



PRL EN MATERIA DE TELETRABAJO

La justificación de este proyecto surge de la necesidad de conocer y analizar los aspectos relevantes de formación en prevención de riesgos laborales en materia de teletrabajo, de manera que se pueda informar y formar a las personas trabajadoras sobre esta modalidad laboral. El incremento del número de trabajadores y trabajadoras que se han visto obligados a trabajar en esta modalidad, hace necesario poner en marcha herramientas que prevengan los riesgos a los que se ven expuestos, así como formar a estos trabajadores adecuadamente sobre los mismos y su prevención.

Esta información básica e en prevención de riesgos laborales en materia de teletrabajo sobra actualmente más sentido debido al gran aumento de personas trabajadoras que prestan sus servicios, que sirva como medio de consulta informativo, formativo y preventivo sobre los riesgos a los que se ven expuestos.

RIESGOS A EVITAR PARA TELETRABAJAR DE FORMA SALUDABLE

- 1. FATIGA MENTAL:** Debido al alargamiento de la jornada laboral y la pérdida de control sobre su distribución
- 2. AISLAMIENTO SOCIAL:** Teletrabajar supone no interactuar con tus compañeros y compañeras de trabajo
- 3. TRASTORNOS MUSCOESQUELÉTICOS:** Derivados de posturas incorrectas, estáticas y movimientos repetitivos
- 4. TECNOESTRÉS:** Derivado del uso de las TIC, en ocasiones la falta de habilidad en su utilización, junto con los problemas técnicos que puedan presentarse, pueden ocasionar una sobrecarga de trabajo
- 5. FATIGA VISUAL:** Derivada de la exposición prolongada ante las pantallas de visualización de datos
- 6. DOBLE PRESENCIA:** Mayor dificultad para separar el trabajo de la familia



PRL: RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Busca un espacio de trabajo tranquilo, lo ideal sería utilizar una habitación a modo de despacho. La mesa debe tener una altura recomendable (unos 73 cm). La silla ideal debería ser giratoria y regulable en altura. Descarta trabajar desde el sofá.
- Fija una hora de inicio y fin de tu jornada, de esta forma evitarás jornadas interminables y reuniones intempestivas.
- Evita el aislamiento, interactúa con tus compañeros telemáticamente, e intenta socializar fuera de tu jornada. Procura separar el ámbito laboral del familiar.
- No coloques tu pantalla ni de frente, ni de espaldas a las ventanas, evita reflejos.
- Haz pausas que te permitan la recuperación de la fatiga física, postural, visual y mental.

