



**Dirección del Servicio de
Prevención
UCM**

Riesgos laborales asociados al TELETRABAJO

ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA

Ergonomía

ASPECTOS INTRODUCTORIOS

Teletrabajo

- Tipo de trabajo a distancia que se incluye dentro del concepto de nuevas formas de organización del trabajo.
- En la UCM se contextualiza en la transformación digital de las Administraciones Públicas.

Teletrabajo

- En la necesaria integración preventiva deben asumirse nuevas funciones por el personal, incluido aquel que va a teletrabajar:

- EVALUACIÓN DE RIESGOS

- PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

TELETRABAJO: PRINCIPALES RIESGOS

- Los principales riesgos relacionados con la ergonomía que pueden afectar a las personas trabajadoras en la modalidad de prestación del servicio a través del teletrabajo están asociados a:
 - Deslocalización de los puestos
 - Las condiciones propias de la zona habilitada de la vivienda o del lugar desde el que se presta el servicio
- En este sentido, dichos riesgos residen en:
 - Mantener posturas estáticas o sedentarias
 - Diseño del puesto de trabajo que, en este caso, se adapta al espacio disponible y mobiliario de la vivienda, pudiendo llegar en ocasiones a causar problemas relacionados con las posturas.

Teletrabajo: evaluación de riesgos y planificación preventiva (ley del Trabajo a distancia)

- Se pondrá una especial atención en:
 - Riesgos psicosociales (derecho a la desconexión digital)
 - Ergonómicos (diseño del puesto, equipos)
 - Organizativos (pausas, supervisión del trabajo, apoyo)
 - Accesibilidad del entorno laboral efectivo

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



FATIGA VISUAL

**FATIGA MENTAL,
TECNOESTRÉS (uso
expansivo de las tic)**

Prevención de riesgos laborales en el uso de PVD

- **Características del trabajador-trabajadora que va a desempeñar el puesto**
- **Características de los equipos**
- **Diseño del puesto**
- **Condiciones ambientales**
- **Higiene postural y autocuidado:**
 - **cuidar el cuerpo**
 - **cuidar los sentidos**
 - **cuidar la psique**
 - **Cuidar la emoción y la relación**

Evaluación de riesgos: alcance

(*Ley del Trabajo a distancia*)

Condiciones de trabajo de la zona habilitada para la prestación de servicios:

- Quedan excluidas áreas, equipos, instalaciones del domicilio o lugar elegido ajenos a la zona habilitada

Características de la persona teletrabajadora

Evaluación de riesgos

Criterio técnico NTP

- Debe proporcionar confianza sobre sus resultados:
- Recursos:
 - Cuestionario: el propio trabajador recaba los datos siguiendo las indicaciones del Servicio de Prevención
 - En caso de que se precise, aportará imágenes o se podrá, por ejemplo, realizar una vídeo- llamada. Estos u otros medios de comprobación serán acordados con las personas teletrabajadoras.

Planificación Preventiva

Criterio técnico NTP

- La importancia de la evaluación está orientada a la adopción de medidas preventivas.
- Dada la participación de las personas trabajadoras en la recopilación de datos y adopción de medidas preventivas se hacen especialmente relevantes la PARTICIPACIÓN y la FORMACIÓN (Art. 19 Ley 31/1995).

Vigilancia de la salud

- La vigilancia de la salud del personal que trabaja con estos equipos será adecuada y se tendrán en cuenta en particular
 - Riesgos para la vista
 - Problemas físicos y de carga mental
 - Posible efecto añadido o combinado de los mismos
 - Eventual patología acompañante

Adaptaciones específicas: ley de prevención de riesgos laborales

- El artículo 25 de la Ley 31/1995 prevé posibles adaptaciones específicas en función de la **especial sensibilidad** a determinados riesgos de las personas trabajadoras
- El artículo 26 de la Ley 31/1995 regula la **protección de la maternidad**. En la UCM se ha establecido un *procedimiento de actuación para la protección de la maternidad, al que podrás acceder en el siguiente enlace:*
 - *https://www.ucm.es/file/prl-gp-005_proced-maternidad_ene20_def-firma*