



# 2020

**EVALUACIÓN DE RIESGOS TELETRABAJO**

**CRUZ ROJA ESPAÑOLA COMUNIDAD DE MADRID**

Según borrador Real Decreto-ley 8/2020, de 17 de marzo de 2020, sobre medidas urgentes y extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19.

# ÍNDICE

Metodología

Participación

Análisis de datos

Medidas preventivas

El pasado miércoles 18 de marzo se publicó 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. En su art. 5 se establece el carácter preferente del trabajo a distancia en esta situación.

Con el objetivo de facilitar la modalidad de trabajo a distancia en aquellas empresas 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 art. 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.

Para realizar esta autoevaluación el Ministerio de Trabajo y Economía Social elaboró un borrador de cuestionario para el desarrollo del teletrabajo en el domicilio. En Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid, dicho cuestionario ha sido adaptado en formato online y se ha facilitado a toda la plantilla para que las trabajadoras y trabajadores que realicen al menos una parte de su jornada en la modalidad de teletrabajo lo cumplimenten, y de forma automática el área de PRL reciba la respuesta individualizada de cada participante para su análisis posterior.

# Metodología

Desde la Institución se ha fomentado el teletrabajo como modalidad laboral preferente, a excepción de los servicios esenciales que deben realizar su jornada o parte de ella de forma presencial.

En la actualidad, Cruz Roja Española en la Comunidad de Madrid cuenta con una plantilla de 984 trabajadoras y trabajadores, y se han recibido 727 cuestionarios de autoevaluación del teletrabajo cumplimentados, lo que supone un índice de participación en teletrabajo del 73,88 % de la plantilla total.



74% del total de la plantilla en teletrabajo

Índice participación teletrabajo en CRECAM

# Participación

Las preguntas están referidas a las condiciones específicas del lugar en el que la persona trabajadora desempeñe su tarea con la ayuda del ordenador y elementos auxiliares como el teléfono o documentos. Por lo tanto, no se refiere a las condiciones generales del domicilio sino únicamente a las referidas al lugar físico en el que realiza la tarea.

El modo de proceder según la respuesta de cada ítem del cuestionario se establece de modo que, si la respuesta a la pregunta es afirmativa esto significa que la condición de trabajo es adecuada y que no es necesario tomar ninguna medida. Por el contrario, si la respuesta a la pregunta es negativa se recomienda que el trabajador tome medidas para su adecuación. Si esto no es posible, se pondrá en conocimiento del servicio de prevención de la Institución para su análisis y, en su caso, adopción de medidas.



**13.813**

Items contestados



**11.917**

Items afirmativos



**1.896**

Items negativos

# Análisis de datos

# ANÁLISIS DE DATOS: PANTALLA

## 01 CARACTERES

Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente.

## 02 LUMINOSIDAD

La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.

## 03 IMAGEN

La imagen es estable.

## 04 INCLINACIÓN

Se puede regular la inclinación de la pantalla.

## 05 DISTANCIA

Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente.

## 06 ALTURA

La pantalla permite ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.

## 07 REFLEJOS

La imagen es estable.

 **96,56%**

 **97,80%**

 **99,04%**

 **94,09%**

 **91,20%**

 **79,92%**

 **88,58%**

# ANÁLISIS DE DATOS:

## TECLADO

### 08 ESPACIO

Se dispone de espacio suficiente delante del teclado para que el trabajador pueda apoyar los brazos y las manos.

### 09 ALINEACIÓN

La disposición del teclado debe favorecer, en lo posible, la alineación entre el antebrazo-muñeca-mano.



## MESA O SUPERFICIE DE TRABAJO

### 10 CARACTERÍSTICAS

Es poco reflectante, con dimensiones suficientes para permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.

### 11 ESPACIO PIERNAS

El sistema mesa-silla permite un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad y para permitir el cambio de postura.



# ANÁLISIS DE DATOS: SILLA DE TRABAJO

## 12 ALTURA

La altura de la silla es regulable, el respaldo es reclinable y su altura ajustable.

## 13 DISEÑO

El diseño de la silla facilita la libertad de movimientos del trabajador.



44,02%



67,26%



# REPOSAPIÉS

## 14 REPOSAPIÉS

El trabajador podrá apoyar fácilmente los pies en el suelo (en caso necesario se puede utilizar un reposapiés o similar).



80,19%





# ANÁLISIS DE DATOS: LUGAR DE TRABAJO

## 15 ESPACIO

Dispone de un espacio para teletrabajar que permita la concentración adecuada a la tarea a realizar.

## ILUMINACIÓN

### 16 ILUMINACIÓN

En general, se dispone de iluminación natural que puede complementarse con una iluminación artificial cuando la primera no garantiza las condiciones de visibilidad adecuadas. En cualquier caso, el puesto tiene una iluminación que permite realizar la tarea con comodidad.

### 17 UBICACIÓN

La ubicación del puesto de trabajo en el domicilio evitará los deslumbramientos

y los reflejos en la pantalla del ordenador como directamente en los ojos del trabajador. Además, se hace uso de otros elementos (cortinas, pantallas, persianas y otros) para evitarlos.

### 18 COLOCACIÓN

La pantalla del ordenador se coloca de forma perpendicular a las ventanas para evitar deslumbramientos y reflejos.

### 19 CONEXIONES

Las conexiones del ordenador a la red eléctrica doméstica evita una sobrecarga de los enchufes o un uso excesivo de regletas o dispositivos similares.



86,52%



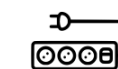
97,80%



95,05%



88,58%



90,10%



A continuación, se establecen recomendaciones o buenas practicas para la adecuación ergonómica de los puestos de trabajo, siguiendo las medidas establecidas en la Guía Técnica sobre el uso de Pantallas de visualización de datos del INSBT y las recomendaciones de nuestro SPA Quirónprevención.

Para cada uno de los ítems del cuestionario de autoevaluación de riesgos en el puesto de teletrabajo, se proporcionan unas recomendaciones para que el usuario o usuaria pueden implementarlas y mejorar el diseño de puesto.

Las personas en situación de teletrabajo deben procurar aplicar todas las medidas de mejora de las condiciones propuestas a continuación. Para aquellas condiciones que requieran de una dotación de medios adicionales, la Institución analizará si dentro de sus posibilidades puede realizarlo, en el caso de no poder realizar la dotación de medios adicionales se asumirán las condiciones actuales durante el periodo que dure la situación excepcional.

*La Institución facilita la posibilidad de préstamo de los equipos informáticos previa autorización de la unidad de sistemas de información y firma del documento correspondiente.*

# Medidas preventivas

## PANTALLA

## RECOMENDACIONES

### 01 CARACTERES



- La mayoría de los programas utilizados actualmente permiten un ajuste del tamaño y del tipo de letra que facilita la lectura de los caracteres.

### 02 LUMINOSIDAD



- El brillo de la pantalla se debe ajustar de forma que sea similar al nivel de la luz ambiental.
- Regular el contraste de la pantalla, de forma que los caracteres se vean claramente. La configuración más habitual es: fondo claro (blanco) y caracteres oscuros (negro).

### 03 IMAGEN

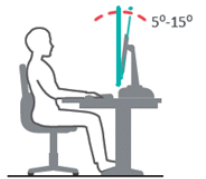


- La pantalla se debería ver libre de parpadeos. En caso contrario, configure la misma de manera adecuada.

### 04 INCLINACIÓN



- La pantalla debe regularse de acuerdo a la siguiente figura.



### 05 DISTANCIA



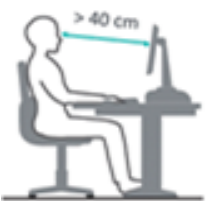
- La pantalla debe colocarse suficientemente alejada de los ojos (mínimo 40 cm). Muchos autores recomiendan situar la pantalla lo más lejos posible mientras no se dificulte la legibilidad de los caracteres.



### 06 ALTURA



- La parte superior de la pantalla debe colocarse a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
- En el uso continuado de portátiles, se recomienda utilizar una pantalla externa. Si no se dispone de ella, es preferible colocar el portátil directamente sobre la mesa de trabajo. Esta disposición permite teclear cómodamente, a la vez que la pantalla queda por debajo de la altura de los ojos.



### 07 REFLEJOS



- Buscar una ubicación de forma que la ventana quede situada lateralmente. Evitar colocarse frente a una ventana (para evitar deslumbramientos), ni detrás de ella (para evitar reflejos).



## TECLADO

## RECOMENDACIONES

### 08 ESPACIO



- Es recomendable dejar un espacio libre delante del teclado de, al menos, 10 cm de profundidad para poder apoyar los brazos sobre la mesa.
- Es conveniente que el teclado sea independiente de la pantalla. Durante el uso del ordenador portátil, se aconseja utilizar periféricos externos (teclado y ratón).

### 09 ALINEACIÓN



- Si la mano no está alineada con el antebrazo, se pueden utilizar reposamuñecas.



## MESA – SUPERFICIE TRABAJO

## RECOMENDACIONES

### 10 CARACTERÍSTICAS



- Mantener la mesa de trabajo ordenada.
- Distribuir los diferentes elementos sobre la mesa de trabajo en función de la frecuencia de uso. Es preferible guardar los objetos que no se utilicen con asiduidad
- Se recomienda utilizar superficies con acabado mate, con el fin de minimizar los reflejos.

### 11 ESPACIO PIERNAS



- Debajo de la mesa debe dejarse espacio libre para permitir el movimiento de las piernas. Siempre que sea posible, es conveniente colocar archivadores y cajoneras fuera del perímetro de la mesa.

## SILLA DE TRABAJO

## RECOMENDACIONES

### 12 ALTURA



- Si se dispone de silla regulable, ajustar los mecanismos de la silla para poder apoyar cómodamente los brazos sobre la mesa y garantizar un apoyo lumbar completo.
- En caso contrario, utilizar una silla de altura tal que permita apoyar cómodamente los brazos sobre la mesa. Es preferible que la silla sea acolchada. Para un mejor soporte lumbar se puede utilizar un cojín o similar.

### 13 DISEÑO



- El cuerpo humano está diseñado para moverse. Por tanto, incluso cuando estamos sentados es conveniente cambiar de postura, estirar las piernas, doblarlas, etc., y levantarse de vez en cuando.

## REPOSAPIÉS

## RECOMENDACIONES

### 14 REPOSAPIÉS



- El uso del reposapiés o similar (por ejemplo, una caja) es aconsejable en aquellos casos en los que el usuario no pueda apoyar los pies en el suelo mientras esté sentado.

## LUGAR DE TRABAJO

## RECOMENDACIONES

### 15 ESPACIO



- Se deben buscar ambientes poco ruidosos (alejadas de la televisión y del ruido de la calle), sobre todo cuando se deben ejecutar tareas difíciles y complejas.
- Se recomienda disponer de un espacio que pueda ventilarse.

## ILUMINACIÓN

## RECOMENDACIONES

### 16 ILUMINACIÓN



- Siempre que sea posible, es aconsejable combinar la iluminación artificial con la luz natural.
- El sistema de iluminación debe proporcionar un nivel de iluminación que permita tanto trabajar con el ordenador como la lectura y escritura de impresos (mín. 500 lux).
- Existen apps gratuitas que permiten obtener una primera aproximación al nivel de iluminación. Para obtener estas apps, buscar la palabra “luxómetro”.
- En caso de ser necesaria más iluminación, valorar la posibilidad de utilizar un flexo, dirigiéndolo de forma que se eviten reflejos y deslumbramientos.

### 17 UBICACIÓN



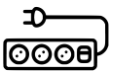
- Para evitar deslumbramientos directos al usuario y reflejos en las pantallas:
  - Las fuentes de luz (bombillas, fluorescentes...) deben estar protegidas o disponer de difusores.
  - Las ventanas deben disponer de cortinas u otros elementos de protección solar.

### 18 COLOCACIÓN



- Buscar una ubicación de forma que la ventana quede situada lateralmente. Evitar colocarse en frente de una ventana (para evitar deslumbramientos), ni detrás de ella (para evitar reflejos).

### 19 CONEXIONES



- No sobrecargar la toma de corriente. En caso de no ser posible, garantizar que disponen de toma de tierra.
- Evitar el uso de adaptadores o elementos eléctricos en mal estado.

# ¡GRACIAS!

*Prevención de  
Riesgos laborales*



En Madrid, 07 de abril de 2020