



TELETRABAJO COMO MODALIDAD ORGANIZATIVA. COVID-19

La prestación de servicios fuera del centro de trabajo habitual, mediante la realización de teletrabajo, era una realidad incipiente en nuestro país según datos de Eurostat (4,3% de los trabajadores en el año 2018). Esta situación ha cambiado abruptamente por la crisis de salud pública ocasionada por el COVID-19. Así, se ha incrementado exponencialmente el número de empresas que han implementado, como medida organizativa, el teletrabajo, dado el establecimiento del carácter preferente del trabajo a distancia fijado en el **Real Decreto-Ley 8/2020**, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19.

El artículo 5 del citado Real Decreto-Ley establece que dichas medidas, de naturaleza laboral, son excepcionales. En este sentido, la Guía para la Actuación en el Ámbito Laboral en relación al nuevo coronavirus, publicada por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, especifica que *“En todo caso la decisión de implementar el teletrabajo como medida organizativa requerirá:*

- *Que se configure como una medida de carácter temporal y extraordinaria, que habrá de revertirse en el momento en que dejen de concurrir aquellas circunstancias excepcionales.*
- *Que se adecúe a la legislación laboral y al convenio colectivo aplicable.*
- *Que no suponga una reducción de derechos en materia de seguridad y salud ni una merma de derechos profesionales (salario, jornada -incluido el registro de la misma-, descansos, etc.).*
- *Que, si se prevé la disponibilidad de medios tecnológicos a utilizar por parte de las personas trabajadoras, esto no suponga coste alguno para estas.”*

Tal es la excepcionalidad de la medida organizativa, que el mismo artículo del citado Real Decreto-Ley establece que *“Con el objetivo de facilitar el ejercicio de la modalidad de trabajo a distancia en aquellos sectores, empresas o puestos de trabajo en las que no estuviera prevista hasta el momento, se entenderá cumplida la obligación de efectuar la evaluación de riesgos, en los términos previstos en el artículo 16 de*

la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, con carácter excepcional, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por la propia persona trabajadora”.

Dado el número de trabajadores que actualmente desempeñan el trabajo en sus domicilios, utilizando para ello un ordenador y otros elementos auxiliares, esta ficha informativa pretende proporcionar orientaciones preventivas que:

- Faciliten la organización de unas adecuadas condiciones del puesto de teletrabajo.
- Eviten el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos, la aparición la fatiga visual, así como las consecuencias de los riesgos psicosociales.

RECOMENDACIONES SOBRE LAS CONDICIONES DEL PUESTO DE TELETRABAJO (NO EXHAUSTIVAS) Y LAS POSTURAS ADECUADAS.

Habilite un espacio en casa, lo más tranquilo posible, donde disponga de todo lo necesario para desarrollar el trabajo, procurando que tenga iluminación natural y que pueda ser ventilado.

Ordene el espacio para evitar caídas y golpes, y de un modo tal que le permita los cambios de postura con comodidad.

Mesa o superficie de trabajo

Disponga una mesa o superficie de trabajo con espacio suficiente para la colocación adecuada del equipo informático, así como los documentos de trabajo y otros accesorios necesarios. Coloque los elementos que utilice con más frecuencia lo más cercanos al cuerpo que sea posible, evitando la adopción de posturas forzadas.

Deje espacio suficiente debajo de la mesa para poder alojar las piernas con comodidad, evitando cruzarlas.

Pantalla

Coloque la pantalla de frente, a una distancia aproximada de 45-55 cm (y a un mínimo de 40 cm). Tenga en cuenta que el borde superior de la pantalla ha de estar a la altura de los ojos. En el caso de que utilice un portátil, será necesario que use un teclado y ratón externo si lo eleva para alcanzar dicha altura.

Atril

En el caso de que sea necesario utilizar documentos impresos, ubíquelos en un atril (o similar) junto a la pantalla, limitando así los movimientos de cabeza y ojos.

Teclado y ratón

Deje un espacio mínimo de 10 cm delante del teclado que le permita el apoyo de los antebrazos. Posiciónelos próximos al cuerpo.

Coloque el ratón cerca del teclado durante su manejo, manteniendo el brazo y la muñeca alineados.

Asiento y reposapiés

Utilice, si es posible, una silla regulable en altura (con respaldo reclinable y de altura ajustable). Si no dispone de ella, use un asiento que facilite la adopción de una postura correcta mediante el apoyo de la espalda en el respaldo (si es necesario, haga uso de un cojín). En cualquier caso, disponga los muslos en posición horizontal y apoye los pies en el suelo. Si no logra apoyarlos, utilice un reposapiés o habilite un elemento como tal.

Iluminación

Utilice preferentemente luz natural. Si el contraste entre la luminosidad de la pantalla y la del entorno fuera elevado, haga uso de cortinas o estores para minimizar la entrada de luz exterior. Por el contrario, si la iluminación no fuera suficiente para realizar las tareas con comodidad, complémntela con luz artificial.

En todo caso, coloque la pantalla perpendicular a las fuentes de luz, evitando deslumbramientos y reflejos en la pantalla. Utilice cortinas o estores si fuera necesario.

Ventilación

Ventile periódicamente la zona donde realice el teletrabajo, al menos de forma diaria y por espacio de cinco minutos. Igualmente, refuerce la limpieza en dicho lugar, siguiendo las indicaciones proporcionadas por el Ministerio de Sanidad.

Temperatura

Evite las corrientes de aire y mantenga una temperatura confortable en la zona de teletrabajo.

Pausas y alternancia de posturas y tareas

Efectúe pausas periódicas antes de que sobrevenga la fatiga (física, visual y mental). Son preferibles pausas cortas y frecuentes que descansos más largos tras periodos de trabajo prolongados.

Durante las pausas realice ejercicios de relajación muscular¹. Igualmente, de forma regular, efectúe ejercicios para evitar la fatiga visual por el uso prolongado de la pantalla. Entre otros, fije la mirada en objetos distantes de la pantalla lo que permite la relajación de los músculos oculares y favorezca el parpadeo, el cual se ve reducido por el uso prolongado de pantallas.

1. Ejercicios de relajación muscular



Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

Por otro lado, cambie periódicamente entre estar sentado, de pie y caminar, al objeto de evitar la fatiga postural.

Igualmente, alterne las tareas, en la medida de lo posible, haciendo el trabajo más variado y evitando así la aparición de carga mental.

Organización del trabajo

Trate de llevar a cabo una rutina de trabajo (levántese, aséese, desayune y vístase como si fuera a acudir al centro de trabajo).

Establezca un horario para efectuar el trabajo, teniendo en cuenta sus actuales circunstancias, y favoreciendo, en su caso, la coincidencia de su trabajo con actividades de bajo nivel de ruido (estudio, trabajo, lectura, entre otros) del resto de miembros de la casa.

Procure respetar dicho horario y deje tiempo libre para realizar otro tipo de actividades.

Siga las recomendaciones saludables en relación a actividad física² del Ministerio de Sanidad. Procure respetar un adecuado patrón de sueño, lo que permitirá su recuperación física y mental y el mejor afrontamiento de una nueva jornada de trabajo.

2. Recomendaciones saludables: actividad física

Quedarse en casa: recomendaciones saludables
Actividad física

El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchalas!

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **móverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es puedes ver videos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés más de 2 horas seguidas sentado**
- ✓ Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música, juega a las estatuas, involúcrales en las tareas domésticas...

Ministerio de Sanidad

Siga las recomendaciones proporcionadas por el Ministerio de Sanidad en relación a la alimentación³.

3. Recomendaciones saludables: alimentación

Quedarse en casa: recomendaciones saludables
Alimentación

- ✓ Sigue una **alimentación equilibrada** tratando de tomar fruta y verdura a diario. Elige, en la medida de lo posible, alimentos no procesados evitando productos con azúcares añadidos y grasas. Es recomendable el consumo de legumbres, huevos, arroz, pasta y pan integrales
- ✓ **Planifica un menú** para la semana y elabora tu lista de la compra
- ✓ Evita las bebidas azucaradas y las energéticas: **la mejor opción es siempre el agua**
- ✓ Si tienes más hambre de la habitual, haz **tempiés saludables**: zanahorias, frutos secos no fritos, cereales, fruta
- ✓ **Con niños**: cuida su alimentación comiendo sano **la mejor fórmula es tu ejemplo!** Involúcrales en las tareas de cocina dando color a la dieta con frutas y verduras

RECUERDA: el abastecimiento de alimentos está garantizado, por lo tanto, no es necesario acumular grandes compras que puedan suponer el desperdicio de los alimentos

Ministerio de Sanidad

Fíjese, igualmente, en los consejos proporcionados por la Organización Mundial de la salud para lidiar con el estrés durante la pandemia de COVID-19⁴.

4. Lidiar con el estrés

Organización Mundial de la Salud
Lidiar con el estrés durante el brote de 2019-nCoV

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis. Puede ser de ayuda hablar con personas de confianza. Póngase en contacto con amigos y familiares.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta adecuada, dormir, hacer ejercicio y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa y por correo electrónico y teléfono con otros familiares y amigos.

No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones.

Si se siente superado por la situación, hable con un trabajador de la salud o un consejero en cuestiones de salud. Tenga un plan, sepa dónde y cómo buscar ayuda para atender sus necesidades de salud física y mental, si es necesario.

Infórmese sobre los hechos. Reúna información que le ayude a determinar con precisión su nivel de riesgo para poder tomar precauciones razonables. Busque una fuente creíble, en la que pueda confiar, como el sitio web de la OMS o una agencia de salud pública local o estatal.

Limite su nivel de preocupación y nerviosismo reduciendo el tiempo que usted y su familia pasan viendo o escuchando noticias de los medios de comunicación que les generen malestar.

Recurra a capacidades que ya haya utilizado en el pasado y le hayan ayudado a sobreponerse a las adversidades de la vida, y utilice esas capacidades para manejar sus emociones durante este difícil periodo de brote.

Organización Mundial de la Salud

Para finalizar, no olvide mantener el contacto social. Favorezca la comunicación fluida con compañeros de trabajo, responsables y personas cercanas como familiares y amigos. Recuerde que el apoyo social contribuye a satisfacer las necesidades humanas como son la seguridad, el contacto social, la pertenencia, la estima y el afecto, influyendo de forma positiva sobre la salud y mitigando o amortiguando el impacto de las posibles situaciones estresantes que pudieran surgir fruto de la actual pandemia COVID-19 en la que nos encontramos inmersos.