



TELETRABAJO

Riesgos ergonómicos y psicosociales

MUTUA BALEAR
Área de seguridad e higiene en el trabajo





TELETRABAJO

Riesgos ergonómicos y psicosociales

ÍNDICE

Introducción	4
A. Riesgos laborales del teletrabajo	8
A.1 Trastornos musculoesqueléticos	9
A.2 Fatiga visual	19
A.3 Riesgos psicosociales	22
B. Bibliografía	26

INTRODUCCIÓN

La crisis originada por el COVID-19 ha producido cambios sin precedentes en todos los aspectos de nuestra vida. Uno de los ámbitos que se ha visto más afectado por la irrupción de la pandemia es, sin duda, la forma en que realizamos nuestro trabajo. Con la publicación en el BOE del Real Decreto Ley 28/2020, publicado el 22 de septiembre de 2020, se reguló de forma oficial el trabajo a distancia tan presente en nuestros días. Según esta normativa, las diferentes formas de ejecutar nuestra actividad laboral son:

✓ **Trabajo a distancia:** la persona trabajadora realiza habitualmente su actividad laboral en su propio domicilio o en un lugar elegido por ella, durante toda su jornada o parte de la misma.

✓ **Teletrabajo:** la persona trabajadora realiza su actividad laboral durante una determinada cantidad de tiempo desde su domicilio o desde un espacio señalado por el empresario, mediante el uso exclusivo o mayoritario de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.

✓ **Trabajo presencial:** la persona trabajadora realiza su actividad laboral en el centro de trabajo o en el lugar determinado por la empresa.

A continuación, se destacan los aspectos más relevantes de lo establecido por la normativa sobre la modalidad de teletrabajo:

TELETRABAJO RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

- El teletrabajo será voluntario y reversible, tanto para el trabajador como para la empresa y las condiciones deberán constar por escrito.
- La falta de adaptación de la persona trabajadora a esta modalidad de prestación de su actividad no será causa de despido objetivo.
- La empresa deberá facilitar los medios, herramientas y equipos al trabajador para realizar sus funciones y debe compensar los gastos sufridos por la persona trabajadora en relación con dichos equipos y medios vinculados al desarrollo de su actividad laboral.



Introducción

- Se garantiza el derecho a la flexibilización del horario y se hace hincapié en el derecho a la desconexión digital.
- La empresa podrá adoptar medidas de control para verificar el cumplimiento por la persona trabajadora de sus obligaciones y deberes laborales.
- Se debe continuar registrando el inicio y finalización de la jornada laboral de manera adecuada y fiable.
- Las personas trabajadoras, en el desarrollo del trabajo a distancia, deberán cumplir las instrucciones que haya establecido la empresa en el marco de la legislación sobre protección de datos.
- El trabajo a distancia se considera regular cuando alcance como mínimo el 30% de la jornada en un periodo de referencia de 3 meses. Para aclararnos, si tomamos como referencia la semana laboral de cinco días, el empleado podrá teletrabajar al menos un día y medio.
- El acuerdo de trabajo a distancia para los becarios o menores de 18 años que trabajen en formación y aprendizaje, debe garantizar que el tiempo de trabajo presencial será como mínimo de un 50%.
- La evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva deberán tener en cuenta los riesgos característicos del teletrabajo y poner especial atención en los factores psicosociales, ergonómicos y organizativos.

- En el contenido del acuerdo de trabajo a distancia, sin perjuicio de lo que recoja la negociación colectiva, aparecerá como mínimo lo siguiente:
 - a. Inventario de equipos, medios y muebles; vida útil y renovación.
 - b. Gastos y compensación obligatoria. Previsión de la negociación colectiva.
 - c. Horario de trabajo y si hay disponibilidad.
 - d. Porcentaje de trabajo presencial y a distancia.
 - e. Centro de trabajo de adscripción y donde se realizará el trabajo presencial.
 - f. Lugar de trabajo a distancia.
 - g. Plazo de preaviso de reversibilidad.
 - h. Medios de control de la actividad por parte de la empresa.
 - i. Procedimiento de solución de dificultades técnicas.
 - j. Instrucciones de la empresa para la protección de datos y seguridad de la Información.
 - k. Plazo de duración del acuerdo.

Riesgos laborales del teletrabajo

A. RIESGOS LABORALES DEL TELETRABAJO

Tal como indica la norma, los riesgos deben evaluarse. Sin embargo, al desplazarse la actividad laboral a la vivienda particular de la persona trabajadora pueden surgir ciertas dudas sobre cómo y cuál es el entorno a evaluar. La persona trabajadora deberá informar a la empresa del lugar elegido para realizar teletrabajo. Una vez se tenga constancia de ello, se realizará la evaluación de riesgos laborales únicamente en la zona habilitada para realizar el trabajo y para ello, si fuera necesario, el trabajador podría autorizar la visita de un técnico a su domicilio.

La persona trabajadora deberá disponer del mobiliario y equipos de trabajo adecuados para evitar riesgos laborales.

Entre los principales riesgos a los que se encuentra expuesto un teletrabajador se pueden destacar los siguientes:



**Trastornos
musculoesqueléticos**



Fatiga visual



**Riesgos
psicosociales**

A.1 Trastornos Musculoesqueléticos (TME)

Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, los trastornos musculoesqueléticos son una de las dolencias de origen laboral más habituales. Estos trastornos afectan a millones de trabajadores en toda Europa y suponen un coste de miles de millones de euros para las empresas. Abordar los TME ayuda a mejorar la vida de los trabajadores, pero también redundará en beneficio de las empresas.

Por lo general, estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y psicosociales, así como factores individuales.

Entre los factores de riesgo físicos y biomecánicos, cabe destacar:

- La manipulación de cargas, especialmente al flexionar o girar el cuerpo.
- Los movimientos repetitivos o enérgicos.
- Las posturas forzadas y estáticas.
- Una mala iluminación.
- El trabajo a un ritmo rápido.
- Una posición sentada o erguida durante mucho tiempo sin cambiar de postura.

Riesgos laborales del teletrabajo: trastornos musculoesqueléticos

Entre los factores de riesgo organizativos y psicosociales, cabe destacar:

- Las altas exigencias de trabajo y la baja autonomía.
- La falta de descansos o de oportunidades para cambiar de postura en el trabajo.
- El trabajo a gran velocidad, también como consecuencia de la introducción de nuevas tecnologías.
- Las jornadas muy largas.
- La baja satisfacción laboral.



En general, todos los factores psicosociales y organizativos (especialmente cuando se combinan con los riesgos físicos) pueden producir estrés, fatiga, ansiedad u otras reacciones, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de padecer TME.

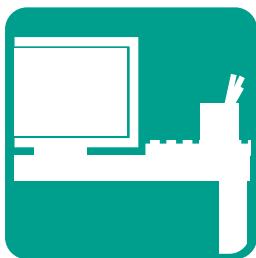
Si has tenido que trasladar la oficina a tu casa, es importante prestar atención a varios aspectos. Para evitar los trastornos musculoesqueléticos es fundamental

TELETRABAJO

RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

un buen diseño ergonómico de tu puesto de trabajo, atendiendo a aspectos como:

La mesa o
superficie de trabajo



La silla



El teclado



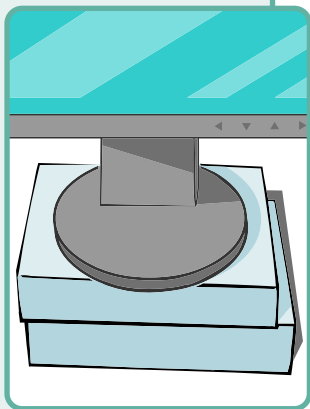
El atril



El reposapiés

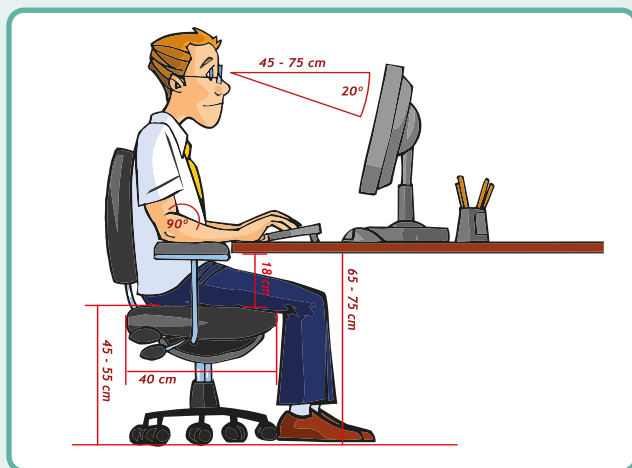
RECOMENDACIONES

- En la mesa, pon el ordenador en el centro de tal manera que no tengas que hacer giros con la espalda o forzar las cervicales. El monitor de la pantalla debería estar a la altura de tus ojos. Existen pequeñas soluciones como, por ejemplo, poner unos paquetes de folios para hacer que el monitor esté a la altura adecuada o poner algún tipo de soporte a la altura de los pies para hacer las funciones de reposapiés.



Riesgos laborales del teletrabajo: trastornos musculoesqueléticos

- Si tu herramienta de trabajo es un ordenador portátil, deberías conectarle un teclado independiente y un ratón y poner el portátil de tal manera que la pantalla se sitúe a la altura de los ojos. De esta manera, mejorarás tu postura ergonómica evitando riesgos musculoesqueléticos.



- Si tienes que trabajar mucho rato con el ratón, este debe ser lo suficientemente grande como para que la palma de la mano pueda reposarse en él. Si eres zurdo, coloca el ratón a la izquierda y cambia el accionamiento de los botones en el menú de configuración de tu ordenador, siempre que sea posible.

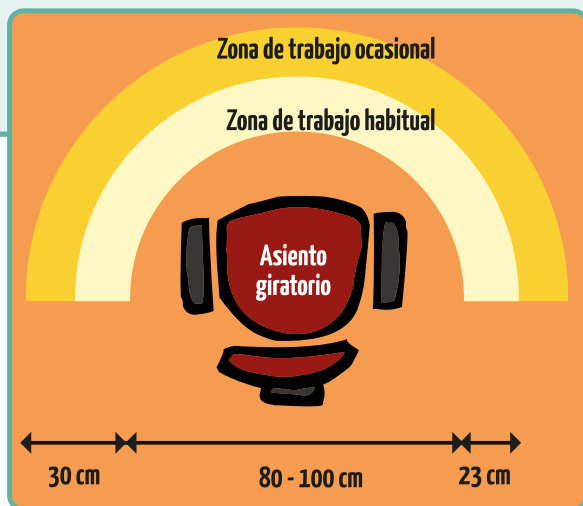
TELETRABAJO

RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

→ Este tipo de mesas no serían adecuadas, ya que no disponen del espacio suficiente para situar el equipo informático y el material necesario para efectuar las tareas administrativas y trabajar con comodidad.



→ En la mesa de trabajo, es importante saber cómo disponer los objetos de oficina.



Riesgos laborales del teletrabajo: trastornos musculoesqueléticos

Trabajo con ordenadores portátiles

Utilizar un ordenador portátil para realizar un trabajo habitual no es lo más adecuado. Lo adecuado sería trabajar en un ordenador de sobremesa. Algunos de los riesgos que conlleva utilizar un equipo portátil son:

- Dimensiones reducidas: en un portátil el teclado es más reducido y las teclas están más juntas, por lo que no existe una correcta alineación entre antebrazo y mano.
- Es más probable que acabemos trabajando en un sitio no adecuado como, por ejemplo, en la cama o en el sofá, lo que puede suponer adoptar posturas ergonómicamente inadecuadas.



TELETRABAJO RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

Si se utiliza un portátil, debería acoplarse a este un ratón y un teclado independiente.



Si utilizamos el teléfono móvil para las comunicaciones, es importante que utilicemos los auriculares. De esta manera, tendremos libertad de movimientos y evitaremos posturas forzadas en la zona de las cervicales.

En cuanto a la fatiga visual, al trabajar con pantallas de visualización de datos (PVD), debe ser considerada como un riesgo importante. Para evitar la fatiga visual hay que tener en cuenta:

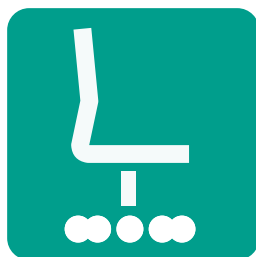
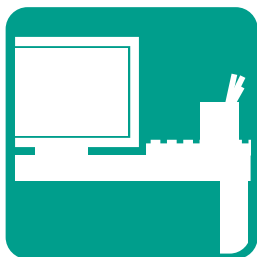
- La iluminación: siempre que sea posible, debe ser natural.
- Evitar reflejos y deslumbramientos mediante una correcta ubicación del equipo informático y sus accesorios.
- Una buena calidad de la pantalla del ordenador.

Riesgos laborales del teletrabajo: trastornos musculoesqueléticos

Cansancio postural (y ejemplos de ejercicios)

La postura sentada es la posición de trabajo más confortable, ya que ayuda a reducir la fatiga corporal, disminuye el gasto de energía e incrementa la estabilidad y la precisión en las acciones desarrolladas. Sin embargo, esta postura también puede resultar perjudicial para la salud si no se tienen en cuenta los elementos que intervienen en la realización del trabajo.

Los elementos más habituales, si no se tiene la posibilidad de cambiar de posición de vez en cuando, serían la silla y la mesa o el plano de trabajo.

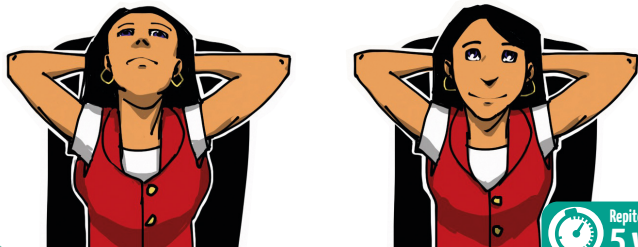


Lo adecuado en estos casos es ir alternando de postura. Si esto no es posible, cada hora de trabajo sentado debería ir acompañada de cinco minutos de descanso en los que el trabajador debe aprovechar para realizar algunos ejercicios de estiramientos y/o caminar.

TELETRABAJO

RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES

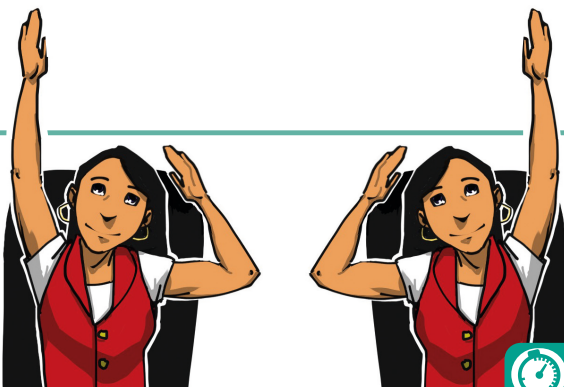
1



Repite esta serie
5 veces

Lleva las manos detrás de la nuca con los dedos entrelazados y, sin subir excesivamente los hombros hacia las orejas, mantén la espalda recta. Inspira notando como el tronco se alarga levemente hacia arriba y hacia atrás. Espira mientras inclinas levemente la nuca hacia delante.

2



Repite esta serie
5 veces

Sentado en la silla, inspira y estira un brazo hacia atrás hasta colocarlo a la altura de los hombros mientras relajas la cabeza hacia el lado contrario. Espira bajando el brazo. Vuelve a hacer el mismo movimiento con el brazo contrario.

Riesgos laborales del teletrabajo: trastornos musculoesqueléticos

Te animamos a consultar nuestros vídeos en los que nuestros fisioterapeutas te muestran cómo realizar sencillos ejercicios para estirar aquellas zonas en las que se acumula fatiga postural.



cuidamos tu salud.org
El Portal Sanitario de Mutua Balear



También puedes consultar algunos pósteres, como por ejemplo:

Relajación para momentos de estrés:
www.mutuabalear.es/verFichero.php?id=1441



Trabajo con ordenadores:
www.mutuabalear.es/verFichero.php?id=259



A.2 Fatiga visual

Debido a la gran cantidad de horas que pasamos delante del ordenador, de la pantalla del teléfono móvil o de la tableta, en las últimas décadas cada vez más trabajadores sufren molestias oculares debido al esfuerzo excesivo al que se ven sometidos los músculos de los ojos. Normalmente estas molestias suelen aparecer al final del día.



Los factores relacionados con la aparición de cansancio incluyen la concentración visual en un objeto durante largo tiempo (por ejemplo, la pantalla del ordenador), la mala iluminación, el paso de luz natural a luz artificial, los centelleos, las oscilaciones y los movimientos de imágenes en una pantalla.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Someterse a la revisión médica ofrecida por la empresa. A través de ella, se puede detectar si el trabajador sufre algún problema en la vista.
- Mantener los ojos lubricados (parpadeo) para evitar la sequedad.

Riesgos laborales del teletrabajo: fatiga visual

→ Realizar descansos periódicos de la actividad visual (por ejemplo, descansar 5 minutos cada hora). Es recomendable, además, levantarse del sitio y aprovechar estos minutos para hacer los ejercicios propuestos en el apartado anterior.



→ Sentarse adecuadamente y a la distancia y altura adecuadas (a medio metro de la pantalla y a la altura de los ojos).



→ Se debe colocar todo el material de trabajo tan cerca de la pantalla como sea posible para minimizar los movimientos de la cabeza y de los ojos y también los cambios de enfoque.



→ Realizar una serie de ejercicios oculares sencillos. Estos ejercicios se deben realizar sin gafas ni lentes de contacto, con descansos pequeños y realizando parpadeos entre cada ejercicio:

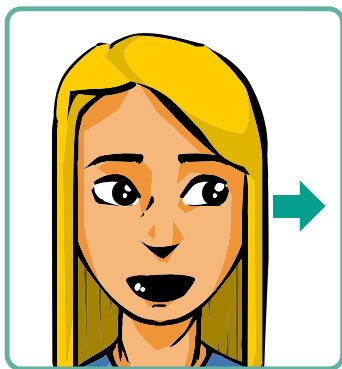
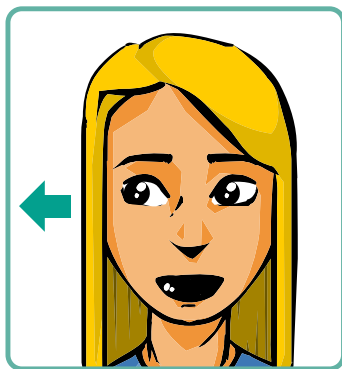
Ejercicios oculares

Cierra los ojos con la ayuda de las palmas de las manos, pero sin presionar. Mantén la postura cinco segundos y deshazla.



Repite esta serie
5 veces

Levántate de la silla y mira al frente. Después, sin mover la cabeza, desvía la mirada todo lo posible hacia la izquierda y luego hacia la derecha.



Riesgos laborales del teletrabajo: riesgos psicosociales

A.3 Riesgos psicosociales

Desde el punto de vista **psicosocial**, el hecho de que la persona teletrabajadora trabaje solo desde su casa lleva asociado una serie de posibles riesgos que pueden derivar en diversas patologías, como el **estrés**.

El estrés laboral es una de las principales consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales. Hoy en día se trata como un problema colectivo y no individual que puede afectar a todos los trabajadores, de todas las categorías y profesiones. Además, el estrés laboral tiene efectos sobre la salud, tanto física como mental, pero también sobre cómo se realiza el trabajo, el rendimiento y la productividad. EL RDL sobre trabajo a distancia establece una serie de derechos para el trabajador, como el derecho a disponer de un horario flexible, el derecho al registro adecuado del horario, a la intimidad y a la protección de datos, así como el derecho a la desconexión digital.

Para intentar evitarlo, se deben tener en cuenta distintas consideraciones, como por ejemplo:

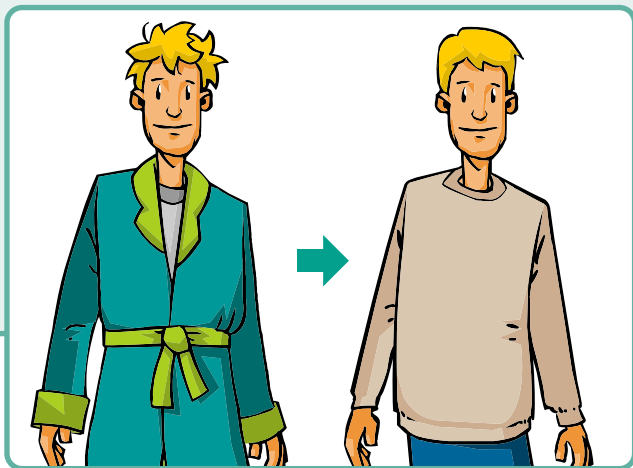


CONSIDERACIONES

- Organización del trabajo y horario establecido.
- El RDL de trabajo a distancia establece que la empresa deberá garantizar la desconexión digital y establecer una limitación del uso de los medios tecnológicos de comunicación empresarial y trabajo durante los periodos de descanso.
- **Compatibilización de espacios y tiempos:** si se convive con otras personas (familia, amigos, pareja, compañeros de piso) y no se dispone de una habitación o espacio en el que llevar a cabo el trabajo de forma exclusiva, es adecuado que se negocien las condiciones del mismo y se delimiten claramente los horarios y espacios para el trabajo y para el ocio.
- En las familias con hijos a su cargo la compatibilización de espacios y tiempos se hace compleja. Te invitamos a leer nuestro consejo “Teletrabajo en casa con niños”, publicado en nuestra web.
- **Orden y limpieza:** un espacio con ropa tirada, lleno de papeles revueltos, con polvo o restos de comida, no solo es insalubre sino que también influirá negativamente en tu productividad. Ventila tu puesto de trabajo antes y después de tu jornada laboral y sigue una rutina diaria de orden y limpieza.

Riesgos laborales del teletrabajo: riesgos psicosociales

- **Atención al ruido medioambiental:** si es posible, instalar el espacio de trabajo todo lo lejos que puedas de los focos de ruido, como la calle y el tráfico o el sonido de los electrodomésticos.
- **Pausas:** al igual que en cualquier actividad, si teletrabajas debes establecer unas pausas a lo largo de tu jornada laboral. Puedes aprovechar para realizar los estiramientos que te hemos propuesto.
- **Establecer rutinas y dedicación a las tareas:** establecer una hora específica de comienzo de la jornada laboral y ponerse metas en la realización de las tareas nos ayudará a ser más productivos. También nos puede ser de ayuda vestiros de manera diferente durante la jornada laboral, de tal manera que diferenciamos el tiempo de ocio del tiempo de trabajo.



- **Es más importante la ergonomía que la estética:** si se tiene un espacio específico destinado al trabajo en el hogar, quizás se puedan hacer pequeñas modificaciones en el mobiliario para mejorar el puesto de trabajo. Por ejemplo, mover la mesa del comedor y ponerla en perpendicular a la ventana para evitar deslumbramientos, pegarla de cara a la pared para evitar distracciones, poner algún punto de luz extra para asegurarnos de que tenemos una buena iluminación, etc.
- **Reuniones periódicas:** es importante fomentar las reuniones periódicas entre las personas que teletrabajan y el resto de componentes de la empresa para evitar el aislamiento de esta. Las personas teletrabajadoras deben tener las mismas oportunidades en su carrera laboral y de formación.

Adam Skrzypczak. Trastornos musculoesqueléticos. Agencia europea de seguridad y salud europea.
<https://osha.europa.eu/es/themes/musculoskeletal-disorders>



Estrés laboral. Instituto Nacional de Seguridad y salud en el Trabajo.
<https://www.insst.es/estres-laboral>



Guía técnica evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización de datos.INSST.
<https://tinyurl.com/4r3hk2fr>



Real Decreto-ley 28/2020, de 22 de septiembre, de trabajo a distancia.
https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-11043



Prevenió de riscos laborals del teletreball.
https://formaciooberta.eapc.gencat.cat/contingutsdels cursos/tlt/030_prl/inici.html



OFICINAS CENTRALES
Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR
Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA
Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA
Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

MANACOR
Balería12 (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

FELANITX
Plaza Arrabal, 6
07200 Felanitx
Tel. 971 58 01 62

MAÓ
San Sebastián, 60
07701 Maó
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA
Murcia, 25
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62
.....
Vicente Serra i Orvay, 49
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 61

**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**
Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C.
Tel. 928 29 64 65

VECINDARIO
Fernando Guanarteme, 54
Local 3
35110 Las Palmas de G.C.
Tel. 928 16 83 60

ARRECIFE DE LANZAROTE
El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

JANDÍA
Bentejuy 6 7 Bj A
35625 Jandía - Fuerteventura
Tel. 928 628 884

SANTA CRUZ DE TENERIFE
Eliás Ramos, 4
Residencial Anaga,
Edificio Sovhispan
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

LOS CRISTIANOS
Av Amsterdam
"Edif Valdés Center" 1
38350 Arona - Los Cristianos -
Tenerife
Tel: 922 964 364

PUERTO DE LA CRUZ
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz - Tenerife
Tel. 922 38 99 85

MADRID
Alcalá 79
28009 Madrid
Tel. 91 759 95 21

BARCELONA
Marqués de Sentmenat 35
08014 Barcelona
Tel. 601 746 975

MÁLAGA
C/ Salitre, 14
29002 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ
Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05

SEVILLA
Avda. América Vespucio 8
41092 - Isla Cartuja - Sevilla
Tel. 954 481 000

HUELVA
Avda. de Alemania 120 1-2
21002 Huelva
Tel. 956 661 878
.....

C/ de Dr. Rubio S/N
21001 Huelva
Tel. 956 661 878

mutuabaleaer.es

elautonomo.es

cuidamostusalud.org

tresminutos.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL