



UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID

**RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL DESARROLLO DE LA
MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA EN EL DOMICILIO
EN SITUACIONES EXTRAORDINARIAS**

RIESGOS ASOCIADOS

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

MEDIDAS PREVENTIVAS

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE EL DESARROLLO DE LA MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA EN EL DOMICILIO EN SITUACIONES EXTRAORDINARIAS

Cualquier modalidad de trabajo, incluido el trabajo a distancia, tiene asociados, en función de las condiciones en las que se desarrolla la misma, riesgos asociados que han de ser evaluados y frente a los que hay que adoptar una serie de medidas preventivas para su eliminación y, en todo caso, su minimización.

En el caso del trabajo a distancia, su implantación requiere, en condiciones normales, un estudio para su adopción progresiva como forma de organización junto con la puesta a disposición de los trabajadores de una serie de medios (equipos de trabajo, procedimientos de trabajo, etc.).

La declaración por parte del Gobierno de la Nación del Estado de Alarma debido a la alerta sanitaria producida por el coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19) ha precipitado los acontecimientos obligando a adoptar medidas organizativas con dos variables críticas al respecto.

1. El establecimiento de los sistemas de organización que permitan mantener la actividad en la modalidad de trabajo a distancia se ha tenido que realizar en un plazo extremadamente breve sin opción a realizar ensayos y periodos de adaptación a la nueva situación.
2. No disponemos de los medios necesarios debiendo recurrir, en la mayoría de los casos, a los recursos privados de las trabajadoras y los trabajadores.

Este documento tiene como objetivo servir de guía para poder realizar la autoevaluación del espacio habilitado para la realización del trabajo a distancia y recoger una serie de recomendaciones de carácter general para favorecer la adaptación del puesto de trabajo, a las condiciones que sean más favorables, dentro de la situación excepcional en la que nos encontramos.

La realización de tareas en la modalidad de trabajo a distancia requiere en todo caso la utilización de equipos con pantallas de visualización de datos (PC, portátil, tablet, etc.)

Los riesgos asociados a la realización de estas tareas a domicilio son:

Riesgos ergonómicos.

Este tipo de riesgos son los que tienen una mayor probabilidad de presentarse en los puestos en los que se hace uso de pantallas de visualización de datos y es importante que se valoren los siguientes aspectos:

- a. El equipo de trabajo
 - a. La pantalla.
 - b. El teclado.
 - c. El ratón.

Una mala distribución del equipo de trabajo puede derivar en problemas musculoesquelético en las cervicales por aumentar la probabilidad de posiciones inclinadas y con rotación del cuello, así como en traumatismos micro-acumulativos en las extremidades superiores.

- b. El mobiliario
 - a. Mesa o superficie de trabajo.
 - b. Silla.
 - c. Reposapiés.

La utilización de sillas excesivamente bajas, falta de apoyo de los pies y desajuste de la altura de la silla respecto a la mesa, supone una mayor carga muscular a nivel de los hombros, codos y espalda, especialmente en la zona lumbar.

Lugar de trabajo.

- a. Espacio de trabajo.
- b. Iluminación.
- c. Temperatura.
- d. Instalaciones.

La disponibilidad de unas condiciones adecuadas en el lugar de trabajo aumenta el confort, y reduce riesgos como la fatiga visual y una mayor probabilidad de riesgos ergonómicos por el efecto que tiene en nuestra posición y contracción muscular estar expuesto a condiciones que nos resultan molestas o deficientes.

Organización y gestión

Es fundamental disponer de pautas y relaciones sociales para conciliar la vida familiar y laboral, y disminuir riesgos psicosociales propios del trabajo que pueden afectar a nuestra salud, especialmente en el área social y mental.

Valoración de la existencia de riesgos en el domicilio.

Para poder realizar una **Autoevaluación** del lugar elegido como puesto de trabajo, la trabajadora o trabajador puede, de forma voluntaria, responder al cuestionario que aparece a continuación:

- Las respuestas afirmativas significan que ese ítem cumple satisfactoriamente con los requisitos mínimos de seguridad y salud. No obstante, consulte las recomendaciones porque puede encontrar información útil para un mejor uso de los medios disponibles.
- Las respuestas negativas, suponen la conveniencia de buscar alternativas y/o adecuar en la medida de las posibilidades existentes a los criterios de seguridad y salud en la materia.

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN

ÍTEM	EQUIPO DE TRABAJO		
PANTALLA		SI	NO
1	Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente (La mayoría de los programas utilizados actualmente permiten un ajuste de sus características que facilita la lectura de los caracteres).		
2	La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.		
3	La imagen es estable.		
4	La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario.		
5	La altura e inclinación de la pantalla son regulables.		
6	La distancia de lectura de la pantalla con respecto a los ojos es regulable.		
Consultar medida preventiva 1			
TECLADO		SI	NO
7	Se dispone de espacio suficiente delante del teclado para que el trabajador pueda apoyar los antebrazos y las manos.		
8	La disposición del teclado debe favorecer, en lo posible, la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano.		
9	El teclado es independiente de la pantalla.		
Consultar medida preventiva 2			
RATÓN			
10	Dispone de ratón independiente (En el caso de utilizar un portátil se recomienda conectar un ratón independiente).		
	Se dispone de espacio disponible para su uso.		
Consultar medida preventiva 3			
ITEM	MOBILIARIO		
MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO		SI	NO
11	Es poco reflectante, con dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.		
12	Las dimensiones de la superficie de trabajo son suficientes para situar todos los elementos (pantalla, teclado, documentos, material accesorio) cómodamente.		
13	El sistema mesa-silla permite un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura.		
Consultar medida preventiva 4			
SILLA DE TRABAJO		SI	NO
14	La altura de la silla es regulable, el respaldo es reclinable y su altura ajustable.		
15	El diseño de la silla debe proporcionar apoyo de la zona lumbar.		
16	El diseño de la silla facilita la libertad de movimientos del trabajador.		
Consultar medida preventiva 5			

REPOSAPIÉS				
17	El trabajador puede apoyar fácilmente los pies en el suelo.			
Consultar medida preventiva 6				
ÍTEM	LUGAR DE TRABAJO			
ESPACIO DE TRABAJO			SI	NO
18	El lugar elegido dispone de espacio suficiente alrededor del puesto para acceder al mismo y sentarse y levantarse con comodidad.			
19	El lugar elegido permite una atención y concentración adecuadas para realizar la tarea.			
Consultar medida preventiva 7				
ILUMINACIÓN			SI	NO
20	El lugar elegido dispone de luz natural que puede complementarse con una iluminación artificial cuando la primera no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En cualquier caso, el puesto tiene una iluminación que permite realizar la tarea con comodidad			
21	El lugar elegido permite colocar la pantalla del ordenador de forma perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos.			
22	El puesto de trabajo dispone de elementos de regulación de entrada de la luz natural (cortinas, persianas, estores, otros) para evitar reflejos o deslumbramientos molestos			
Consultar medida preventiva 8				
TEMPERATURA			SI	NO
23	El lugar de trabajo elegido dispone de instalaciones de climatización (calefacción o aire acondicionado) que permiten mantener una temperatura confortable.			
INSTALACIONES			SI	NO
24	El lugar elegido permite la conexión de los equipos de trabajo a la instalación eléctrica de forma cómoda.			
25	Las conexiones del ordenador y resto de equipos a la red eléctrica doméstica evita una sobrecarga de los enchufes o un uso excesivo de regletas o dispositivos similares.			
26	El lugar elegido permite la conexión del equipo por cable a Internet.			
Consultar medida preventiva 9				
ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN			SÍ	NO
27	Dispone de un espacio para tele-trabajar que permita la concentración adecuada a la tarea a realizar			
28	Dispone de información y medios necesarios para la realización de su puesto de trabajo			
29	Dispone de posibilidades de contacto con otras personas compañeros y/o superiores para resolver las cuestiones que se plantean			
30	Tiene establecidas pausas y cambios de actividad			
31	Ha establecido un horario regular para el desarrollo de su trabajo			
Consultar medida preventiva 10				

MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDA PREVENTIVA 1: PANTALLA

Para evitar problemas musculoesqueléticos en las cervicales por el mantenimiento prolongado de posturas con inclinación (flexión o hiperextensión) y rotación del cuello, es fundamental colocar correctamente la pantalla. Para una correcta colocación de la pantalla se deben tener en cuenta tres parámetros; distancia, altura y orientación respecto a los ojos del usuario.

Para garantizar la correcta posición de la pantalla debe cumplir los siguientes requisitos.

- **La distancia de la pantalla a los ojos del usuario debe ser de, al menos, 40 cm.** Se recomienda que la pantalla esté entre 50 y 60 cm.
- **El borde superior de la pantalla deberá estar a la misma altura que los ojos del usuario.**
- **La colocación de la pantalla debe ser frontal y no lateral.** Las colocaciones laterales generan el mantenimiento prolongado de posturas con rotación del cuello y/o del tronco. La pantalla estará lo más centrada posible, de forma que favorezca una posición recta.

En caso de utilizar ordenador portátil, se recomienda la utilización de teclado y ratón independientes conectados al mismo, utilizando elementos presentes en el domicilio para elevar la pantalla (p. e. libros, paquetes de papel, etc.).

Si la longitud del cableado impide una colocación correcta debe aproximarse el puesto de trabajo a la toma de corriente o hacer uso de alargadores o regletas homologados.

Además, debe ajustarse el tamaño de los caracteres para que se vean con facilidad. La dificultad de lectura da lugar a desviaciones en la posición correcta del usuario (flexión de tronco) y fatiga visual.

MEDIDA PREVENTIVA 2: TECLADO

La incorrecta colocación del teclado puede dar origen a trastornos musculoesqueléticos debido al mantenimiento prolongado de posturas con torsión del tronco o una incorrecta posición de las muñecas.

La correcta colocación del teclado será la siguiente:

- **El teclado debe colocarse paralelo al borde de la mesa.** La colocación en ángulo genera espacio insuficiente para el apoyo de una o ambas muñecas y produce rotación en la postura corporal.
- **El teclado debe colocarse a una distancia de, al menos, 10 cm respecto al borde de la mesa.** Esto permite apoyar las muñecas y no se produzca presión del borde de la mesa en las muñecas y/o antebrazo.
- **El teclado debe permitir el mantenimiento de la posición neutra de las muñecas.**

Para favorecer la posición neutra de las muñecas respecto al teclado se recomienda la utilización de reposamuñecas. El reposamuñecas debe estar fabricado con materiales no rígidos y antideslizantes. Si no se dispone de reposamuñecas puede intentarse realizar uno con materiales que haya habitualmente en el domicilio

Los teclados, preferentemente deben ser independientes de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos.

Si se hace uso de portátiles se recomienda la conexión de un teclado independiente. Si esto no es posible se deben introducir más pausas durante el trabajo alternando el uso del teclado con la realización de otras tareas que no requieran un uso intensivo del teclado (p.e. lectura de documentos, búsqueda de información, etc.)

MEDIDA PREVENTIVA 3: RATÓN

Se deben distribuir los equipos y materiales en la mesa de trabajo de manera que el ratón se coloque paralelo al borde de la mesa. Además, su colocación debe permitir un alcance cómodo (no debe suponer una extensión excesiva del codo) y permitir, durante su utilización, el ángulo neutro de la muñeca.

Para favorecer la posición neutra de la muñeca durante el uso del ratón se puede hacer uso de una almohadilla. Al igual que con el teclado, si no se dispone de almohadilla, puede intentar realizar una con materiales habituales en el domicilio (p.ee. toalla de tocador).

Si se hace uso de portátiles se recomienda la conexión de un ratón independiente.

MEDIDA PREVENTIVA 4: MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO

La mesa o superficie de trabajo debe disponer de medidas adecuadas para la ubicación del equipo de pantalla de visualización de datos, PVD, así como sus periféricos (ratón, teclado, etc.) y los documentos que utilicen.

Se debe evitar colocar bajo la mesa elementos tales como archivadores, cajoneras, papeleras, etc., que impidan o produzcan incomodidad para mover las piernas. Para estos elementos se deberá buscar, si las dimensiones del espacio elegido lo permiten, una ubicación alternativa en las proximidades del puesto.

Es probable que en el domicilio no se disponga de una mesa con las mismas dimensiones que la que utilizamos en nuestro puesto de trabajo habitual, por lo que es fundamental mantenerla limpia y ordenada de modo que todos los equipos que vayamos a utilizar estén ubicados de la manera más correcta posible.

MEDIDA PREVENTIVA 5: SILLA DE TRABAJO

Con casi total seguridad, entre el mobiliario de nuestro domicilio no se encuentre una silla de oficina. En ese caso debe utilizarse una silla cómoda que reúna el mayor número de las siguientes características:

- Utilice una silla estable que no origine pequeños balanceos o movimientos involuntarios.
- Seleccione aquella que le resulte más cómoda y confortable.
- Es preferible el uso de sillas que dispongan de un respaldo elevado para poder apoyar toda la espalda.
- Es preferible una silla cuyo asiento tenga la parte frontal redondeada para no generar en la parte posterior de las rodillas.
- Utilice preferentemente sillas de material transpirable.
- Es preferible utilizar una silla que disponga de reposabrazos, pero no deben topar con la mesa.
- Elija sillas amplias que permitan la colocación de elementos domésticos de adaptación (p. e. cojines).

Para suplir la falta de regulación de la silla, una vez seleccionada la más adecuada entre las disponibles:

- Si la silla tiene una altura insuficiente respecto al plano de trabajo, regule su altura haciendo uso de un cojín o similar.
- Coja una silla con ancho suficiente como para colocar dicho cojín de manera que no tenga riesgo de deslizamiento, a ser posible utilice gomas o cintas para su sujeción.
- La utilización de un cojín también nos puede proporcionar apoyo lumbar.
- Si la altura de la silla es excesiva, valore la opción de adaptar la altura de la mesa, mediante complementos en la base, siempre que no se ponga en riesgo su estabilidad.

Si bien la silla que hayamos elegidos no cumple con todos los requisitos, las medidas que adoptemos deberás producir un resultado que se aproxime lo más posible a las siguientes condiciones:

- En primer lugar, regulamos la altura de la silla. Estará correctamente regulada cuando, manteniendo los hombros bajos y relajados los brazos, los codos apoyen sobre la mesa de forma estable, con un ángulo de flexión de 90 a 105°.
- Los pies deben apoyar de forma estable sobre el suelo y los ángulos espalda-muslo y muslo-pierna deben ser superiores a 90°, sin presionar la parte posterior de la rodilla.
- El respaldo deberá situarse en un ángulo de inclinación de 95° a 105°. Es importante evitar flexiones de tronco inferiores a 90° y superiores a 110°.

Si la silla utilizada no reúne las características adecuadas, para evitar la fatiga física por la adopción prolongada de posturas inadecuadas, se recomienda introducir más pausas que en nuestro puesto de trabajo habitual, poniéndonos en pie y deambular por la casa durante la pausa.

MEDIDA PREVENTIVA 6: REPOSAPIÉS

La postura general del cuerpo está condicionada por el correcto apoyo de los pies en el suelo. Así mismo puede condicionar la correcta circulación sanguínea en las piernas.

Debemos asegurar el correcto apoyo de los pies en el suelo usando, si es necesario, un reposapiés. Si no disponemos de reposapiés, podemos elegir algún elemento del que dispongamos en el domicilio (p. e. un cojín ancho y suficientemente alto). Lo ideal es que este elemento fuera antideslizante. Una posible solución es colocar bandas adhesivas en la parte inferior.

MEDIDA PREVENTIVA 7: LUGAR DE TRABAJO

Durante la realización de trabajo a distancia debemos compartir el espacio de trabajo con otros miembros de la familia que pueden generar ruidos molestos o actividades que dificulten nuestra concentración. En muchas ocasiones, por las características del domicilio, situación familiar, etc. no será posible adoptar todas las medidas adecuadas, pero siempre que sea posible:

- Ubicar el puesto de trabajo lejos de la televisión, áreas de juego de los más pequeños y zonas de uso común.
- Establecer pautas de distribución del tiempo y respetar el tiempo destinado a trabajo.
- Evitar posibles interrupciones indicando que lo que se quiera comunicar, se haga durante las pausas.
- Establecer pausas en función de la edad de los miembros y su capacidad de adaptarse a la nueva situación.
- Establecer la distribución del horario de trabajo más conveniente en función de las necesidades de atención de los miembros de la familia.
- Realizar las tareas que requieran mayor atención en los periodos con menor actividad en el hogar, así como aquellos de carácter más mecánico y repetitivo, cuando hay un mayor movimiento o número de interrupciones por parte de los miembros de la familia.

MEDIDA PREVENTIVA 8: ILUMINACIÓN

Uno de los riesgos más habituales durante la utilización de equipos con pantallas de visualización de datos (PVD's) es la fatiga visual. Para prevenirla, es recomendable intentar cumplir las siguientes condiciones:

- Es preferible ubicar el puesto de trabajo en una habitación que disponga de luz natural. La iluminación natural debe complementarse con iluminación artificial.
- La habitación debe disponer de elementos que permitan regular la entrada de luz natural (persianas, cortinas, estores, etc.).
- Siempre que sea posible ubicar el puesto de forma que la pantalla reciba la luz de forma lateral.
- En ningún caso se debe trabajar con la iluminación que aporta la pantalla.

MEDIDA PREVENTIVA 9: INSTALACIONES

En caso de tener que conectar más de un equipo a la misma toma de corriente, debe utilizarse una regleta multiconexión homologada. Se debe comprobar que su capacidad de potencia conectada es la adecuada y no sólo el número de tomas de corriente de las que dispone.

Para la conexión a internet es preferible la conexión por cable. En caso de no poder realizar la conexión por cable se debe realizar la conexión por Wi-Fi.

MEDIDA PREVENTIVA 10: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN

Cambiar a la modalidad de trabajo a distancia requiere una serie de adaptaciones. En primer lugar, supone una separación física del resto de compañeros y superiores. Con esta modalidad de trabajo, y en la situación actual de confinamiento, el contacto es exclusivamente telemático o telefónico. Se debe conseguir un espacio de trabajo dentro del ámbito familiar en el que el resto de miembros también tienen sus necesidades de espacio. También hay que compartir el uso de los medios disponibles. Por otra parte, los menores o personas mayores que viven en el domicilio requieren atención por parte de la persona que va a desarrollar el trabajo a distancia.

Por ello hay que establecer una serie de pautas y medidas preventivas relacionadas con la familia y el domicilio y relacionadas con el trabajo.

Relacionadas con el domicilio y la unidad familiar.

- Separación del ámbito familiar del laboral: Separar ambos aspectos de la vida, no sólo de manera física, puede evitar en gran medida tensiones que afectan psicológicamente al trabajador a distancia
- Adoptar medidas que permitan diferenciar el tiempo de trabajo y la vida familiar. Por ejemplo, asearse y vestirse antes de ponerse a trabajar.
- No trabajar en el sofá o en la cama. Esto impide la separación de ambos aspectos además de que favorece la adopción de posturas incorrectas que pueden derivar en problemas musculoesqueléticos.
- Establecer horarios para el uso de los equipos por parte de los miembros de la unidad familiar. Utilización de elementos que pueden producir distracciones y falta de concentración en el trabajo (televisor, equipos de música, etc.).
- Establecer un reparto de tareas domésticas para conseguir un mayor aprovechamiento del tiempo dedicado al trabajo.
- Crear rutinas y horarios para el tiempo de trabajo y para el tiempo de descanso. Preferible hacer pausas cortas y frecuentes que pausas largas y espaciadas para evitar estados de fatiga que pueden disminuir el rendimiento laboral.
- Realización de ejercicios de estiramiento en las pausas que sirvan como elementos de desconexión.

Relacionadas con el trabajo.

- El trabajo a distancia tiene aspectos positivos la flexibilidad horaria y por ello es conveniente el establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades evitando exceso de horas y la sobrecarga de trabajo.
- Establecer pautas de contacto diario con tus compañeros y responsables, ya sea telefónicamente o por correo electrónico. De esta forma se evitan problemas derivados de la sensación de soledad y aislamiento.
- Planificar las tareas diarias, fijando plazos y objetivos dando prioridad a las tareas importantes.
- Utilizar los medios informáticos y herramientas existentes para mantener el contacto, vía telefónica, como mediante multillamadas y videoconferencias.

Comunicar al responsable los problemas de conexión, acceso a la información etc. y solicitar las soluciones que se están adoptando.



POLITÉCNICA

UNIVERSIDAD
POLITÉCNICA
DE MADRID



FIGURAS

RESUMEN POSICIÓN CORRECTA ANTE LA PANTALLA

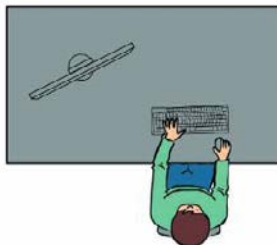


COLOCACION FRONTAL DE LA PANTALLA

Sí



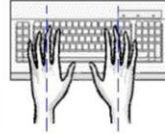
No



POSICION NEUTRA DE LA MUÑECA

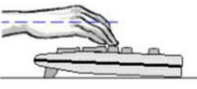
(CON EL TECLADO)

¡BIEN!



¡MAL!

¡BIEN!



¡MAL!

(CON EL RATÓN)



Mal!



Bien!



Mal!



Bien!