

Tras la publicación de la Orden de 13/03/2020 de la Consejería de Educación, por la que se dictan instrucciones para la organización del funcionamiento de los centros educativos sostenidos con fondos públicos de Canarias durante el período de suspensión temporal de la actividad educativa presencial, y la entrada en vigor del RD 463/2020, de 14 de marzo, el teletrabajo se ha generalizado entre el sector docente 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 el STEC-IC ha decidido elaborar esta Guía para que la labor docente se lleve a cabo dentro de las mejores condiciones de salud integral actualmente posibles.

Los principales riesgos asociados al teletrabajo son los siguientes:

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.

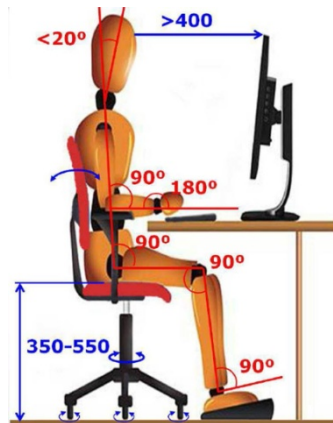
- **Mesa o superficie de trabajo:** Como norma general, la altura del plano de trabajo **recomendable** es de **entre 65 y 68 cm**, dependiendo de la altura del trabajador/a.
- **Silla:** Tendrá cinco apoyos en el suelo y ruedas, apoyabrazos, el respaldo **deberá ser reclinable y su altura ajustable**.
- **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.

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.

tenerife@stec.es, grancanaria@stec.es, lapalma@stec.es, lanzarote@stec.es, fuerteventura@stec.es

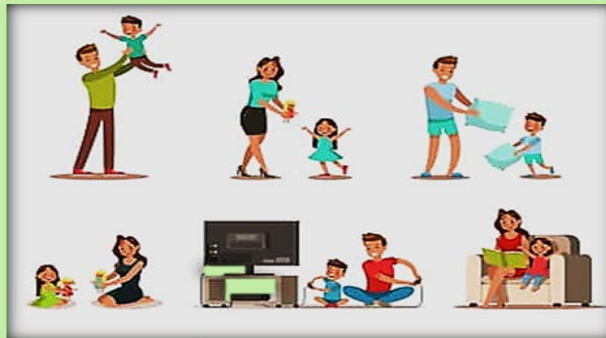
- **Evitar reflejos y deslumbramientos:** Ubicar los puestos de trabajo de forma tal que los ojos del trabajador/a no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le pueda producir deslumbramientos directos.
- **La pantalla del ordenador:** Debe proporcionar una imagen 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.



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...**

tenerife@stec.es, grancanaria@stec.es, lapalma@stec.es, lanzarote@stec.es, fuerteventura@stec.es



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 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 y en las paredes.
- **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?

tenerife@stec.es, grancanaria@stec.es, lapalma@stec.es, lanzarote@stec.es, fuerteventura@stec.es

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. Cuando trabaja frente a la pantalla del ordenador, ¿Hace pausas periódicamente? (10 minutos cada hora).
16. ¿Dispone de un extintor apropiado y accesible en el entorno del teletrabajo?

Para complementar la información contenida en esta Guía recomendamos consultar nuestro tríptico informativo sobre [Prevención de Riesgos Laborales en el Trabajo con Ordenadores](#)

