Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

En casi todas las casas de nuestras latitudes se está imponiendo la existencia de sistemas de climatización tanto para verano como para invierno. La regulación del nivel de calor / frío suele ser origen de disputas.

Ruido

En la actualidad una buena parte del trabajo desde casa (Teletrabajo) se desarrolla en zonas comunes de la casa más o menos grandes en donde se convive. En este tipo de locales “salón” se acumulan fuentes de ruido como son los teléfonos, televisor y las voces de las personas. Sin embargo, los niveles de ruido normales en una casa suelen estar muy por debajo de los necesarios para provocar problemas de salud.

El principal problema está asociado a las molestias e interferencias que se producen para concentrarse en el trabajo o para mantener una conversación. En este sentido, la fuente de ruido más influyente es precisamente el de las conversaciones que se desarrollan a nuestro alrededor.

1.3. Riesgos relacionados con Aspectos Psicosociales.

Además de las relaciones físicas entre el trabajador y su puesto y entorno de trabajo, no debemos perder de vista otras cuestiones asociadas a la forma en la que se organiza el trabajo, que determinan las demandas de tipo psicológico a las que se enfrenta el trabajador. Las recomendaciones del INSHT en este sentido están orientadas a evitar las siguientes situaciones:

Situaciones de sobrecarga o subcarga.

La repetitividad que pueda provocar monotonía e insatisfacción.

La presión indebida de tiempos.

Las situaciones de aislamiento que impidan el contacto social en el lugar de trabajo.

Uno de los factores señalados como convenientes es la posibilidad de que se organice el trabajo de forma que el usuario se marque su propio ritmo de trabajo, de manera que realice pequeñas pausas para evitar la fatiga. Si esto no es posible, deberán establecerse pausas periódicas reglamentadas o cambios de actividad que reduzcan la carga de trabajo frente a la pantalla del ordenador.

Además, hay otra serie muy extensa de factores a considerar en este campo (ritmos de trabajo, contenidos de la tarea y su adecuación a la formación y expectativas de los trabajadores, tipo de supervisión del trabajo que se realiza por parte de los superiores, percepción de la valoración del trabajo por otros trabajadores de la organización, niveles de autonomía en el trabajo, conocimiento de los resultados del propio trabajo, potencial motivacional del puesto, satisfacción con el sueldo o la seguridad del empleo, etc.).

Todas estas cuestiones tienen poco que ver con el tipo de equipos que se utilizan y mucho con el tipo de organización, estando en un campo más relacionado con la política de recursos humanos que con la de prevención, si bien sus efectos deben ser considerados, ya que pueden dar lugar a problemas como el estrés, la monotonía o la falta de motivación en el trabajo.



1.4 Otras conductas y efectos a minimizar para la adecuada salud de los trabajadores

Para la salud física del teletrabajador que pueden verse incrementados en comparación con el trabajo presencial :

- **SEDENTARISMO**, por falta de actividad física habitual, que se ve aumentada por la eliminación del desplazamiento al trabajo.
- El llamado “**SÍNDROME DE LA PATATA EN EL ESCRITORIO**”, por el mayor acceso a comida y su ingesta a deshoras, pudiendo provocar sobrepeso, problemas cardiovasculares, hipertensión, trastornos gastrointestinales, etc.
- Aumento de **COSTUMBRES NOCIVAS** por no encontrarse el en las instalaciones de la empresa “adicciones” tales como tabaco., alcohol, café/té, etc.
- **STRESS MENTAL** : Puede verse incrementado por tener que compatibilizar en el mismo espacio (casa) y tiempo el teletrabajo con las tareas domésticas y las obligaciones familiares (mayores y menores dependientes, mascotas, etc.).

2. MEDIDAS PREVENTIVAS

Por todo esto se exponen los riesgos de seguridad generales relacionados con el lugar de trabajo fundamentalmente:

TU DOMICILIO

- Riesgo de CAÍDAS AL MISMO NIVEL : suelo resbaladizo, presencia de obstáculos en el piso, etc.
- Riesgo de CAÍDAS A DISTINTO NIVEL : uso de escaleras, escalones, etc.
- CHOQUES, GOLPES Y/ O ATRAPAMIENTOS con o entre objetos (puertas, hojas de las ventanas, etc.)
- Riesgo de CAÍDA O DESPLOME DE OBJETOS falsos techos, estanterías, mesas, archivadores, etc.
- CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO E INDIRECTO : partes activas accesibles, falta de puesta a tierra, etc.
- Riesgo de INCENDIO O EXPLOSIÓN : acumulación de material inflamable, fumar, sobrecargas, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU DOMICILIO

- ZONA DE TRABAJO independiente dentro de la vivienda, con suficiente espacio para ORGANIZAR los EQUIPOS Y MATERIALES de trabajo, de manera que dicho espacio se dedique exclusivamente al trabajo.
- DISPONER en el LUGAR de trabajo de LUZ NATURAL suficiente evitando el riesgo a la fatiga visual e Intentar que el ruido, tanto externo como del propio domicilio, sea el menor posible el riesgo de estrés.
- ESPACIO de la habitación ORDENADO para evitar caídas y golpes, respetando los lugares de paso.
- CABLEADO eléctrico y telefónico FIJADO en las paredes, para evitar accidentes innecesarios.
- NO SOBRECARGAR las tomas de ENCHUFES.
- NO depositar LÍQUIDOS en las proximidades de los equipos.

NO FUMAR EN EL LUGAR DE TRABAJO y no tener elementos encendedores.

RIESGOS ESPECÍFICOS RELACIONADOS CON EL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

- CARGA FÍSICA ASPECTOS ERGONÓMICOS : silla, mesa, altura de la pantalla, etc.
- FATIGA VISUAL : evitar luz de frente o de espaldas, altos contrastes, luz natural deficiente, parpadeos, etc.)
- CARGA MENTAL : dificultad en el manejo de aplicaciones, pausas para descansar, calidad del aire interior, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN TU ZONA DE TRABAJO

- MESA o superficie de trabajo de suficiente espacio. El material de dicha mesa o superficie debe evitar reflejos.
- SILLA estable, que facilite libertad de movimiento, altura regulable, leve prominencia para apoyo zona lumbar y apoyabrazos.
- Pantalla del ORDENADOR perpendicular a ventanas.
- Espacio entre la línea de visión horizontal y la que se encuentra a 60° por debajo

ESPECIAL PORTÁTILES

Se recomienda conectar el ordenador portátil con un monitor y teclados independientes o conectarlo con un atril con teclado integrado.

EXTREMAR PRECAUCIÓN



CONTROL DEL ORDEN Y LIMPIEZA EN EL ENTORNO DE TRABAJO.

ILUMINAR ADECUADAMENTE LA ZONA DE TRABAJO Y DE PASO.

PREFERENTEMENTE ILUMINACIÓN NATURAL COMPLEMENTÁNDOSE CON LUZ ARTIFICIAL.

TEMPERATURA Y VENTILACIÓN DE LA HABITACIÓN ADECUADA.

Para más información:

info@avsprevención.com

