

Cómo planificar una vuelta al trabajo segura y saludable

Temas: Sección técnica

Por : Montserrat Vega Castillo. Dirección Técnica I+D. Mutua Universal , Paula D. Fragueiro Barros.

Dirección Técnica I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 9 minutos

La alerta sanitaria provocada por la pandemia del Coronavirus ha generado una realidad distinta a la que hasta ahora conocíamos, y a la cual nos hemos de ir incorporando unos y otros, de manera gradual.

En este apartado te presentamos algunas pautas que te servirán de guía para saber cómo hacer esta reincorporación a la actividad laboral.

Con este artículo, desde el Área de Prevención de Mutua Universal, queremos contribuir a reducir la incertidumbre que supondrá este gran paso para la población trabajadora.

Cómo planificar una vuelta al trabajo segura



Continuamos trabajando o volvemos al trabajo, pero seguimos en un estado de alarma por el COVID-19. Los empresarios deben planificar una vuelta al trabajo segura para sus trabajadores, pero también para frenar la propagación del virus. Se debe planificar cómo la infección puede afectar a la empresa y su proceso productivo: materias primas, producción, ventas, distribución, etc. Además, debemos estar atentos a las necesidades cambiantes que las administraciones sanitarias y laborales establezcan en función de los avances del conocimiento sobre el virus y la enfermedad.

Para reducir el riesgo de exposición a COVID-19 en los centros de trabajo podemos seguir unos pasos que nos ayudaran a reflexionar y decidir qué medidas adoptar para lograr un entorno laboral más seguro.

¿Qué procesos?

Qué procesos son vitales o esenciales para el funcionamiento de la empresa y requieren presencia en el centro de trabajo. Cuál es el nivel de producción que se quiere o se puede mantener. Son valoraciones que se deben plantear y que están ligadas y condicionan los aspectos siguientes.

¿Quién y cómo?

Con qué equipo presencial mínimo de personas se debe disponer para mantener el proceso productivo. Es una reflexión que permitirá dimensionar el equipo de trabajo presencial, el de teletrabajo, establecer turnos, relevos, suplencias, acomodar distancias de seguridad, prever concurrencias...

Las principales recomendaciones son:

- **Teletrabajo.** Es la medida más segura, establecer sistemas de trabajo a distancia siempre que sea posible. Mantener y ampliar en la medida de lo posible esta modalidad de trabajo.
- **Organización del trabajo y horarios.** Establecer horarios y turnos especiales para reducir el número de personas trabajadoras presentes al mismo tiempo en los lugares de trabajo. Flexibilizar horarios para evitar aglomeraciones de personas en las entradas y salidas.
- **Las personas.** Más que nunca, vigilar la salud de las personas trabajadoras, cuál es su estado actual de salud, si son personal especialmente sensible frente al COVID-19, si ya han padecido la enfermedad. La persona que muestre síntomas como fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta, no debe acudir a trabajar permaneciendo en su casa. Valorar la posibilidad de establecer controles de temperatura al acceso al centro. Establecer canales de comunicación fluidos sobre el estado de salud del colectivo, necesario para identificar y acotar los posibles casos de COVID-19 manera rápida.
- **Cómo desplazarse al centro.** Estudiar y organizar los desplazamientos al trabajo para fomentar los viajes en coche en solitario o en transporte que permita la distancia de seguridad.
- **Proveedores y otros.** Coordinarse con Contratatas y ETT's en cuanto a las medidas adoptadas y evaluación del riesgo del personal afectado. Reducir visitas y reuniones presenciales.

¿En qué condiciones?

Los empresarios, junto con su servicio de prevención, debe definir las medidas que se deben adoptar en los centros de trabajo para hacerlos más seguros, más limpios y más saludables.

Hay que evaluar el riesgo de exposición de forma que permita clasificar a las personas trabajadoras en los 3 niveles: exposición de riesgo, exposición de bajo riesgo y baja probabilidad de exposición, establecidos por el procedimiento del Ministerio de Sanidad "[Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARS-CoV-2 \(COVID-19\)](#)" y de esta forma aplicar las medidas preventivas en función del riesgo evaluado.

Como medidas de control y organizativas que mejoran las condiciones de trabajo adaptándolas a la situación actual de alarma destacamos las siguientes:

- **Ventilación del local.** Aumentar las tasas de ventilación, aumentar el porcentaje de aire exterior que circula en el sistema.
- **Distancias de seguridad.** la distancia de seguridad establecida es de 2 metros. Analizar la distribución y organización de los puestos de trabajo para garantizar la distancia de seguridad. Minimizar contacto entre las personas trabajadoras y/o clientes y analizar aquellas tareas en las que no se puede respetar la distancia y buscar soluciones (barreras, EPIs...). Fomentar la ubicación fija de los trabajadores, sin rotar en equipos o ciclos de trabajo.
- **Espacios comunes o concurridos.** Evitar concurrencia en espacios comunes. Limitar el uso de vestuarios y servicios higiénicos.
Racionalizar el uso de ascensores.
Limitar el uso de comedores siempre que sea posible, limitando al máximo la manipulación y consumo de alimentos en los centros de trabajo.
Eliminar o reducir reuniones, visitas y viajes no esenciales.
- **Limpieza de superficies y espacios.** Incrementar la limpieza y desinfección de aquellas superficies que se tocan con frecuencia en el lugar de trabajo: pupitres de mando, teclados, mesas, interruptores, pasamanos en escaleras, manillas, grifos, etc, realizándola varias veces en cada jornada laboral y en los cambios de turno.
- **Medios de higiene.** Garantizar la disponibilidad y fácil acceso a agua y jabón para la higiene de manos, papel desechable para secado y papeleras, preferentemente con apertura de pedal. En los puestos en que no sea posible, disponer de geles alcohólicos.
- **Equipos de Protección Individual (EPI).** Seguir empleando los equipos necesarios para el desarrollo del trabajo habitual. Estar atentos a las recomendaciones de las autoridades sanitarias sobre el uso de mascarillas o tapa bocas y guantes.
- **Comunicación, formación, información y sensibilización.** En esta situación es fundamental para las personas, conocer cómo proceder, cómo actuar, cuáles son los cambios en los procedimientos, qué no hacer, etc. Se debe formar e informar sobre las medidas de prevención específicas relacionadas con COVID-19. Recordar varias veces en la jornada, personalmente o por megafonía, la necesidad de reducir al máximo el contacto manos/cara y de lavarse frecuentemente las manos. Informar y recordar instrucciones para lavarse las manos adecuadamente. Difundir las recomendaciones para prevenir el coronavirus.

Estas son algunas de las muchas medidas preventivas que se pueden adoptar en el puesto de trabajo para hacerlos más seguros frente a COVID-19.

El Ministerio de Sanidad ha publicado una guía de buenas prácticas "[Buenas prácticas en los centros de trabajo](#)".

Para tener más información sobre este tema, puedes consultar:

El cuidado de la salud mental en la vuelta al trabajo



Juntos afrontamos una nueva etapa, nuevos retos. Nos disponemos a avanzar, preservando nuestra seguridad y salud, y la de las demás personas.

Estar alerta, extremar las precauciones necesarias, o experimentar cierta ansiedad es normal, y lo será durante un tiempo. Y es que asomarnos y salir a esta nueva realidad desajusta nuestro sentimiento de vulnerabilidad y nuestra confianza, **así que nuestro cerebro debe re-adaptarse.**

Necesitamos continuar con nuestra vida, y este retorno nos brinda una oportunidad para recuperar nuestro bienestar. Debemos afrontar el miedo y la incertidumbre con todo lo que tengamos a nuestro alcance: no sólo nuestras fortalezas de siempre, sino echando mano también de lo aprendido en esta experiencia vital.

Qué podemos experimentar al reincorporarnos al trabajo:

- La vuelta al trabajo **reactiva nuestra sensación de inseguridad** y produce en nosotros múltiples reacciones diferentes. La dificultad para regular estas reacciones y emociones, es normal en estos momentos.
- Debemos extremar las distancias y restringir el contacto personal, entre otras medidas, lo que nos coloca en un estado de **hipervigilancia** hacia todo lo que hacemos, tanto nosotros como los demás.
- Podemos **sentirnos inquietos**, preocupados por nuestra protección o la de los otros.
- Los automatismos que antes nos movían no nos sirven. Tendremos que revisar todos los procesos de nuevo y **reaprender** otros hábitos, lo que requerirá mayor atención, autocontrol y esfuerzo adicional en la tarea. Esto es probable que genere, de nuevo en nosotros, **tensión emocional**, ya que precisamos mayor concentración. Hemos de vigilar la tentación de reprimir emociones que necesitaríamos expresar.
- Los **primeros días y/o semanas** o en momentos de sobre exigencia, puede costarnos la vuelta al trabajo, podemos estar irritables, tener dificultad para descansar, alimentarnos de forma desordenada o sentir cansancio.
- Durante estas semanas todos hemos sufrido **pérdidas** y algunas difíciles y muy dolorosas, por lo que la tristeza o el abatimiento también puede estar presente en nosotros.

Cómo podemos gestionar el retorno al trabajo:

- Para gestionar de la mejor manera posible este retorno es imprescindible, en primer lugar, **conocer bien los procedimientos de trabajo y resolver todas las dudas que nos puedan surgir. Seguro que hay cambios**, más o menos importantes, que será necesario conocer. Esto aumentará nuestra seguridad y confianza; hemos de ser conscientes de que la seguridad de cada uno de nosotros aumentará la confianza de todos ante este nuevo escenario.
- Por otro lado, hemos de tomarnos tiempo para decidir, para planificar qué acciones hemos de llevar a cabo, y dosificar nuestros esfuerzos sin exigirnos demasiado, al principio, esta pauta facilitará la adaptación psicológica al proceso de reincorporación.
- Como refuerzo a nivel psicológico nos ayudará poner el **foco en lo que sí podemos hacer**: por ejemplo, mantener una actitud proactiva para afrontar la nueva situación y los cambios que comportan, reflexionar o preguntarnos ¿Qué puedo hacer yo?, ¿En qué puedo ayudar a los demás?...
- Como ocurre desde el principio de esta pandemia, es importante **estar informado, pero escogiendo fuentes fiables** y evitando la sobreinformación. La exposición constante a estímulos informativos hace que nuestro sistema de alerta se mantenga e activado, casi permanentemente, y esto genera sensación de inseguridad.

- **Confiar en nosotros.** Seguimos haciendo bien nuestro trabajo, nuestras competencias son las mismas, son las nuevas condiciones derivadas de esta situación a las que debemos adaptarnos.
- Somos interdependientes y nos necesitamos, unos a otros, para que todo funcione. Por ello, hay que mantener **visión de equipo en todo momento**. Podemos apoyarnos mutuamente cada uno aportando sus capacidades. Si estamos vigilantes para que todos cumplamos las normas también nos cuidamos como equipo.
- **Mostrar empatía**, escuchar y compartir nos ayudará a apoyarnos unos en otros. Recordar el poder de la sonrisa y del sentido del humor.
- Es fundamental **observar lo que sentimos** para tomar conciencia de lo que necesitamos.
- Reconocer las **señales de activación excesiva** como la hiperactividad, la falta de sueño, la irritabilidad... Si las reacciones persisten o empeoran contacta con profesionales.
- Por último, aunque no menos importante hemos de **cuidar bien de nosotros**, ¿cómo? Mantenernos ocupados, hacer ejercicio, desconectar la mente, realizar otras actividades, alimentarnos bien y descansar. Nos ayudará buscar un momento del día sólo para nosotros, para expresar nuestras emociones y relajarnos.

Mantener la **ilusión hacia el futuro** y la motivación, es fundamental, sabiendo que esto es un proceso, un camino que hemos de transitar entre todos. Favorecer una actitud abierta, flexible, y siendo optimista, pero desde la realidad, nos ayudará a afrontar, en las mejores condiciones posibles, las distintas situaciones que esta reincorporación nos ponga delante.

Salud mental en la vuelta al trabajo (web Mutua Universal)

[/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/riesgos-biologicos/coronavirus-2019/consejos-pa](https://www.mutuauniversal.es/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/riesgos-biologicos/coronavirus-2019/consejos-pa)