



Teletrabajo

Índice

- Definiciones.
- Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.
- Riesgos asociados al ambiente de trabajo.
- Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral.
- Actividades de trabajo de oficina.
- Incendios.

Definiciones

- El **teletrabajo** es una forma de organización y/o de realización del trabajo, utilizando las tecnologías de la información en el marco de un contrato o de una relación de trabajo, en la cual un trabajo que podría ser realizado igualmente en los locales de la empresa se efectúa fuera de estos locales de forma regular.

Definiciones

- Se entiende por teletrabajador toda persona que efectúa teletrabajo según la definición anterior.

Definiciones

- El teletrabajo es voluntario para el trabajador y el empresario.
- El teletrabajo puede formar parte de la descripción inicial del puesto de trabajo o puede incorporarse de forma voluntaria más tarde.

Definiciones

- Si el teletrabajo no forma parte de la descripción inicial del puesto, y si el empresario hace una oferta de teletrabajo, el trabajador puede aceptarla o rechazarla.
- Si es el trabajador quien expresa su deseo de teletrabajar el empresario puede aceptarla o rechazarla.

Definiciones

- En lo que se refiere a las condiciones de empleo, los teletrabajadores tienen **los mismos derechos, garantizados por la legislación y los Convenios Colectivos aplicables**, que los trabajadores que realizan sus funciones en los locales de la empresa.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad

Información COVID-19

- Las recomendaciones del COVID-19 se pueden consultar en [este enlace](#).
- Puedes consultar el Plan de Continuidad de la UMH en [este enlace](#).
- Información **Coronavirus Comunitat Valenciana**.
Teléfono de Información: 900 300 555

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.

- Riesgos debidos al lugar de trabajo.
 - Peligros:
 - Caídas al mismo nivel .
 - *Tropezamos, resbalamos, perdemos el equilibrio, pero caemos sobre el mismo plano sobre el que nos desplazamos.*
 - Caídas a distinto nivel.
 - *Tropezamos, resbalamos, perdemos el equilibrio, y caemos sobre un plano distinto al que nos encontrábamos en la actividad inicial .*
 - Pisadas sobre objetos.
 - *El apoyo irregular mientras nos desplazamos puede provocar lesiones de forma directa, e incluso la caída y otras lesiones derivadas.*
 - Choques contra objetos inmóviles.
 - *Por falta de iluminación, por falta de atención, por dimensiones o elementos sobresalientes y o no perceptibles, cualquiera puede resultar lesionado*
 - Choques contra objetos móviles.
 - *Un objeto móvil, como puede ser un cajón de archivador que sale “solo” por sobrecarga o falta de nivelación, un elemento móvil de una maquina, puede provocar un golpe o alcance susceptible de causar lesiones a los trabajadores.*
 - Atropellos con vehículos.
 - *Autoexplicativo.*
 - Caídas de objetos
 - *Almacenamientos indebidos e inestables “en altura” de elementos de algún peso. Techos falsos inestables, ausencia de rodapié en barandillas y escaleras (por encima del nivel del sujeto)... Que en su caída pueden producir lesiones a los trabajadores o a los que transitan por debajo*

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. Equipos de trabajo

- Son equipos de trabajo y estarán sometidos a la legislación general de equipos de trabajo (R.D. 1215/97), los equipos siguientes:
 - Las máquinas especialmente diseñadas y fabricadas con vistas a la investigación para uso temporal en laboratorios.
 - Equipos audiovisuales.
 - Equipos de tecnología de la información.
 - Máquinas corrientes de oficina (ordenadores, impresoras, faxes, teléfonos, etc).
- No obstante estos equipos deberán de cumplir la normativa específica de la UE, y (salvo los equipos temporales de investigación) todos de una forma u otra, para su uso, llevarán marcado CE

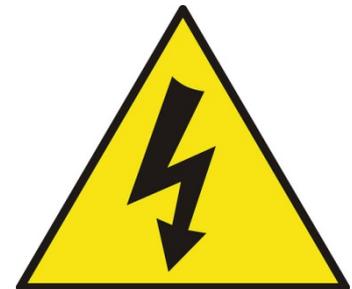
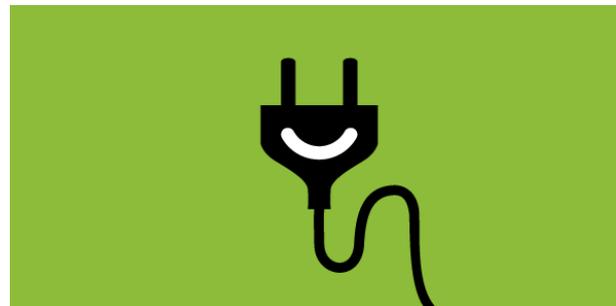
Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.
Equipos de trabajo.

- Riesgos asociados a equipos de trabajo:
 - Riesgo Eléctrico: puede ocasionar lesiones, o la muerte por choque eléctrico y quemaduras.
 - Otros peligros: de origen térmico, por radiaciones, ruido, vibraciones, y los derivados de no aplicar la ergonomía al puesto de trabajo.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.
La electricidad.

La electricidad:

- Es una de las formas de energía más utilizada, proporcionando ayuda y bienestar en la mayoría de nuestras actividades.
- Presenta importantes riesgos que hay que prever.



Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. La electricidad

- **Contacto eléctrico directo:**

Es el que se realiza con las partes activas de la instalación: con cables carentes de protección, con elementos de los aparatos habitualmente “en tensión”, con los bornes desnudos de un enchufe, etc.

- **Contacto eléctrico indirecto:**

Es el que se produce por contacto con máquinas, aparatos, que normalmente no deberían de estar “en tensión”:

Por ejemplo: se ha producido un defecto en el aislante de un conductor, que hace contacto con “la carcasa” metálica exterior del equipo.



Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. La electricidad

- **Efectos de un contacto eléctrico:**
 - a) **Con paso de corriente por el cuerpo:**
 - Muerte por fibrilación ventricular, por asfixia.
 - Quemaduras externas e internas
 - Efectos de las quemaduras a nivel interno: Bloqueo renal.
 - Otras lesiones secundarias producidas por: caídas, golpes....
 - b) **Sin paso de corriente por el cuerpo:**
 - Quemaduras por arco eléctrico, proyecciones de partículas...
 - Lesiones oftálmicas por radiaciones.
 - Otras lesiones producidas por la iniciación de explosiones de gases o vapores.

Riesgos generales y su prevención.
Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.
La electricidad

- Factores que influyen en el efecto eléctrico:
 - Intensidad de la corriente.
 - Tensión aplicada.
 - Frecuencia de la corriente.
 - Duración del contacto.
 - Recorrido de la corriente a través del cuerpo.
 - Características de la persona: resistencia eléctrica y capacidad de reacción.

Riesgos generales y su prevención.
Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.
La electricidad

EFFECTOS DE LA CORRIENTE ELECTRICA EN EL CUERPO HUMANO

Corriente que atraviesa el cuerpo humano (mA)

EFFECTOS

Hasta 1 Imperceptible para el hombre.

De 2 a 3 Sensación de hormigueo.

De 3 a 10 La corriente no es mortal. El sujeto logra normalmente desprenderse del contacto.

De 10 a 50 Puede provocar asfixia en caso de exposición excesiva.

De 50 a 500 Peligrosa, puede ocasionar la muerte por paro cardíaco en función a la duración del contacto.

Más de 500 Se reduce a la posibilidad de paro cardíaco y aumenta la parálisis cerebral.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. La electricidad

- Para evitar los contactos directos:
 - Alejar los cables y conexiones de lugares de trabajo y zonas de paso.
 - Interponer obstáculos
 - Recubrir las partes en tensión con material aislante.
 - Utilizar tensiones de seguridad (24 v en emplazamientos húmedos y 50 v en emplazamientos secos).



Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. La electricidad



- Para evitar los contactos indirectos:
 - Puesta a tierra.
 - La puesta tierra desvía en gran parte de la corriente que de otra forma pasaría a través de la persona.
 - Interruptor diferencial.
 - El interruptor diferencial tiene la misión de detectar corrientes de fuga o derivación, e interrumpir el suministro.

Riesgos generales y su prevención.
Riesgos asociados a las condiciones de seguridad.
La electricidad

Interruptor diferencial.

- La sensibilidad es el valor que identifica al modelo, sirve para diferenciar el valor de la corriente a la que se quiere que "salte" el diferencial, es decir, valor de corriente que si se alcanza en la instalación, ésta se desconectará.
- Las diferentes sensibilidades son:
 - Muy alta sensibilidad: 10 mA
 - Alta sensibilidad: 30 mA
 - Sensibilidad normal: 100 y 300 mA
 - Baja sensibilidad: 0.5 y 1 A
- El tipo de interruptor diferencial que se usa en las viviendas y oficinas, es de alta sensibilidad (30 mA) o de muy alta sensibilidad (10 mA), ya que son los que quedan por debajo del límite considerado peligroso para el cuerpo humano.



Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. La electricidad

- Los interruptores magnetotérmicos, protegen la instalación, “saltan” para consumos superiores a los que esta diseñada la línea eléctrica.



Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. La electricidad



● Medidas básicas de prevención:

- No realizar trabajos eléctricos sin estar capacitado y autorizado para ello.
- Mantener distancias de seguridad en las proximidades de líneas eléctricas.
- No manipular las herramientas eléctricas en tensión,
- No utilizar alargaderas, que supriman la conexión de la toma de tierra: el diferencial saltará pero la corriente de fuga o contacto indirecto, pasará por nosotros.
- Las tomas de tierra deben revisarse. Acudir al personal autorizado para nuevas conexiones.
- No manipular aparatos eléctricos con las manos mojadas o sudadas.
- No tirar de los cables para desenchufar.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. La electricidad

- **En general comprobar que:**

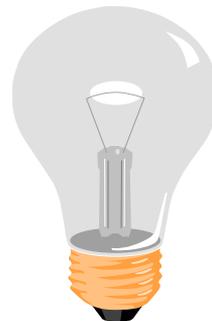
- Las clavijas, interruptores automáticos y fusibles son los adecuados.
- Se impide el acceso a las partes en tensión de cuadros y aparatos.
- Los interruptores de alimentación deben de estar accesibles. Deben conocerse como utilizarlos en caso de emergencia.
- Los aparatos portátiles y de sobremesa deben de revisarse periódicamente.
- Las revisiones de cuadros , tomas de tierra, y el acceso a zonas en tensión debe ser realizado por personal autorizado.

Riesgos asociados al ambiente de trabajo

Riesgos asociados al medio ambiente de trabajo Exposición laboral a Agentes Físicos

Iluminación

- Cerca del 85 % de la información la recibimos a través de nuestro sentido visual.
- Una buena iluminación facilita considerablemente que un determinado trabajo sea realizado en condiciones satisfactorias de eficiencia y precisión, de la misma forma que un ambiente acústico y térmico adecuado también mejora las condiciones de confortabilidad.



Riesgos asociados al medio ambiente de trabajo

Exposición laboral a Agentes Físicos

Iluminación

- Los niveles mínimos de iluminación de los lugares de trabajo serán, según el Reglamento sobre los lugares de trabajo:
- Zona donde se ejecutan tareas con:
 - a) Bajas exigencias visuales100 lux
 - Exigencias visuales moderadas200 lux
 - Exigencias visuales altas500 lux.
 - Exigencias visuales muy altas..... 1.000 lux.
 - **(Normalmente un trabajo normal de oficina necesita de un mínimo de 500 Lux).**
 - Áreas o locales de uso ocasional..... 50 lux,
 - Áreas o locales de uso habitual.....100 lux.
 - Vías de circulación de uso ocasional..... 25 lux.
 - Vías de circulación de uso habitual..... 50 lux.
 - Un buen sistema de iluminación debe conseguir que cada actividad disponga del nivel de iluminación adecuado.

Riesgos asociados al medio ambiente de trabajo Exposición laboral a Agentes Físicos

Iluminación

- Hay que evitar:
 - Deslumbramientos directos (luz a través de ventanas).
 - Deslumbramientos indirectos (reflejos en pantallas o superficies brillantes)
 - Contrastes excesivos, salvo aquellos trabajos que exigen gran agudeza visual.

Riesgos asociados al medio ambiente de trabajo Exposición laboral a Agentes Físicos

Temperatura

- La situación térmica tiene que ser la necesaria para proporcionar confort térmico, es decir, aquella sensación subjetiva de satisfacción con el ambiente térmico existente.
- Este confort está directamente relacionado con el balance térmico del cuerpo humano, que depende de una serie de parámetros que se analizan a continuación.

Riesgos asociados al medio ambiente de trabajo

Exposición laboral a Agentes Físicos

Temperatura

- En los locales de trabajo cerrados deberán cumplirse, en particular, las siguientes condiciones:
 - La temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas estará entre 17 y 27° C.
 - En los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25° C.
 - La humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.
- Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:
 - 1. Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.
 - 2. Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s.
 - 3. Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.
- Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos

Riesgos asociados al medio ambiente de trabajo Exposición laboral a Agentes Físicos

Ruido: Sonido no deseado y molesto.

- **Efectos del ruido:**
 - Pérdida de audición.
 - Otros efectos: Algunos individuos han manifestado alteraciones respiratorias, cardiovasculares y digestivas o visuales
 - Niveles muy altos pueden provocar trastornos del sueño irritabilidad y cansancio.
 - El ruido disminuye el nivel de atención, aumenta el tiempo de reacción del individuo frente a diversos estímulos, lo que favorece el aumento del número de errores cometidos.

¡Importante!

- La estancia que elijas para ubicar el puesto el puesto deberá:
 - Disponer de buena iluminación natural.
 - Disponer de buena ventilación.
 - Posibilidad de control de la temperatura ambiente (entre 17° y 27°C). Para mayor ahorro energético mantener una temperatura máxima en invierno de 21°C y mínima en verano de 26°C.
 - Ser poco ruidosa.

¡Importante!

- No debes ubicar el puesto de trabajo en estancias que carezcan de las condiciones anteriormente citadas, tales como:
 - Garajes.
 - Trasteros.
 - Desvanes.
 - Cocina.
 - Almacenes.
 - Evita trabajar en el sofá o la cama.

¡Importante!

- El orden y la limpieza del puesto de trabajo son esenciales para tu seguridad y la del resto de habitantes de la casa (niños, personas mayores, etc.), por lo que deberás:
 - Recoger el cableado de los equipos para evitar el riesgo de caída.
 - Evitar el almacenamiento de material sobre el suelo o en repisas altas.
 - Recoger y dejar fuera del alcance de los niños objetos punzantes o cortantes tales como tijeras, grapadoras, clips, etc.

¡Importante!

- No sobrecargues las estanterías. Los materiales más pesados se colocarán en zonas más accesibles.
- Asegúrate que los muebles y estanterías están bien anclados a la pared.

¡Importante!

- Durante la realización del teletrabajo:
 1. Respeta el tiempo de tu jornada laboral y no la alargues, restando tiempo a tu vida personal.
 2. Mantén asiduamente el contacto con tus compañeros de trabajo y asiste a las reuniones presenciales.
 3. Comenta con tu responsable cualquier dificultad que te surja con el trabajo.
- Si experimentas dificultades con alguno de los puntos anteriores, ponlo en conocimiento de tu responsable o de la Sección de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad.

Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

- **Posturas de trabajo:**

- **Sentado:** Es la postura de trabajo mas confortable.
 - Limitaciones: No es apta para la realización de esfuerzos físicos importantes, ya que no se puede aplicar toda la tensión del cuerpo. La máxima carga a manejar recomendada, es de 5 Kg. La zona de alcance es restringida.
 - Hay que levantarse de vez en cuando

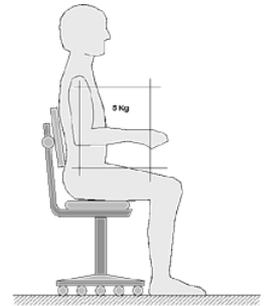


Imagen: INSST

Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

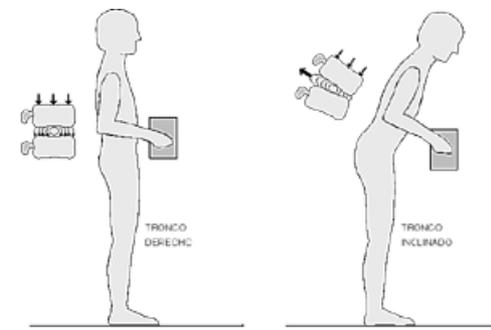


Imagen: INSST

● Manipulación de cargas:

- Una manipulación inadecuada de las cargas puede dar lugar a numerosas lesiones que afectan, fundamentalmente a la columna vertebral y a los músculos próximos. Para prevenirlas es necesario seguir las recomendaciones siguientes :
 - Siempre que le sea posible, para el levantamiento y transporte de cargas, utilice los medios mecánicos disponibles.
 - Aproxímese a la carga de modo que el centro de gravedad de esta quede lo mas próximo al centro de gravedad de su cuerpo. De esta manera conseguirá una adecuada posición de equilibrio. Tenga los pies separados y uno ligeramente adelantado respecto del otro.
 - No efectúe movimientos de giro del tronco, gire todo vd. o reorganice la secuencia de movimientos para no efectuar este tipo de movimientos.

Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

- **Plano de trabajo:**

- Es la zona donde desarrollamos el trabajo, su altura debe ser variable en función del tipo de actividad.
 - Trabajos de precisión: altura del plano por encima del nivel del codo, a unos 20 centímetros del los ojos.
 - Manejo de objetos pequeños, escribiendo en un teclado; plano de trabajo a la altura del codo.
 - Manejo de objetos voluminosos: Plano de trabajo por debajo de la altura del codo.

- **Manipulación de cargas:**

- Agarre fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Mantenga los brazos pegados al cuerpo, para que este sea el que soporte el peso.
- Mantenga la espalda recta, para ello le ayudará el tener “metidos” los riñones hacia el interior del cuerpo y cabeza “ligeramente” bajada. Adoptando esta postura la presión ejercida sobre la columna se reparte por toda la superficie de los discos vertebrales.

Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

Manipulación de cargas:

- Pesos teóricos recomendados:



Imagen: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

- Hay factores correctores que ha de calcular el ergónomo.
- En cargas menores de 3 Kilos, si hay movimientos repetitivos, hay que hacer estudios detallados
- En el trabajo de oficina a veces se trasladan expedientes, cajas de papel de fotocopidora, un mal movimiento con una carga puede producir lesiones.

Carga de trabajo, fatiga e insatisfacción laboral

● Manipulación de cargas:

- Observe e inspeccione la carga antes de manipularla.
- Levante las cargas utilizando la musculatura de las piernas y no con la espalda.
- Para alcanzar objetos distantes levántese y aproxímese a ellos en lugar de adoptar posturas forzadas para cogerlos.
- Evite torcer la espalda con la carga levantada, efectúe el giro mediante pequeños pasos.
- Mantenga la carga ajustada al cuerpo.
- En el descenso de una carga, aproveche su tendencia a la caída. No la levante, límitese a frenar la caída.
- Para acceder a los niveles superiores de las estanterías o archivadores, utilice escaleras manuales o los medios adecuados y seguros para tal fin. No realice “trepamientos” por los estantes , gire todo el cuerpo para archivar o extraer incluso arriba de la escalera.
- Es mejor para preveer lesiones dorso lumbares, que los expedientes o material mas voluminoso, se archive en los estantes que se encuentran a la altura del codo...
- No levante cargas por encima de la línea de los hombros.

Actividades de trabajo de oficina.

Actividades de trabajo de oficina

RIESGOS:

- **Accidentes por caída**

- Caídas al mismo nivel debidos a resbalones, tropezones, etc.
 - Para evitarlos se deben tener en cuenta, entre otras, las siguientes recomendaciones de seguridad:
 - La zonas de paso deben estar libres de obstáculos que dificulten el paso: papeleras, archivadores, etc.
 - Evitar que los cables eléctricos, cables de ordenadores, de teléfono, etc. estén situados en las zonas de paso.
 - En el caso de que se produzcan derrames, éstos deben ser limpiados rápidamente evitando posibles resbalones.
 - Deberá evitarse la presencia de irregularidades en el suelo que puedan originar caídas: baldosas sueltas, bordes de moquetas levantados, etc.
 - Cuando los suelos estén en condiciones especialmente resbaladizas: (por ejemplo suelos recién fregados o recién encerados) es conveniente advertir dicha circunstancia.

Actividades de trabajo de oficina

RIESGOS.

- **Accidentes por caída**
 - Caídas a distinto nivel por uso inadecuado o carencia de escaleras manuales.
 - Evítelos adoptando las siguientes recomendaciones.
 - Utilice siempre escaleras de mano o medios adecuados, y hágalo de forma segura.
 - Verifique el buen estado de conservación de las escaleras antes de cada uso .
 - Fije la escalera de forma segura con puntos de apoyo antideslizantes para evitar que la escalera resbale por su base o por el apoyo superior.
 - Si el trabajo requiere un desplazamiento lateral cambie de sitio la escalera

Actividades de trabajo de oficina

RIESGOS.

- **Accidentes por caída**
 - Caídas a distinto nivel en las escaleras fijas.
 - Evítelos adoptando las siguientes recomendaciones.
 - La escalera debe estar en un correcto estado de orden y limpieza, sin objetos que puedan obstaculizar el paso ni sustancias que provoquen resbalones.
 - No circule demasiado de prisa y preste atención cuando circule por ellas, un descuido o distracción puede tener consecuencias graves.
 - Use calzado adecuado.

Actividades de trabajo de oficina

RIESGOS.

- **Golpes en estanterías, armarios y archivadores.**
 - Evítelos adoptando las siguientes recomendaciones.
 - Fijar el armario o estantería al suelo o a la pared, o incluso entre sí, para mejorar su estabilidad y evitar su basculamiento.
 - Reparta el peso entre los cajones de los archivadores y aproveche toda su profundidad. Si los cajones superiores están demasiado cargados puede provocar su vuelco.
 - Los cajones deben disponer de topes que impidan su salida accidental de la guía.
 - Mantenga las puertas cerradas, especialmente si son de cristal.

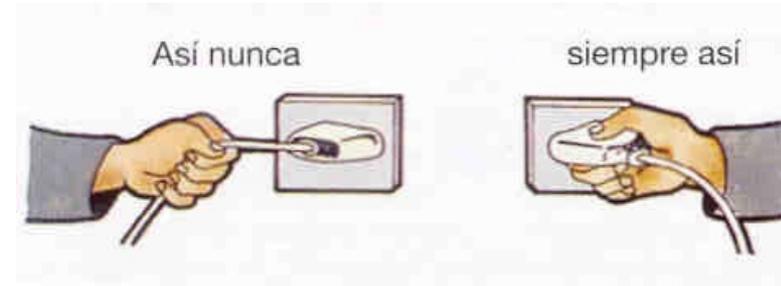
Actividades de trabajo de oficina

RIESGOS.

Contactos eléctricos.

Evítelos adoptando las siguientes recomendaciones.

- 1. Verifique el estado de un equipo o instalación antes de su uso: cables, clavijas, carcasas, etc... Compruebe que los alargadores y bases de enchufe disponen del mismo número de contactos de conexión que el aparato a utilizar.
- 2. Opere únicamente los mandos previstos por el constructor o el instalador y no altere los dispositivos de seguridad. **Para desconectar un equipo tire de la clavija, nunca del cable.**
- 3. No utilice equipos ni instalaciones cuando estén mojados, cuando sea Vd. quién esté mojado o en presencia de agua y humedad. Los equipos eléctricos se ubicarán en lugares secos y nunca deberán mojarse.
- 4. Como primera medida, en caso de incidentes o avería, desconecte la corriente, **No toque directamente a una persona electrizada,** desconecte la corriente y en caso que ello no fuera posible, desengánchela con un elemento aislante (listón, tabla, silla de madera, etc.).



Actividades de trabajo de oficina

RIESGOS.

Orden y limpieza.

- Coloque todos los utensilios, herramientas y productos en armarios, estantes y receptáculos adecuados. No deje las tijeras u otros elementos punzantes sobre la mesa o estanterías, guárdelas en un cajón y siempre fuera del alcance de los niños.
- Deje los pasillos despejados, libres de obstáculos facilitando el paso de las personas y evitando las caídas por tropiezos.
- No sobrecargue las estanterías, no obstruya las zonas de paso. Los materiales más pesados se colocarán en zonas más accesibles
- Coloque el material en desuso, roto, basuras desperdicios, etc., en recipientes adecuados.
- Utilice la papelera para depositar papeles. **Nunca** tire cristales rotos o elementos cortantes en la papelera.
- **No deposite papeles o carpetas, sobre elementos de calefacción, / estufas radiadores..., el sobrecalentamiento puede provocar un incendio.**

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

- El objetivo es adecuar o acomodar el puesto de trabajo a las características de la persona que en él desempeña su actividad. Tiene por objeto determinar y adecuar los factores de influencia para desarrollar el trabajo de la forma más segura, eficiente y confortable posible.
- A través del análisis ergonómico de la geometría del puesto de trabajo se pretende hallar la óptima relación entre las condiciones antropométricas del usuario y los elementos estáticos (mobiliario) que lo componen. Para un trabajo en condiciones de confort se tienen en cuenta:
 - Dimensiones del puesto.
 - Postura de trabajo.
 - Exigencias del confort ambiental.

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

- **MESA:**

- Si la altura es excesiva obligará al usuario a levantar los hombros con el consecuente dolor en la zona dorsal (cervical). Si por el contrario es demasiado baja provocaremos que la espalda se doble más de lo normal lo que podrá ser causa también, de dolor e incomodidad.
- En general la altura de la mesa de oficina será fija con un espacio inferior para la cavidad de las piernas de modo que permita el confort postural del usuario.
- La superficie será mate y de color claro suave (para evitar brillos y contrastes excesivos).

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

- **Reposapiés:**

- Es adecuado solo en aquellos puestos en que la altura de la mesa es fija y la persona que lo ocupa es de baja estatura y no alcanza, estando correctamente sentada, a apoyar los pies en el suelo, lo que provoca una presión molesta en los muslos. En estas situaciones es deseable que se utilice un reposapiés que sea regulable en altura e inclinación y de material antideslizante.

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

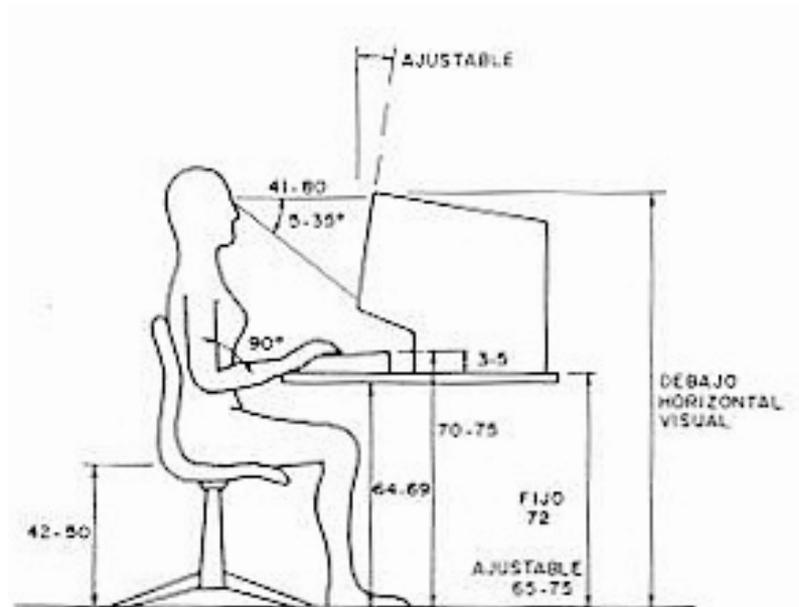
- **Ordenador.** Se pueden considerar trabajadores usuarios los que superan las cuatro horas de trabajo diario efectivo con estos equipos, las recomendaciones que aquí se expresan deben ser seguidas también por los que superan las dos horas.
- **Postura de trabajo frente a un Ordenador:**
 - La distancia entre la pantalla y los ojos debe ser como mínimo 40 cm (aunque es preferible 50 cm o más).
 - El borde superior de la pantalla debe estar a la altura de los ojos como máximo. La pantalla debe estar frente al usuario para minimizar el giro de la cabeza (no debe girar más de 35°).
 - Deben evitarse los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco. Actualmente se recomienda que el tronco esté hacia atrás unos 110 - 120°, posición en que la actividad muscular y la presión intervertebral es menor.
 - Los brazos deben estar próximos al tronco y el ángulo del codo no ser mayor de 90°. Las muñecas no deben flexionarse, ni desviarse lateralmente, más de 20°.
 - Los muslos deben permanecer horizontales, con los pies bien apoyados en el suelo.

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

- Para reducir el estatisimo, los antebrazos deben contar con apoyo en la mesa y las manos en el teclado o en la mesa. Muy importante es procurar un buen apoyo de la espalda en el respaldo, sobre todo de la zona lumbar.
- Si está frecuentemente capturando documentos, utilice un atril mientras lee o introduce datos en el ordenador.
- Postura correcta:

NTP 232. Pantallas de visualización de datos (PVD)



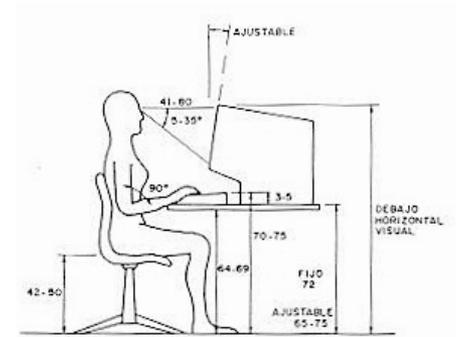
Datos recogidos de varias fuentes. Cotas en cm.

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

- Ajuste de postura correcta:

- 1 Ajustar el plano de trabajo (superficie mesa) al nivel del codo, regulando esa altura mediante el regulador de la silla.
- 2 Una vez ajustado, si los pies no llegan al suelo es necesario un reposapiés.
- 3 La pantalla del ordenador ha de estar a una distancia mínima de 40 cm.
- 4 El borde superior de la pantalla debe de quedar a la altura de los ojos.
- 5 Ubicarse de forma centrada con respecto a la pantalla y teclado.
- 6 Si en la realización de la tarea, se manejan o consultan documentos en papel, utilizar atril, situándolo al lado de la pantalla, minimizando los giros del cuello.
Nota: el atril caso de ser necesario, se recomienda que sea de pinza, sobre el borde de la mesa y móvil que permita incluso retirarlo cómodamente cuando no se utiliza.



Ratón

- Debe adaptarse a la curva de la mano.
- El movimiento por la superficie sobre la que se desliza debe resultar fácil.
- Se utilizará tan cerca del lado del teclado como sea posible.
- Se sujetará entre el pulgar y el cuarto y quinto dedos. El segundo y el tercero deben descansar ligeramente sobre los botones del ratón.
- Debe permitir el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo así la precisión en su manejo.
- Se mantendrá la muñeca recta (utilizar un reposabrazos, si es necesario). El manejo del ratón será versátil y adecuado a diestros y zurdos.

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

- La pantalla no debe tener reflejos. Debe actuarse preferiblemente sobre las fuentes de luz (colocando difusores en las luminarias, cortinas en la ventanas, etc..) o cambiando la posición de la mesa.
- Requisitos mínimos del ordenador y programas..
 - El ordenador es un equipo de trabajo. Debe llevar marcado CE. Las pantallas actuales por la normativa vigente de fabricación, llevan incorporados filtros y tratamiento anti-reflejos.
 - Para trabajar con gráficos, el tamaño del monitor debería ser como mínimo 42 cm (medido diagonalmente sobre la pantalla) o 17". Para dibujos de precisión el tamaño de la pantalla debería de ser de 20".
 - Las características de los colores utilizados en los programas deben facilitar la percepción, el reconocimiento y la correcta interpretación de imágenes e información.
 - Los programas deben ser fácilmente entendibles por el usuario, deben proporcionar la información y ayudas suficientes y necesarias. Debe cuidarse el manejo innecesario del ratón.

Ordenadores Portátiles

- Los ordenadores portátiles si bien son fáciles de transportar, **no son ergonómicos para su empleo como ordenadores principales de forma continuada**, por lo que deberemos usarlos con un **teclado auxiliar y un soporte para el ordenador que permita ubicarlo correctamente tanto a la altura y distancia correctas.**

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

Iluminación y colores.

- Como indicaciones de carácter general a tener en cuenta para una correcta iluminación del área de trabajo serán:
- Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara.
- Las luminarias se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30 grados respecto a la visión horizontal.
- Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros.
- Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol.
- Es recomendable que la situación de las ventanas permita la visión del exterior.

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

Iluminación y colores.

- La intensidad de la iluminación debe ser adecuada al trabajo a realizar, el nivel recomendado para trabajos de oficina es de 500 lux.
- Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros.
- Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros.

Actividades de trabajo de oficina

Ergonomía

Confort acústico.

- Para el confort acústico en oficinas se dispone de recomendaciones, mientras que para ruidos peligrosos (industria) los criterios están recogidos en normas de obligado cumplimiento
- Las interferencias en la conversación oral, las dificultades para interpretar claramente los mensajes telefónicos o la imposibilidad de concentrarse en tareas que exigen un esfuerzo mental importante son factores sonoros críticos en las oficinas.
- Los ruidos son generados principalmente por el teléfono, las máquinas utilizadas y las conversaciones; por lo que en general, se prefieren los espacios de trabajo de dimensiones mas bien reducidas a las grandes salas de trabajo, ya que en estas últimas, salvo que se coloquen mamparas divisorias absorbentes del ruido, se produce básicamente:
 - Una falta de concentración.
 - Una falta de intimidad
 - Las conversaciones constituyen la primera causa de disconfort y distracción, no tanto por el nivel sonoro generado sino por la percepción del contenido informativo

Actividades de trabajo de oficina Ergonomía



- **Calidad del aire.**
 - La calidad del aire dependerá de la renovación del mismo y de los posibles contaminantes presentes, cuyo número y variedad posible es elevada siendo su origen:
 - Los propios ocupantes de la vivienda (dióxido de carbono por la respiración, partículas y aerosoles biológicos como pelo, escamas, etc.)
 - Contaminantes interiores: producidos por materiales de construcción, mobiliario, procedentes de combustiones (ej. estufas), productos de limpieza, pinturas, barnices, cosméticos, etc.
 - Contaminantes exteriores: procedentes del exterior del edificio como productos de combustión, polvo, polen, etc. o de estancias próximas (COCINA.)
- Asegúrate de que la estancia que eliges para realizar tus tareas de teletrabajo dispone de buena ventilación natural.

Actividades de trabajo de oficina Ergonomía

- **Calidad del aire.**
- **¿Cómo podemos mejorar la calidad del aire?**
 - Abriendo las ventanas de la estancia periódicamente, aunque siempre de forma controlada, sobretodo si en la vivienda hay niños.
 - Realizando una limpieza y mantenimiento adecuado y periódico del sistema de climatización/ventilación, si disponemos del mismo.
 - Limitar al máximo la generación de contaminantes en el interior, evitando dentro de lo posible sus fuentes de emisión (humo del tabaco,) mediante mantenimiento y ventilación adecuada. Limitar el uso de otros productos de consumo y de limpieza que puedan producir gases y/o vapores.
 - Las tomas exteriores del aire estarán lejos de cualquier foco de contaminante, evitándose tomar el aire de aparcamientos o de zonas donde se encuentre la salida del aire del edificio.



Actividades de trabajo de oficina Ergonomía

Manejo de cargas.

- En trabajos de oficina, se manejan, cajas de papel para fotocopadoras, también se archivan expedientes de documentos en ocasiones con elevados volúmenes de papel que entran de forma directa en la problemática del manejo de cargas.
- **Para prevenir las lesiones dorsolumbares:**
 - Realice un adecuado manejo de cargas.
 - Para archivar sobre los estantes superiores utilice escaleras o banquillos , que le permitan realizar la operación al mismo nivel.
 - Las embarazadas no debe realizar manejo de cargas, especialmente si son pesadas.
 - No deben de producirse giros de tronco manejando cargas

Actividades de trabajo de oficina Psicosociología

- Los factores de riesgo de tipo psicosocial, tienen una importancia muy alta en lo que se denomina “trabajos de oficina”.
- **Los efectos mas conocidos sobre las personas .**
 - Estrés y patologías derivadas según el grado de estrés.
 - Alteraciones conductuales.
 - Burnout.
- **Los efectos mas conocidos sobre la organización,**
 - Ineficiencia.
 - Insatisfacción laboral.
 - Absentismo
 - Rotación.

Actividades de trabajo de oficina Psicosociología

Carga mental.

- En la organización de un puesto de trabajo se deben tener en cuenta los siguientes factores con el fin de prevenir la aparición de la fatiga mental:
 - Cantidad de información recibida.
 - Ritmo de trabajo normal para una persona formada y adiestrada.
 - Calidad de la información recibida.
 - Ritmo individual de trabajo
 - Distribución de pausas.
 - Confort ambiental del puesto.

Actividades de trabajo de oficina

Psicosociología

Comunicación y apoyo social.

- Las relaciones interpersonales que establecen las personas en los distintos ambientes en los que opera (familiar, laboral...) se configuran en elementos importantes en cuanto que cumplen una serie de funciones que, en última instancia, van a determinar la existencia de problemas o, por el contrario, de satisfacción.
- El mundo laboral ofrece la posibilidad de integrar a las personas en grupos, de ofrecerles estatus e identificación social con otras personas y grupos, puede contribuir a la satisfacción de necesidades sociales de las personas,
- La información permite a las personas conocer que: a) se preocupan de ellos y les quieren, b) son estimados y valorados y c) pertenecen a una red de comunicación y de obligaciones mutuas.
- Cuidar la calidad de las relaciones y comunicaciones, aunque éstas no sean muy numerosas
- Favorecer la percepción de que en situaciones problemáticas hay en quién confiar y a quién pedir apoyo, sea el jefe y/o el grupo. La percepción de que existe ayuda disponible por parte de otros, puede hacer que la magnitud estresora de un evento aversivo se perciba reducida.
- Favorecer el "apoyo emocional". Este comprende la empatía, el cuidado, el amor, la confianza mutua.

Actividades de trabajo de oficina

Psicosociología

Comunicación y apoyo social.

- El apoyo del superior es especialmente importante en aquellas situaciones en las que las oportunidades para la interacción entre compañeros es limitada.
- La forma más habitual que tenemos las personas de relacionarnos es a través de la comunicación, de forma que, si ésta es ambigua o confusa o solo en el sentido jefe-subordinado, genera malas relaciones entre el personal, lo cual desemboca en un clima organizacional alterado y por tanto en conflictos laborales que evidentemente afectan considerablemente al trabajo en la empresa.
- **Accesibilidad:** Hay que asegurar unas condiciones de trabajo que faciliten, más que impidan, las posibilidades de contactos libres y frecuentes entre trabajadores.
- Es preciso que las personas se comporten entre sí de modo que efectivamente se genere apoyo social.
- En teletrabajo es de vital importancia mantener el contacto con los responsables y con los compañeros de trabajo.

Actividades de trabajo de oficina

Psicosociología

Tiempo de trabajo.

- Una mala distribución de la jornada (excesivo número de horas, no introducción de pausas, ritmo de trabajo predeterminado, etc.) aumenta notablemente el nivel de fatiga, y este aumento de fatiga lleva asociado un descenso en el nivel de atención, un aumento del tiempo de reacción (tiempo que se tarda en reaccionar frente a un estímulo) y por tanto una menor capacidad de alerta frente a los peligros del puesto de trabajo así como en la eficacia en el desarrollo de la tarea.
- En el trabajo de oficinas cabe destacar la importancia de la introducción de pausas durante la jornada para el personal que trabaje permanentemente con pantallas de visualización de datos.
- **Respetar el tiempo de tu jornada laboral y no la alargues, restando tiempo a tu vida personal.**
- **Realiza pausas para prevenir la fatiga física, visual y mental. (10 min. cada hora de trabajo continuo).**
- Existe una correlación apreciable entre jornadas de trabajo excesivas y accidentes “in itinere”

INCENDIOS

INCENDIOS

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

- INCENDIO: Fuego anormal, ni querido ni deseado, que puede causar lesiones a las personas y a las instalaciones.
- La seguridad contra incendios, contempla, tanto el conjunto de medidas destinadas no solo a evitar el inicio del mismo, sino a detectarlo, alarma, evacuación, e intervención.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

LOS INCENDIOS. ORIGEN DEL INCENDIO

- **Origen eléctrico 20%:** Calentamiento de instalación eléctrica por cortocircuito, sobrecarga, uso de regletas o alargaderas no homologadas.
- **Fricción, rozamiento 14%**
- **Chispas metálicas 12%**
- **Fumar y fósforos 9%:** Cigarrillos y cerillas encendidas, mecheros, etc.
- **Corte y soldadura 8%**
- **Superficies calientes: 7%**
- **Chispas de combustión 6%**
- **Llamas abiertas 5%**
- **Ignición espontánea 4%**
- **Materiales recalentados 3%**
- **Indeterminados 12%**

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

● Prevención del incendio:

- Almacenamiento productos inflamables y combustibles aislados y fuera de zona de trabajo. ídem lejos de fuentes de calor y donde pudieran producirse chispas....(ej.. cuadros eléctricos)
- La instalación eléctrica al acabar la jornada debe desconectarse. Las llaves de paso de gases inflamables también (gas butano, natural, propano, etc.)
- No dejar aparatos eléctricos o con llama, en funcionamiento, sin vigilancia.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

En un incendio:

Si detecta un incendio:

- De la alarma, por el modo más adecuado. Teléfono de emergencia **112**.
- Indique : qué ocurre, dónde ocurre, quién informa.

- **Conserve la calma:**

No Grite, No Corra, No Empuje. Puede provocar un pánico generalizado. Muchas veces este tipo de situaciones causan más muertes que el mismo incendio.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

En un incendio:

- Si decides actuar (extinción de incendio, ayuda a accidentados...) sin dar la alarma, puede que tu seguridad y la del resto de personas que ocupan la vivienda o el edificio de viviendas pueda verse comprometida.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

- En un incendio:
- Si tras dar la alarma, el fuego es un conato de incendio, y valoras que puedes dominarlo:
- **Busca el extintor más cercano y trata de combatir el fuego.**

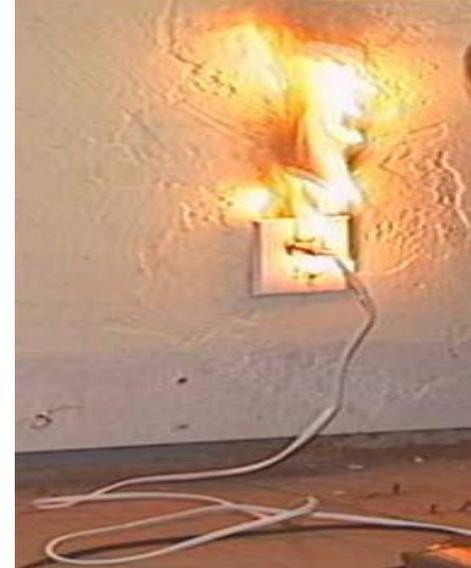


Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

**Si el fuego es de
origen eléctrico**

NUNCA

**intente apagarlo
con agua.**



Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

En un incendio:

Extintores: Localice y seleccione el extintor más próximo que sea adecuado al tipo de fuego que se haya producido.

- 1. Descolgar el extintor asiéndolo por la maneta o asa fija que disponga y dejarlo sobre el suelo en posición vertical.
- 2. En caso de que el extintor posea manguera asirla por la boquilla para evitar la salida incontrolada del agente extintor. En caso de que el extintor fuese de CO₂ llevar cuidado especial de asir la boquilla por la parte aislada destinada para ello y no dirigirla hacia las personas.



Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

- 3. Comprobar en caso de que exista válvula o disco de seguridad que están en posición sin peligro de proyección de fluido hacia el usuario.
- 4. Quitar el pasador de seguridad tirando de su anilla.
- 5. Acercarse al fuego dejando como mínimo un metro de distancia hasta él. En caso de espacios abiertos acercarse en la dirección del viento.
- 6. Apretar la maneta y, en caso de que exista, apretar la palanca de accionamiento de la boquilla. Realizar una pequeña descarga de comprobación de salida del agente extintor.
- 7. Dirigir el chorro a la base de las llamas.
- 8. En el caso de incendios de líquidos proyectar superficialmente el agente extintor efectuando un barrido horizontal y evitando que la propia presión de impulsión pueda provocar el derrame incontrolado del producto en combustión. Avanzar gradualmente desde los extremos.

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

- **Extintores:**



-Si en un extintor aparece ABC, es un extintor polivalente para sólidos líquidos y gases.

- En la propia etiqueta, el extintor recoge el máximo voltaje en que puede ser utilizado (fuegos eléctricos).

Riesgos asociados a las condiciones de seguridad. LOS INCENDIOS

- **RECUERDA:**

- No debes arriesgarte innecesariamente.
- Si no se apaga el fuego sal del lugar del incendio y sigue las normas de evacuación hasta un lugar seguro.

Recuerda:



- Ante cualquier duda referente a tu seguridad y salud en el trabajo, siempre podrás dirigirte al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad:
 - 96 665 86 25
 - prevencion@umh.es
 - <https://prevencion.umh.es/>

Teletrabajo - Ejercicio

- Realiza una autoevaluación de tu puesto de trabajo siguiendo el guión proporcionado por el Servicio de PAS, comentando aquellos aspectos que consideres más relevantes en tu puesto concreto.
- Para cualquier duda que te pueda surgir contacta con la Sección de Prevención de Riesgos Laborales prevencion@umh.es