



Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales

Prevención de Riesgos Laborales y Teletrabajo

Riesgos vinculados al lugar de trabajo

- Caídas al mismo nivel y golpes con objetos y herramientas.
- Contactos eléctricos.
- Incendios

Medidas preventivas

Evitar instalar el puesto de trabajo en casa de forma improvisada. Se deben tener en cuenta los riesgos del propio espacio y la disposición de los elementos necesarios. Debemos plantearnos nuestro espacio de trabajo en casa, como si de una oficina fija se tratara.

Mantener ordenado y organizado el puesto de trabajo, evitando el cableado de los equipos en zonas de paso.

Contar con una instalación eléctrica adecuada, evitar la sobrecarga de las tomas de corriente y el uso de prolongadores en mal estado o con empalmes.

Desconectar los aparatos al finalizar la jornada de trabajo.

Evitar el uso de radiadores de resistencia. A cambio, se utilizarán radiadores de aceite.



Riesgos ergonómicos

- Fatiga visual.
- Fatiga física.
- Trastornos musculoesqueléticos.

Medidas preventivas

Se seguirán las medidas recomendadas en la ficha informativa "Trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD)", donde se recogen las principales medidas a aplicar en el uso de ordenadores convencionales o portátiles.

Y además:

Si no se trabaja en un entorno fijo en una mesa de trabajo, sino que de manera muy puntual, se utiliza un ordenador portátil en otro entorno de trabajo, se debe trabajar en una posición cómoda y ergonómica, con el fin de evitar dolores musculares, fatiga y problemas de circulación sanguínea.

Colocar el ordenador portátil sobre una superficie plana para crear estabilidad y proteger las piernas del calor del procesador. Además se favorecerá la ventilación del mismo, evitando sobrecalentamientos que podrían ocasionar incendios.



Tener en cuenta, que trabajar con portátil en posición tumbada conlleva la adopción de posturas inadecuadas tanto a nivel de extremidades superiores como inferiores.



Para garantizar la distancia visual con otros dispositivos (móvil, Tablet) se deberá tener en consideración la siguiente distancia visual:



Factores de riesgos psicosociales

- Autonomía temporal.
- Carga de trabajo.
- Desempeño de rol.
- Conciliación de la vida laboral-familiar.
- Apoyo social.

Medidas preventivas

En cuanto al lugar físico en el que se va a trabajar, elegir un espacio aislado, en el que no haya otros elementos que no estén relacionados con la actividad laboral, con objeto de evitar interferencias y distracciones.

La autonomía en el teletrabajo se contempla como una gran ventaja que permite tener mayor control e independencia en las tareas. Para que así sea, es importante planificarse. Para ello, se plantearán objetivos realistas diarios y semanales, que serán reflejados en una agenda.

Es importante no ocupar todos los huecos, pues se debe pensar en los imprevistos y en las tareas de urgencia o complicaciones que pueden surgir en cada momento.

Para realizar la planificación del trabajo hay que considerar variables como la complejidad de la tarea y la repetición y el volumen de la misma. De acuerdo a estas, se realizará la planificación de una manera o de otra. Por ejemplo, si a primera hora de la mañana se tienen menos interrupciones, se trabajará en aquellas tareas más complejas que supongan mayor concentración y eviten distracciones.

Normalmente, las tareas remotas se asignan por objetivos. Es muy importante tener muy claras las tareas a realizar, cómo realizarlas y los tiempos límites para llevarlas a cabo. Si se tienen dudas al respecto, es primordial comunicarlo al responsable para que cuestiones como estas se aclaren.

La organización y la planificación del trabajo es fundamental para lograr la conciliación de la vida laboral y familiar. Es importante, por ello, marcar un horario de trabajo y evitar la prolongación del

mismo con la consecuente invasión del ámbito personal y/o familiar. De igual forma se informará a los convivientes que estar "presente en casa" no significa "estar disponible".

Priorizar tareas, dependiendo de las circunstancias familiares. Es preferible centrarse en tareas que requieren concentración cuando no haya nadie en casa, así como llamadas telefónicas importantes o reuniones telemáticas.

Para evitar el posible aislamiento que puede suponer trabajar en casa, es importante fomentar la comunicación a todos los niveles tanto con superiores jerárquicos como con compañeros, a través de reuniones virtuales, llamadas telefónicas, etc. tanto formales como informales.



Para prevenir el sedentarismo, introducir la actividad física en la rutina diaria de trabajo. Empezar el día con unos estiramientos y un buen desayuno. Evitar levantarse y directamente abrir el ordenador con el café en la mano. Una vez terminada la jornada es el momento de practicar algún deporte.

Para evitar que durante el trabajo se caiga en hábitos alimentarios no saludables, es importante:

- Planificar las comidas evitando llegar a la hora de la comida sin saber qué se va a comer.
- Tener "a mano" alimentos saludables.
- Para evitar que ciertos factores de riesgo psicosocial como un elevado volumen de trabajo, complejidad en ciertas tareas, exigente ritmo, etc. hagan comer más (hambre emocional) se debe comer de forma consciente (ni televisión, ni libro, ni móvil, ni ordenador). Lo más adecuado es dejar de lado todas las distracciones y concentrarse en la comida.

En cuanto a los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, etc.) estar trabajando en el hogar puede facilitar su abuso. Por ello, hay que tener presente que aunque se esté en casa, se está trabajando, debiéndose mantener las mismas costumbres saludables que se tenían en la oficina. En definitiva, se trata de no hacer aquello que no está permitido en el trabajo.

JUNTA DE EXTREMADURA

<http://ssprl.juntaex.es>