



# RIESGOS LABORALES DEL TELETRABAJO

## 1. Definición

Forma de organización y/o de realización del trabajo, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o relación de trabajo, en la cual un trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa se efectúa fuera de estos locales de forma regular (*Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo*). Podemos distinguir **tres modalidades** fundamentales de teletrabajo en:

- **Domicilio:** el trabajador realiza su trabajo en su propio domicilio.
- **Telecentros:** es una oficina que cuenta con equipos informáticos y de telecomunicaciones apropiadas para el desempeño de actividades de teletrabajo.
- **Móvil:** el puesto de trabajo no está situado en un lugar determinado. Los teletrabajadores están en movimiento y mantienen una comunicación con la empresa a través de medios telemáticos. Es el supuesto de comerciales que se desplazan a lugares donde su empresa tiene intereses o personal de mantenimiento de equipos informáticos, entre otros.

## PRINCIPALES RIESGOS LABORALES DEL TELETRABAJO



Trastornos musculoesqueléticos



Fatiga visual



Organizacionales, Estrés



Los derivados de la transformación de parte de la vivienda en lugar de trabajo



Plan General de Actividades Preventivas 2019

## 2. Medidas Preventivas frente a los riesgos laborales del teletrabajo



### Frente a trastornos musculoesqueléticos

Llevar a cabo **buen diseño ergonómico del puesto de trabajo**, teniendo en cuenta:

- **Mesa o superficie de trabajo:** La altura del plano de trabajo recomendable para el trabajo con ordenador es de **68 cm para los hombres** y de **65 cm para las mujeres**.
- **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 adopte una postura cómoda que no le provoque cansancio en los brazos o las manos. Es recomendable la utilización de un reposamuñecas.
- **Atril:** Deberá ser estable y regulable. Se recomienda su colocación al lado de la pantalla del ordenador y a su misma altura, para evitar giros innecesarios de cabeza.
- **Reposapiés:** A emplear cuando no se apoyen bien los pies en el suelo. Deberá tener superficie antideslizante.



### Contra la fatiga visual

Para prevenir la fatiga visual se proponen las siguientes medidas preventivas:

- Una **adecuada iluminación:** preferiblemente natural, que 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 no queden situados frente a una ventana o frente a un punto de luz artificial que le puedan producir deslumbramientos directos.
- **Formación periódica y específica sobre el uso de nuevas tecnologías de información y comunicación**, ya que los avances tecnológicos se producen muy rápido y el teletrabajador debe ser capaz de responder.



- Una **adecuada calidad de la pantalla del ordenador**: la imagen deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. El trabajador 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.



### Contra los riesgos derivados de la organización del trabajo (Estrés)

El teletrabajador normalmente trabaja en su casa, en soledad, o al menos aislado del resto de la plantilla de la empresa, manteniendo un contacto casi exclusivamente telemático o telefónico, ello lleva implícito una serie de posibles riesgos laborales de carácter psicosocial, que pueden dar lugar a diversas patologías.

De ahí la necesidad de establecer una serie de medidas preventivas:

- **Aislamiento**: Es conveniente prefijar una serie de reuniones entre el teletrabajador y los componentes de la empresa. De esta manera, se consigue estar al día en cuestiones propias de su trabajo, de su empresa, se fomenta el sentido de pertenencia a la organización, y se previenen problemas derivados de la soledad y el aislamiento.
- **Separación del ámbito familiar del laboral**: El hecho de no separar, y no solo de manera física, ambos aspectos de la vida, puede dar lugar a tensiones que afectan psicológicamente al teletrabajador.
- **Flexibilidad horaria**: Establecimiento de un horario adaptado a las cualidades y necesidades del teletrabajador, dado que el propio control del ritmo de trabajo puede dar lugar a un exceso de horas de trabajo con la consiguiente sobrecarga.
- **Pausas**: Establecer un ritmo de trabajo descanso donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas. Esto es debido a que una vez llegado el estado de fatiga es difícil recuperarse, siendo más positivo el procurar no alcanzarlo.



## Para prevenir los riesgos derivados de la transformación de una parte de la vivienda en lugar de trabajo

Una vivienda no está preparada para ser un lugar de trabajo, y el hecho es que la mayoría de los teletrabajadores trabajan en su casa. Por ello, es imprescindible realizar una serie de modificaciones y tomar ciertas medidas que eviten riesgos:

- **Habilitar una zona aislable dentro de la vivienda**, con suficiente espacio para contener los equipos y materiales de trabajo, de manera que ese espacio se dedique exclusivamente al trabajo. Sería conveniente que dispusiera de luz natural, y que el ruido, tanto externo como de la casa, fuese el menor posible. Recordemos que el ruido puede ser un factor de estrés importante, y que la luz natural ayuda disminuir el riesgo de fatiga visual.



- **Ordenar el espacio de la habitación para evitar caídas y golpes**, respetando los lugares de paso, etc. En la misma línea, disponer el cableado eléctrico y telefónico de manera fija y en las paredes; de esta manera se evitarán accidentes innecesarios.
- **Vigilar la temperatura de la habitación, así como la ventilación de la misma**. El control de la calidad del aire interior, en ambientes en los que no se desarrollan actividades industriales, es importante a la hora de mantener la seguridad y la salud laboral.

### 3. Ventajas del teletrabajo

La modalidad del teletrabajo es más **común en aquellas actividades donde no se requiere la presencia física en un determinado lugar** como puede ser el sector de las comunicaciones. El domicilio se convierte en la oficina, lo cual no impide el desarrollo de un trabajo efectivo, la asistencia a reuniones virtuales o la participación en la toma de decisiones en tiempo real.

#### Ventajas para la empresa:

- **Reducción del riesgo de accidentes laborales**, en particular los de tráfico.
- Permite **promover e implantar políticas de conciliación** personal y laboral.
- **Mejora las opciones de selección**, al poder contratar al personal más cualificado sin importar su ubicación o disponibilidad de desplazamiento hacia la sede de la organización.
- Aplicación de buenas prácticas laborales que contribuyen a la **mejora de la calidad de vida de los trabajadores** y a su desarrollo, con la **integración de los últimos avances de la tecnología** y nuevas formas de trabajar.

- **Ahorro de costes** (en facturas energéticas y de mantenimiento, viajes, etc...).
- **Optimización de la productividad** del equipo (mejora la gestión del tiempo).
- **Expansión geográfica fácil.**



### **Ventajas para la trabajadora/trabajador:**

- **Facilita la conciliación** de la vida laboral y personal.
- Mayor **autonomía**.
- **Ahorro** en desplazamientos (**en tiempo y dinero** por menor consumo de combustible o pago de trasportes públicos).
- **Reduce el riesgo de accidentes**, sobre todo de tráfico.
- **Reduce el estrés** originado por la falta de flexibilidad horaria.
- **Mejora de la salud** al reducir el estrés derivado de los desplazamientos y los gastos asociados, además de oportunidades de incluir en la rutina diaria tiempo para el cuidado físico.
- **Reducción de la huella de carbono y el impacto ambiental** producido por cada trabajador durante los desplazamientos y el consumo de energía en las oficinas.
- **Mejora en los lazos familiares y vecinales** al tener mayor presencia física en el hogar y otros espacios de socialización.

## 4. Bibliografía

- Teletrabajo y prevención de riesgos laborales. Comunidad Autónoma de Madrid.
- Teletrabajo y prevención de riesgos laborales. CEOE.
- Acuerdo Marco Europeo sobre Teletrabajo.