

Autoprevenir en el trabajo

Temas: Prevención para llevar

Por : Isabel Maya. Responsable análisis del entorno en prevención. Mutua Universal

Lectura estimada 8 minutos



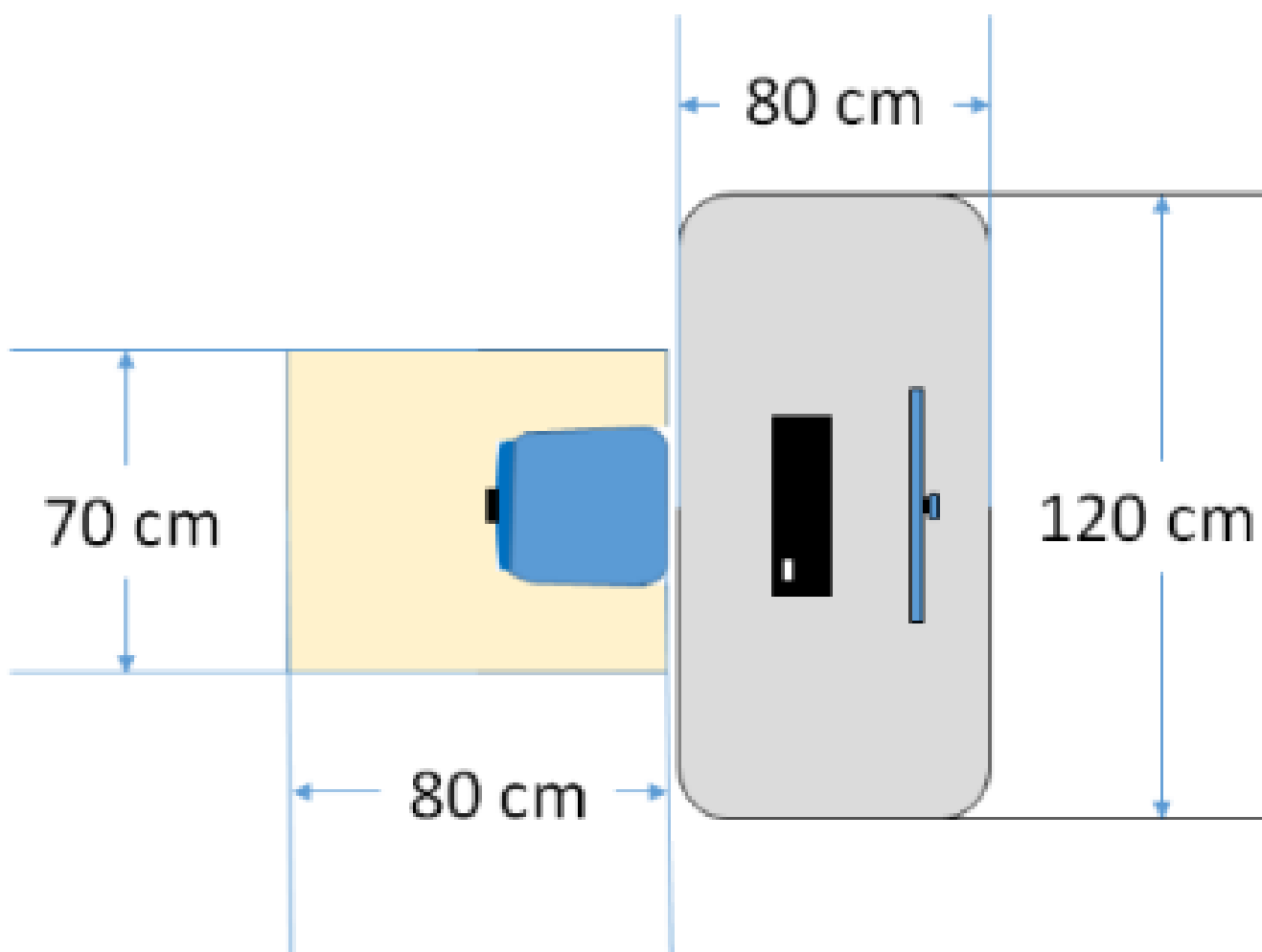
El COVID-19 ha precipitado la implantación del teletrabajo, que ya se producía de manera progresiva gracias a la evolución de las tecnologías. No obstante, la situación creada por el coronavirus ha obligado a teletrabajar en condiciones no adecuadas. A medida que la situación de teletrabajo evolucione de esta improvisación forzada por el COVID a una situación de

teletrabajo normal, se irán corrigiendo las condiciones de trabajo hasta aplicar las medidas necesarias para proporcionar a las personas teletrabajadoras el mismo nivel de seguridad y salud que tienen en el trabajo presencial.

La empresa ha de establecer las medidas de prevención necesarias para proteger la seguridad y salud de sus empleados que teletrabajen. No obstante, la gran diferencia respecto al trabajo presencial es que, al encontrarse los teletrabajadores fuera de las instalaciones del empresario, en un lugar de su elección, **deben ser más activos en la implantación de las medidas preventivas**. Por este motivo, hemos dedicado la sección de “Prevención para llevar” a aportar unas directrices sencillas para que empresas y teletrabajadores puedan adecuar las condiciones básicas de trabajo para hacerlo seguro y saludable.

¿Cuáles son los principales aspectos a tener en cuenta y qué podemos hacer para autoprotegernos en el teletrabajo? – El decálogo del teletrabajador

Consideraciones previas si se trabaja desde casa



1. Disponer de un espacio de trabajo adecuado. Es decir: suficiente en amplitud, independiente de otros usos que puedan interferir, tranquilo, bien iluminado, ventilado y que permita mantenerlo limpio y ordenado en todo momento.

2. Asegurarse de que las instalaciones son seguras. La instalación eléctrica, la iluminación, la protección contra incendios han de cumplir las normas establecidas para viviendas y ser adecuadas para el trabajo. Si tienes dudas sobre las instalaciones, es preciso consultar con la empresa o su servicio de prevención.

3. Disponer de mobiliario adecuado.

La **mesa** ha de ser lo bastante grande como para que quepan los elementos que usamos continuamente; lo bastante alta para que no toquemos con las piernas al sentarnos y dejar espacio debajo para mover las piernas sin restricciones.

La **silla** ha de ser ajustable. Pensemos que pasaremos al menos 8 horas diarias en ella y que una silla inadecuada termina siendo la causa de afecciones musculoesqueléticas.

4. Distribuir el mobiliario y equipos de forma que tengamos espacio para movernos cómodamente, no aparezcan reflejos en las superficies de trabajo y tengamos al alcance todo lo que necesitamos de forma permanente.

Qué hemos de tener en cuenta si decidimos acudir a un espacio de co-working

5. Las condiciones de trabajo han de ser adecuadas: el espacio de co-working ha de ofrecer un lugar para trabajar que reúna las condiciones de espacio, mobiliario, iluminación, bajo ruido ambiental e instalaciones que se han indicado en el apartado anterior. Es recomendable consultar previamente para aclarar las dudas.

Cómo prepararnos para la sesión de trabajo





6. Ajustar el mobiliario y equipos. Distribuir los materiales en el espacio de trabajo para que se alcancen cómodamente. Orientar el monitor y colocar el teclado y el ratón frente a nosotros.

Regular la silla a las necesidades personales. Comprobar que la altura es correcta (brazos apoyados sobre la mesa en ángulo de 90° o algo más) y que la zona lumbar está bien apoyada. Ajustar el reposapiés si es necesario.

Comprobar la postura: espalda y cervicales rectas, brazos apoyados sobre la mesa y muñecas en posición neutra; las piernas en ángulo de 90-120°, con los pies apoyados en el suelo o el reposapiés. En esta postura, la persona no percibe ninguna tensión.

7. Planificar el día

Organizarse el trabajo de acuerdo con los compromisos de entrega; en el teletrabajo la auto-organización es básica. Dejar espacios de descanso cada 2-3 horas o alternar tareas que requieran más esfuerzo mental con otras más ligeras. Aprovechar estos espacios para moverse y hacer estiramientos; contribuye a reducir tensiones y mantenerse bien.

Separar los tiempos de trabajo de los tiempos personales. Nadie puede trabajar correctamente si tiene que ocuparse simultáneamente de tareas domésticas o atender a otros miembros de la familia. Es preciso tener el día organizado, destinando a cada actividad su propio tiempo. Es posible que en la situación actual de pandemia no sea posible, pero en una situación normal es preciso organizar y separar las actividades.

Durante la jornada

8. Mantener el contacto con colaboradores, compañeros, supervisores, etc. Es fácil distanciarse cuando se lleva tiempo teletrabajando. La forma de evitarlo es mantener el contacto de forma permanente. El contacto permite, además, compartir problemas y soluciones, mejorar la calidad del trabajo y de las condiciones de trabajo.

9. Respetar los horarios. Evitar jornadas prolongadas, mantener descansos de 12 horas entre jornadas. En todo lo posible, evitar horarios nocturnos y la conexión permanente; aplicar tiempos de desconexión es necesario para la salud. Es necesario separar los tiempos de trabajo de los que no lo son.

Al terminar la jornada





Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social 2015



 **Mutua Universal**

10. Adoptar hábitos saludables

Hacer ejercicio todos los días. El teletrabajo aumenta el sedentarismo, ya que desaparece la necesidad de desplazarse durante el día. El sedentarismo es un riesgo creciente y es origen de problemas musculoesqueléticos. Cada persona ha de encontrar la forma de hacer ejercicio, de acuerdo con sus necesidades y preferencias; nadie puede dejar de hacerlo si quiere mantener su salud a medio y largo plazo.

Llevar una vida ordenada. Mantener horarios de comidas, adoptar una alimentación sana, respetar las pautas de sueño y de descanso, en los aspectos físicos. Mantener vida social sana, en los aspectos psicosociales.

Para saber más

Desde la web pública de Mutua Universal, puedes mantenerte al día sobre cómo prevenir los riesgos en el teletrabajo:

Teletrabajo (Mutua Universal, 2020)

</sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/teletrabajo/>

El teletrabajo aporta muchas ventajas, pero es preciso organizarlo correctamente para que tanto la empresa como la persona puedan sacar el máximo provecho de él.