

GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Tras la publicación de la Orden del Gobierno de Canarias por la que se dictan instrucciones para la organización del funcionamiento de los diferentes centros, el teletrabajo se ha generalizado entre la Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias. Esta situación se mantendrá hasta que se normalice la situación de excepcionalidad sanitaria creada por la pandemia del COVID-19, por lo que Intersindical Canaria ha decidido elaborar esta Guía para que el teletrabajo se lleve a cabo dentro de las mejores condiciones de salud actualmente posibles.

Principales riesgos asociados al teletrabajo

a) **Trastornos músculo-esqueléticos:** Los factores causantes de los trastornos músculo-esqueléticos son las posturas incorrectas, el mantenimiento prolongado de posturas estáticas ante la pantalla del ordenador y los movimientos repetitivos, por lo que es recomendable un correcto diseño ergonómico del puesto de trabajo, teniendo en cuenta la mesa o superficie de trabajo, la silla, el teclado, un atril y un reposapiés.

- **Mesa o superficie de trabajo:** Como norma general, la altura del plano de trabajo recomendable es de entre 65 y 68 cm, dependiendo de la altura del trabajador/a.
- **Silla:** Tendrá cinco apoyos en el suelo y ruedas, apoyabrazos, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.
- **Teclado:** Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador/a adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos, por ello es preferible el empleo de ordenadores de mesa al uso de portátiles. El empleo de reposamuñecas es recomendable.
- **Atril:** Deberá ser estable y regulable. Para evitar giros innecesarios de cabeza se recomienda que se coloque junto a la pantalla del ordenador, y a su misma altura.
- **Reposapiés:** Debe emplearse cuando no se apoyen bien los pies en el suelo, ya que esta falta de apoyo condiciona la postura general del cuerpo, y puede dificultar la circulación sanguínea de las piernas. Deberá tener superficie antideslizante.

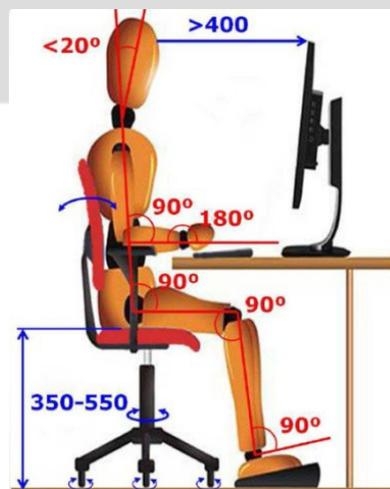


GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias

b) **Fatiga visual:** Con la intención de eliminar síntomas de la fatiga visual como el lagrimeo, pesadez de párpados, el escozor ocular, el aumento del parpadeo, la visión borrosa, o las cefaleas, han de tomarse medidas en relación a la iluminación, los reflejos y deslumbramientos, la pantalla del ordenador y la ubicación del ordenador y los accesorios:

- **Iluminación:** Preferiblemente debe ser natural, y 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 los ojos del trabajador/a no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le pueda producir deslumbramientos directos.
- **La pantalla del ordenador:** Debe proporcionar una imagen estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. El trabajador/a 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 60° por debajo de la misma.

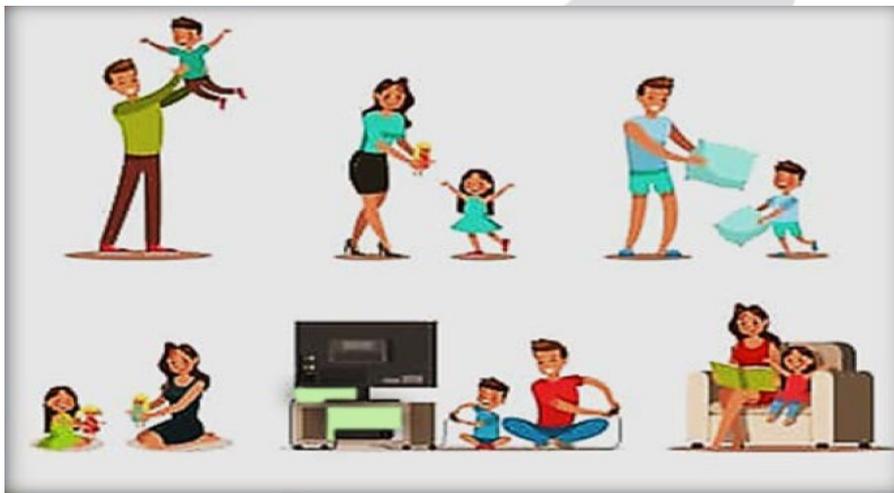


GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias

c) **Organizacionales asociados a la teleactividad:** Normalmente trabajando en casa sin la proximidad de más compañeros/as de trabajo han de tenerse en cuenta posibles riesgos laborales de carácter psicosocial. Como medidas preventivas serían recomendables la flexibilidad horaria, establecer pausas para descansar, así como medidas para la separación del ámbito familiar del laboral, etc.

- **Flexibilidad horaria:** Establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades del trabajador/a, dado que el propio control del ritmo de trabajo puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga.
- **Pausas:** Como una vez que se alcanza el estado de fatiga es difícil recuperarse, lo más positivo es procurar no llegar a él se debe establecer un ritmo de trabajo-descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.
- **Separación del ámbito familiar del laboral:** El hecho de no separar, y no solo de manera física, ambos aspectos puede dar lugar a tensiones que afectan psicológicamente al teletrabajador/a. Se recomienda jugar en familia, compartir las tareas de casa, realizar ejercicio físico, dialogar...



d) **Riesgos derivados de la transformación de una parte de la vivienda en lugar de trabajo:** En la medida de lo posible será necesario prestar especial atención a la habilitación de un espacio suficiente para contener los equipos y materiales de trabajo, evitar caídas y golpes, y mantener una



GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

correcta temperatura, así como una adecuada ventilación en la habitación donde se realice la actividad.

- Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas al mismo nivel y golpes contra objetos: Respetar los lugares de paso, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija.
- Controlar el ruido: Es conveniente que el ruido, tanto externo como de la casa, sea el menor posible, ya que puede ser un factor de estrés importante.
- Vigilar la temperatura y la ventilación de la habitación: En ambientes en los que no se desarrollan actividades industriales, el control de la calidad del aire interior es importante a la hora de mantener la seguridad y la salud laboral.

Con el objeto de que esta modalidad de trabajo se pueda desarrollar de forma sana y segura se ha propuesto la siguiente [lista de autocomprobación](#) para determinar si las condiciones en las que se desarrolla el teletrabajo son adecuadas:

1. ¿Dispone de un espacio de trabajo que permita la ubicación adecuada del equipo informático junto con documentos y otros accesorios?
2. ¿La distancia entre su visión y la pantalla es superior a 40 centímetros?
3. ¿El ángulo de visión coincide con la parte superior de la pantalla de su ordenador?
4. ¿Tiene espacio suficiente para colocar los antebrazos delante del teclado?
5. ¿Tiene espacio suficiente bajo la mesa para permitir el movimiento de piernas?
6. ¿Dispone de espacio suficiente, para los equipos precisos y la documentación necesarias en el desarrollo de teletrabajo?
7. ¿La silla que utiliza para trabajar tiene cinco ruedas?
8. La silla, ¿Se puede regular en altura?
9. El respaldo de la silla ¿Es regulable en altura?
10. Alguna luz o ventana, ¿Puede provocar reflejos indirectos en la pantalla?
11. ¿Dispone de suficiente iluminación en el espacio de teletrabajo?
12. El cableado eléctrico y/o la instalación telefónica, ¿Queda en medio de las zonas de paso?
13. ¿Utiliza “ladrones” para conectar los aparatos eléctricos?
14. ¿Desconecta los aparatos eléctricos cuando no los está utilizando?
15. ¿Hace pausas periódicamente? (10 minutos cada hora).



GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias

Ordenadores Portátiles

La utilización de portátiles supone riesgos adicionales con respecto al empleo de ordenadores de sobremesa. Estos son:

- La dificultad de adoptar de posturas de trabajo cómodas o correctas por tener que improvisar el puesto de trabajo en un lugar no preparado para ello.
- El diseño integrado no permite ajustar de forma adecuada la distancia entre el usuario/a y el teclado y la pantalla, lo que le obliga a adoptar posturas forzadas de cuello y cabeza. Además, la integración del ratón y el diseño del teclado (teclas más juntas y pequeñas) obligan a que teclear requiera más movimientos, en posturas forzadas de mano y muñeca.
- Cargar y transportar el equipo incide en una sobrecarga muscular localizada.



Medidas preventivas:

Además de las lo indicado para ordenadores de sobremesa, entre otras medidas resultan eficaces: Hacer descansos con ejercicios físicos posturales. Resultan más eficaces las pausas cortas (5-8 minutos) y frecuentes (cada 60-90 minutos), siempre acompañadas de estiramientos, que las largas y espaciadas para prevenir los trastornos musculoesqueléticos.



GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias

Escoger los equipos de peso más reducido, con baterías de larga duración para evitar el transporte de cables y transformador, o bien prever la disponibilidad de algún transformador estándar en los centros de trabajo de destino.

Utilizar portátiles con pantallas a partir de 14" y aumentar el tamaño de la fuente de letra utilizada, para prevenir la fatiga visual.

Problemas visuales

Se puede experimentar ojos llorosos, secos, irritados o acuosos, visión borrosa, doble visión, ardor, pesadez en párpados o la frente, sensibilidad incrementada a la luz y otras sensaciones que dependen de la persona.

Los principales factores que provocan estos síntomas son:

- El brillo de la pantalla, ya que el resplandor de una fuente de luz que cae directamente sobre los ojos reflejado por las pantallas causa fatiga visual lo que podría ocasionar que la persona tome una mala postura para poder ver bien.
- Cantidad de luz emitida.
- La distancia entre los ojos y la pantalla o documento, ya que los ojos se fatigan más al mirar muy de cerca que al hacerlo desde lejos, por lo que la regla general es mantener el material de lectura tan lejos como sea posible, con tal de que se pueda leer fácilmente.
- La facilidad de lectura de la pantalla o documento.
- El tiempo de exposición a la fuente luminosa.
- La duración y frecuencia de pausas y descansos.
- Características personales.



GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias

Medidas preventivas:

- Utilizar pantallas de alta calidad, ya que pueden minimizar el brillo, incrementar el contraste y reducir el parpadeo.
- Cada 20 minutos mirar fuera de su escritorio durante 20 segundos, y enfocar algo que se encuentre a una distancia aproximada de 6 metros.
- Establecer pausas de unos 10 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla.
- Parpadear a menudo para relajar los ojos.
- Contraer los músculos del rostro en un gesto durante tres segundos y luego relajarse. Se podrá comprobar que la visión es más nítida.

Fatiga mental

El trabajo con ordenadores exige manejar gran cantidad de información y elaborar rápidamente una determinada respuesta. Por este motivo se van a producir situaciones que requieren una elevada carga mental.

Algunos factores que pueden aumentar la fatiga mental del trabajador por esta tarea son:

- Elevadas necesidades intelectuales para la realización de un trabajo.
- Ritmos de trabajo y contenidos de la tarea no adecuados a la formación de los trabajadores.
- Monotonía o repetitividad en las tareas que puede provocar insatisfacción.
- 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.
- Situaciones de aislamiento que impidan el contacto social en el lugar de trabajo.



GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias

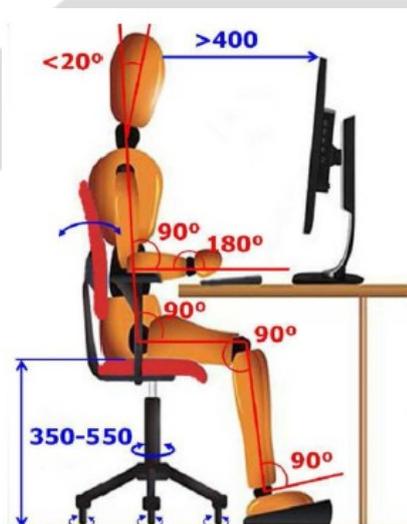
Medidas preventivas:

La mayoría de acciones preventivas deben enfocarse desde la perspectiva de una buena organización del trabajo:

- Adecuar el puesto de trabajo a las necesidades intelectuales del trabajador.
- Ritmos de trabajo y contenidos de la tarea adecuados.
- Evitar la monotonía y repetitividad en las tareas.
- Implicar al trabajador en la tarea que realiza.
- Proporcionar niveles de autonomía en el trabajo.
- Otras medidas serían reconocimiento del trabajo, sueldo justo, seguridad del empleo, así como información y formación a los trabajadores/as.

Trastornos musculoesqueléticos

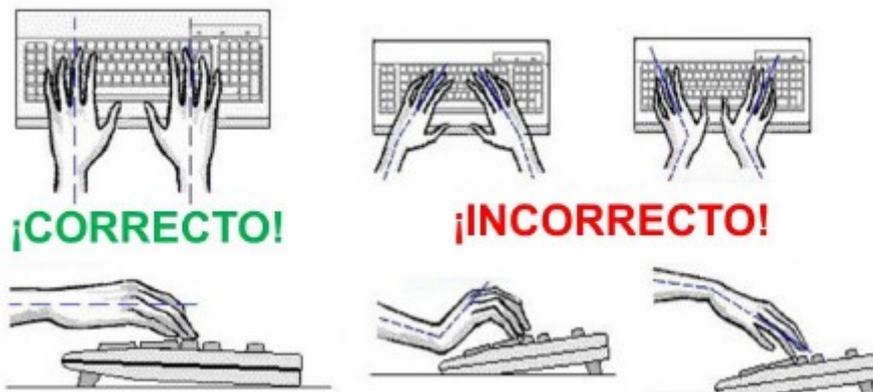
La mayor parte de las molestias producidas durante este tipo de trabajo como dolores de cabeza, de cuello, de espalda, o espasmos musculares son fruto de la adopción de una postura de trabajo incorrecta. En muchos casos los síntomas desaparecen después de finalizar la jornada, pero la combinación de varios factores de riesgo durante largos períodos puede conllevar la aparición de lesiones musculoesqueléticas.



GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

Administración General de la Comunidad Autónoma de Canarias

Las tareas repetitivas, por ejemplo durante la introducción frecuente de datos mediante el teclado o el ratón generan trastornos como artritis, artrosis, síndrome del túnel carpiano y similares.



Medidas preventivas:

- Adoptar posturas correctas que eviten estas malas prácticas.
- Variar las tareas para evitar estar en la misma posición durante mucho tiempo.
- Mantener un buen tono físico general, realizando un ejercicio físico moderado.
- Una correcta de organización del trabajo.
- Garantizar los requisitos ergonómicos del puesto de trabajo.
- Información y formación a los trabajadores/as sobre riesgos y sus medidas preventivas.

