

Guía de prevención de riesgos laborales en el Teletrabajo

 Jueves, 02 de Abril de 2020 10:47:49

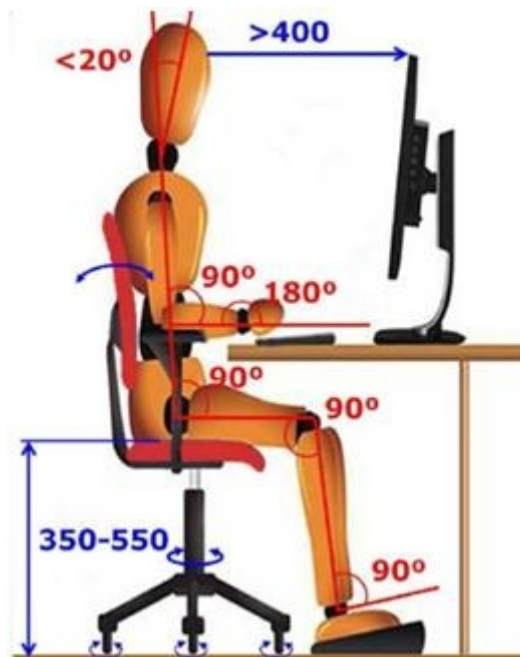
GUÍA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TELETRABAJO

13/03/2020 de la Consejería de Educación, por la que se dictan instrucciones para el funcionamiento de los centros educativos sostenidos con fondos públicos de Canarias en caso de suspensión temporal de la actividad educativa presencial, y la entrada en vigor del teletrabajo se ha generalizado entre el sector docente de Canarias. Esta situación normaliza la situación de excepcionalidad sanitaria creada por la pandemia del COVID-19. Se ha decidido elaborar esta Guía para que la labor docente se lleve a cabo dentro de las condiciones más integrales actualmente posibles. Los principales riesgos asociados al teletrabajo son los trastornos músculo-esqueléticos: Los factores causantes de los trastornos músculo-esqueléticos son el mantenimiento prolongado de posturas estáticas ante la pantalla del ordenador. Para evitarlo que es recomendable un correcto diseño ergonómico del puesto de trabajo, tener una buena superficie de trabajo, la silla, el teclado, un atril y un reposapiés. Mesa o superficie de trabajo: 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 estar ajustado a la curvatura de la espalda. Teclado: Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador/a pueda escribir cómodamente que no le provoque cansancio en los brazos o las manos, por ello es preferible el uso de mesa al uso de portátiles. El empleo de reposamuñecas es recomendable. Atril: Deberá ser ajustable en altura y ángulo de inclinación.



Para evitar giros innecesarios de cabeza se recomienda que se coloque junto a la pantalla del ordenador, y a su misma altura. Respaldo: Debe estar ajustado a la curvatura de la espalda. Si no se apoyan bien los pies en el suelo, ya que esta falta de apoyo condiciona la postura general del cuerpo, y puede dificultar la circulación sanguínea en las piernas. Deberá tener superficie antideslizante. b) Fatiga visual: Con la intención de eliminar síntomas de la fatiga visual como el escozor ocular, el aumento del parpadeo, la visión borrosa, o las cefaleas, han de tomarse medidas en relación a la iluminación y la ubicación del ordenador y los accesorios: Iluminación: Preferiblemente debe ser natural, y deberá utilizarse iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. Evitar reflejos y deslumbramientos en el lugar 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 cause deslumbramientos directos. La pantalla del ordenador: Debe proporcionar una imagen estable, sin destellos, centelleos u otras formas de interferencia que puedan causar fatiga visual. El trabajador/a deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptar el tamaño de la letra a su entorno. Correcta ubicación del equipo informático y accesorios: La pantalla, el teclado y los documentos deberán encontrarse a la altura 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 al trabajador/a es de entre 40 y 55 cm. La pantalla deberá estar a una altura que pueda ser visualizada por el trabajador dentro del espacio comprendido entre

que se encuentra a 60° por debajo de la misma.

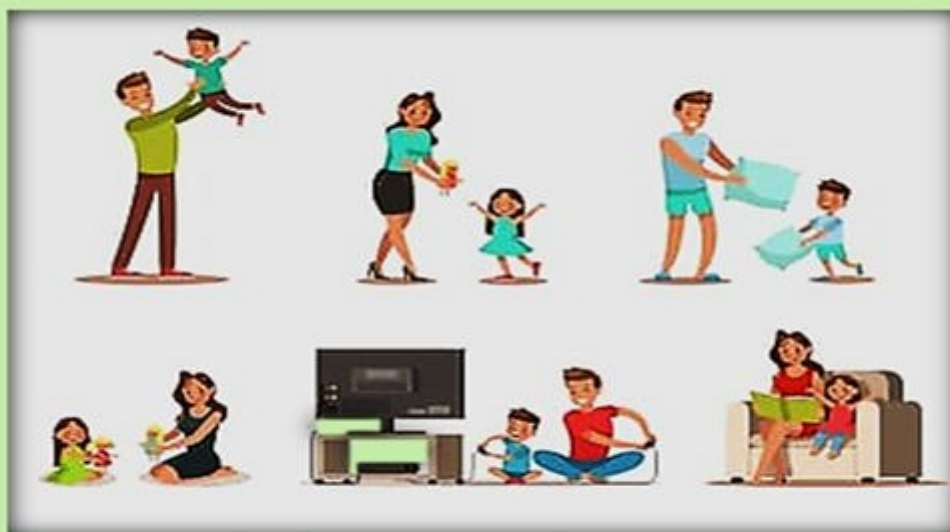


c) Organizacionales asociadas

trabajando en casa sin la proximidad de más compañeros/as de trabajo han de tenerse en cuenta posibles riesgos laborales de seguridad. Serían recomendables la flexibilidad horaria, establecer pausas para descansar, así como medidas para la separación de espacios de trabajo, etc. Flexibilidad horaria: Establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades del trabajador/a, dado que el p

puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga. Pausas: Como una vez que se alcanza el estado más positivo es procurar no llegar a él se debe establecer un ritmo de trabajo-descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes espaciadas. Separación del ámbito familiar del laboral: El hecho de no separar, y no solo de manera física, ambos aspectos puede afectar psicológicamente al teletrabajador/a. Se recomienda jugar en familia, compartir las tareas de casa, realizar ejercicio físico

d) Riesgos derivados de la tra



vivienda en lugar de trabajo: En la medida de lo posible será necesario prestar especial atención a la habilitación de un espacio de trabajo y materiales de trabajo, evitar caídas y golpes, y mantener una correcta temperatura, así como una adecuada ventilación en la habitación de actividad. Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas al mismo nivel y golpes contra objetos: Respetar los lugares de cables eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes. Controlar el ruido: Es conveniente que el ruido, tanto externo como de la casa, puede ser un factor de estrés importante. Vigilar la temperatura y la ventilación de la habitación: En ambientes en los que no se controla el aire industrial, el control de la calidad del aire interior es importante a la hora de mantener la seguridad y la salud laboral. Con el objetivo de que el teletrabajo se pueda desarrollar de forma sana y segura se ha propuesto la siguiente lista de autocomprobación para determinar si las condiciones de desarrollo del teletrabajo son adecuadas: 1. ¿Dispone de un espacio de trabajo que permita la ubicación adecuada del equipo informático 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 posición de su ordenador? 4. ¿Tiene espacio suficiente para colocar los antebrazos delante del teclado? 5. ¿Tiene espacio suficiente bajo la silla para las piernas? 6. ¿Dispone de espacio suficiente, para los equipos precisos y la documentación necesarios en el desarrollo de teletrabajo? 7. ¿La silla tiene cinco ruedas? 8. La silla, ¿Se puede regular en altura? 9. El respaldo de la silla ¿Es regulable en altura? 10. ¿Hay reflejos indirectos en la pantalla? 11. ¿Dispone de suficiente iluminación en el espacio de teletrabajo? 12. El cableado eléctrico ¿está organizado y no en medio de las zonas de paso? 13. ¿Utiliza "ladrones" para conectar los aparatos eléctricos? 14. ¿Desconecta los aparatos eléctricos al finalizar el teletrabajo? 15. Cuando trabaja frente a la pantalla del ordenador, ¿Hace pausas periódicamente? (10 minutos cada hora). 16. ¿El espacio de teletrabajo es accesible en el entorno del teletrabajo? Para complementar la información contenida en esta Guía recomendamos consultar [Prevenición de Riesgos Laborales en el Trabajo con Ordenadores](#)

