



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



ORIENTACIONES PARA LA GESTIÓN DE LOS
RIESGOS ERGONÓMICOS Y PSICOSOCIALES EN
SITUACIÓN DE TELETRABAJO



Riesgos Ergonómicos

Teresa Álvarez
Bayona
Ergonomía CNNT



WWW.INSST.ES



[@INSST_MITES_GOB](https://twitter.com/INSST_MITES_GOB)



Sección 4.ª Derecho a la prevención de riesgos laborales
Artículo 15. Aplicación de la normativa preventiva en el trabajo a distancia

Ley 10/2021



Ley 31/1995



RD 488/1997



Ley 10/2021

«teletrabajo»

Aquel trabajo a distancia que se lleva a cabo mediante el uso exclusivo o prevalente de medios y sistemas informáticos, telemáticos y de telecomunicación.

RD 488/1997

«trabajador» (de PV)

Cualquier personal trabajador que habitualmente y durante una parte relevante de su trabajo normal utilice un equipo con pantalla de visualización.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



1.- Cambio de tecnología



Antes de 1997

2.- Cambio de espacio de trabajo

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



Aspectos destacables:

- **Lugar de trabajo**
- Organización del trabajo
- Comunicación

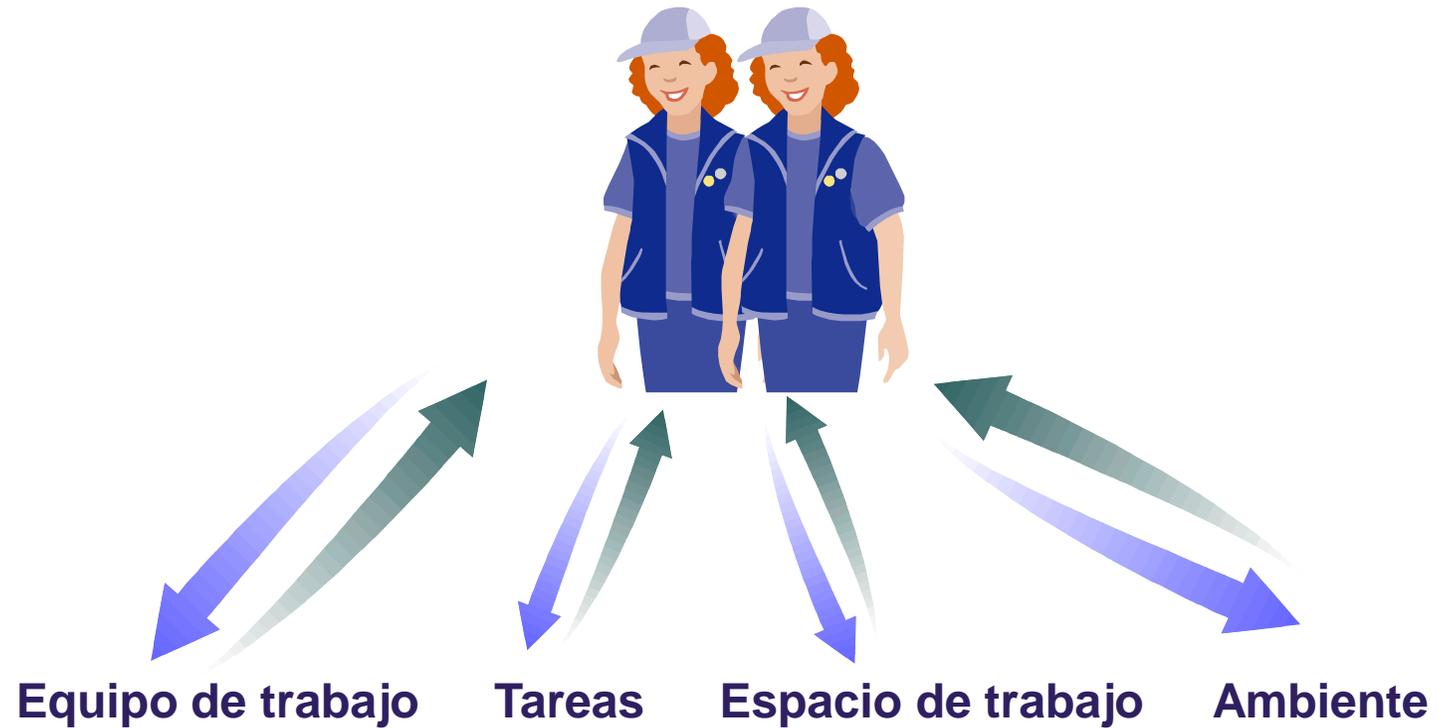


zona habilitada para la prestación de servicios

¿Cómo se identifica?



Sistema que comprende a uno o más trabajadores y al equipo de trabajo, actuando en conjunto para desarrollar la función del sistema, en el ambiente de trabajo y bajo las condiciones impuestas por las tareas de trabajo (UNE-EN ISO 6385:2016)





3. RIESGOS ERGONÓMICOS	40
3.1. Factores de riesgo ergonómico	43
3.2. Evaluación ergonómica y teletrabajo	51
3.3. Consecuencias de la exposición	52
3.4. Medidas preventivas	57





WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

- Posturas mantenidas y estatismo
- Movimientos repetitivos
- Comportamiento sedentario



Daños
físicos

Sedentarismo



Es una conducta:

- Se realizan en posición sentada o reclinada
- Supone un gasto energético pequeño (<1,5 MET*)
- Se realiza en momentos de vigilia.

**MET: Unidad de medida del índice metabólico (cantidad de calor emitido por una persona en posición sedente por metro cuadrado de piel.)*



Estas alteraciones se dan principalmente a nivel de:

- Columna vertebral: cervicalgias, dorsalgias y lumbalgias.
- Extremidades superiores: contracturas, hormigueos, síndrome del túnel carpiano, tendinitis y tenosinovitis.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



WWW.INSST.ES

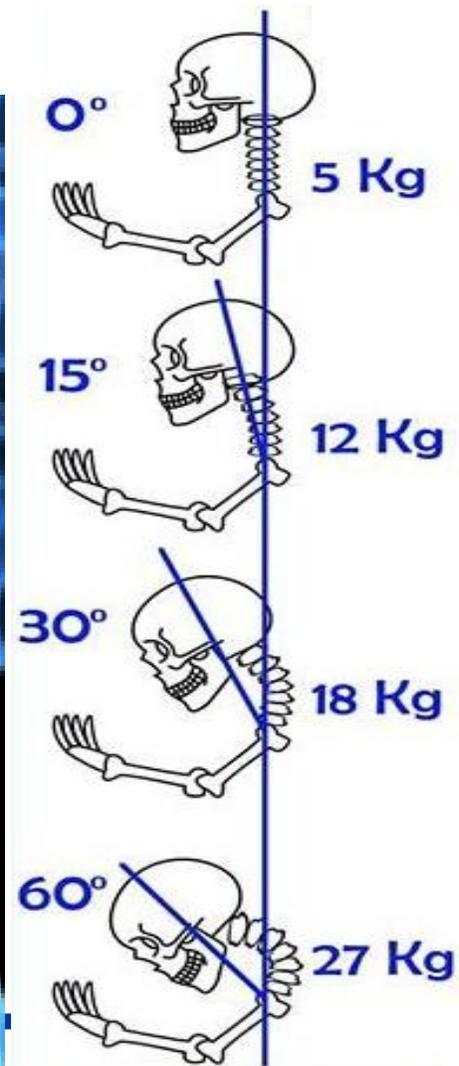
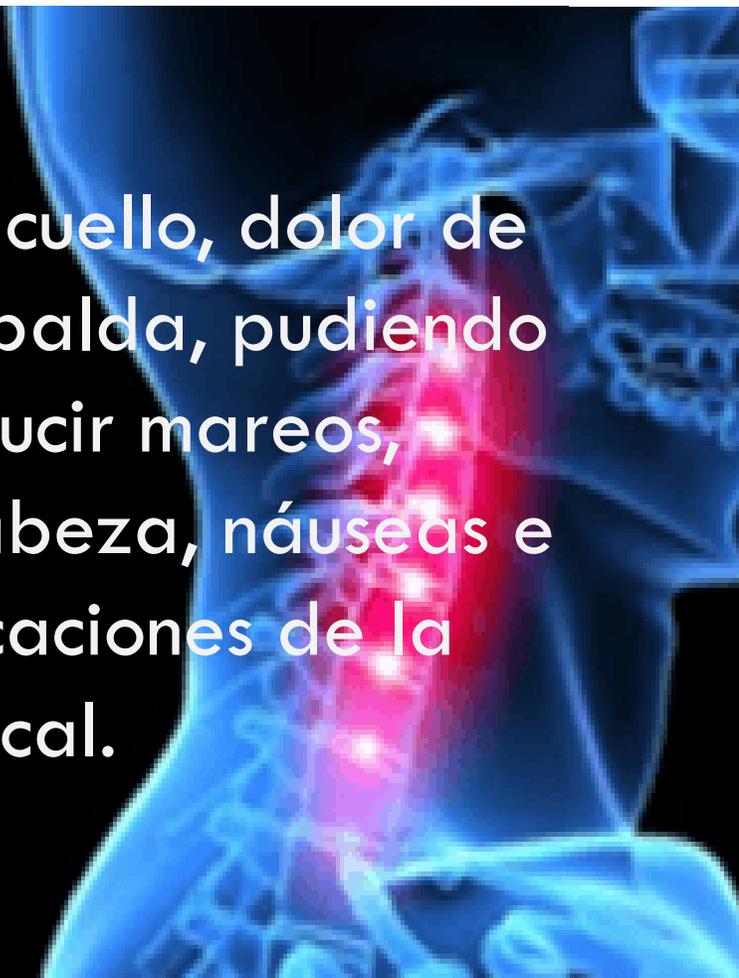


@INSST_MITES_GOB



Cervicalgia

Rigidez en el cuello, dolor de hombros y espalda, pudiendo llegar a producir mareos, dolores de cabeza, náuseas e incluso rectificaciones de la columna cervical.



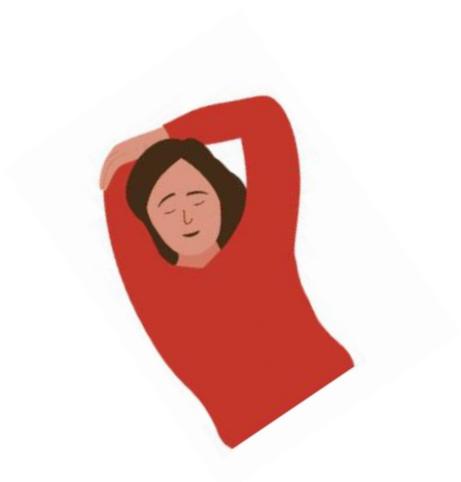


Epicondilitis

Codo de tenista

**Síndrome del Túnel Carpiano (STC)
Tenosinovitis (de D'Quervain)**

BlackBerry Thumb Syndrome (BTS)
Whatsappitis



- **Reducir el tiempo delante del ordenador o dispositivo.**
- **30 minutos sentado -2 minutos de pie/30 minutos sentado- 30 de pie.**
- **Cambio postural: empleo del teléfono móvil caminando.**
- **Programas de aviso para realizar pausas.**
- **Realizar preferiblemente pausas activas.**
- **Facilitar elementos (atriles, por ejemplo) que permitan la adopción de posturas adecuadas.**
- **Formación, información y promoción higiene postural**

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



Daños vista

- Relacionadas con el puesto: configuración, iluminación...
- Características físicas



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

WWW.INSST.ES



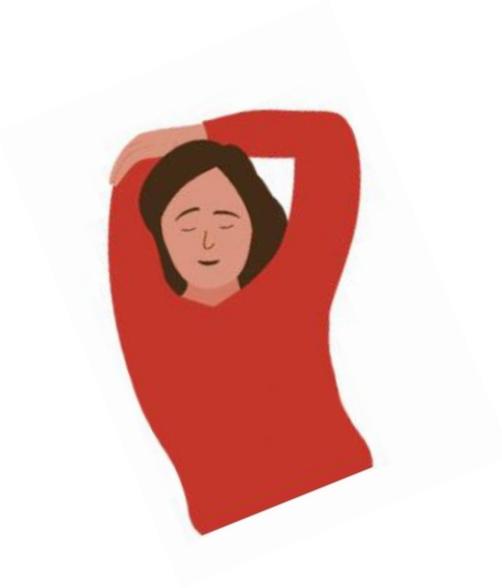
@INSST_MITES_GOB



Trastornos visuales
Trastornos oculares
Trastornos extraoculares

“síndrome visual informático” (SVI).





- **Equipo adecuado y atril si es necesario.**
- **Controlar las condiciones ambientales: ambiente térmico, humedad ambiental, calidad del aire interior y condiciones lumínicas.**
- **Fomentar pausas y descansos favoreciendo ejercicios con enfoques a distintas distancias visuales.**

WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

insst
Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

- Sobrecarga cuantitativa
- Sobrecarga cualitativa





FACTORES DETERMINANTES DE LA CARGA DE TRABAJO

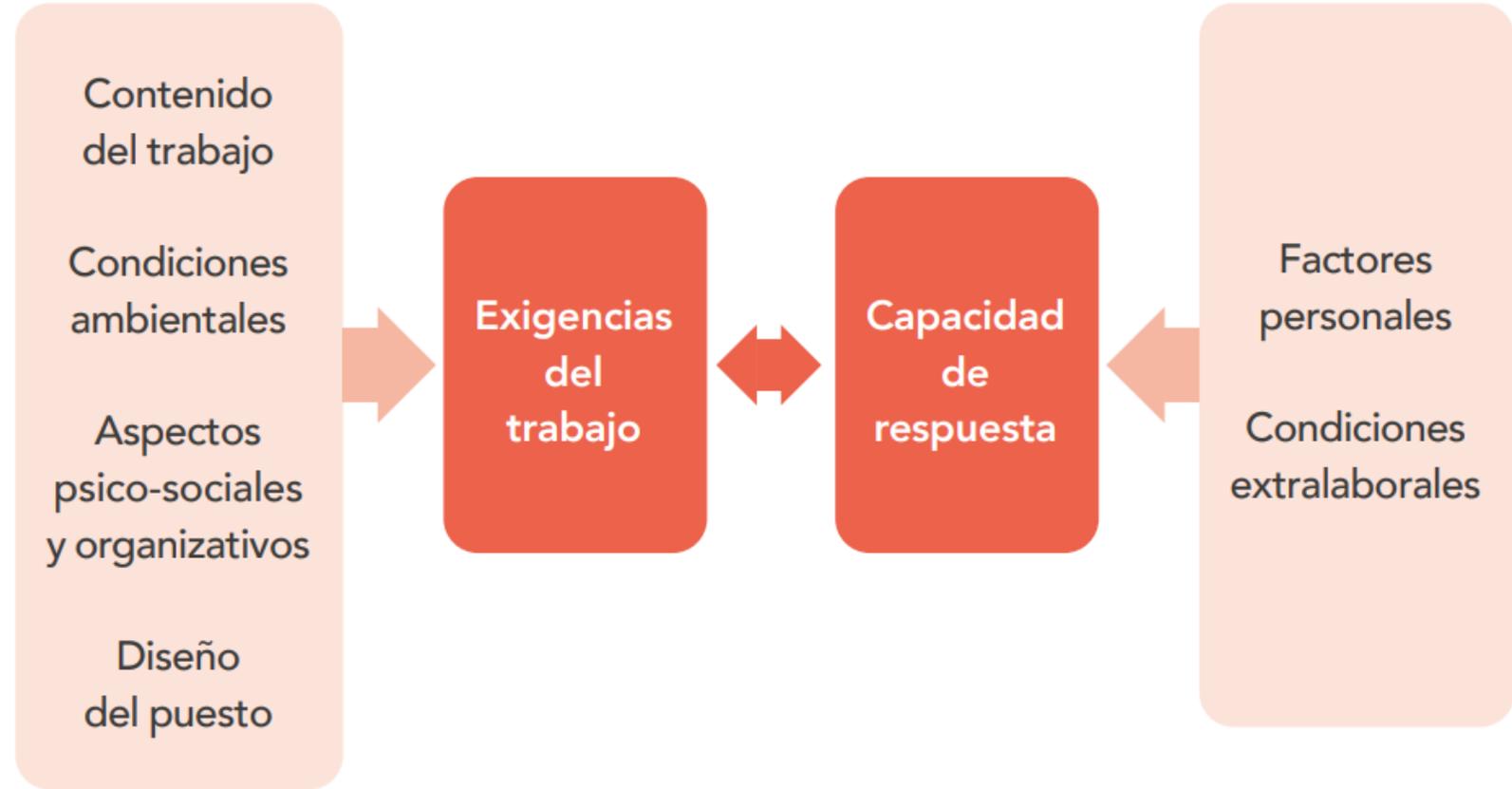
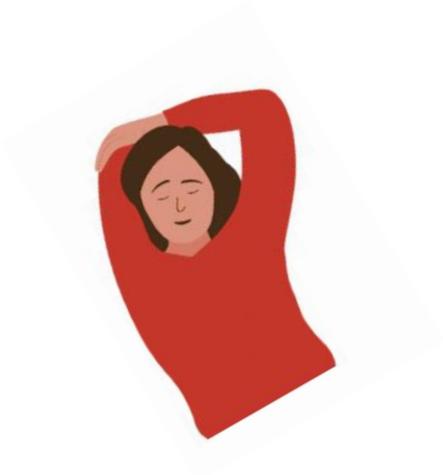


Figura1. Factores determinantes de la carga de trabajo (Sebastián García & del Hoyo Delgado, 2002).



- **Una organización que determine la carga de trabajo adaptada a cada persona, los tiempos de trabajo, descansos y mecanismos de comunicación.**
- **Informar sobre los aspectos necesarios para el trabajador sin generar una sobrecarga de información.**
- **Una política interna que fomente la desconexión para evitar la fatiga y facilitar la recuperación, entre otros aspectos.**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



WWW.INSST.ES



@INSST_MITES_GOB



**Gracias por vuestra
atención**