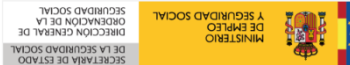


## RECOMENDACIONES

- Mantener contacto con compañeros de trabajo de la misma actividad y realizar reuniones periódicas con el fin de evitar el aislamiento con el entorno laboral.
- En referencia a la posición del ordenador es importante que la luz natural o la artificial incidan de forma lateral en la pantalla, de modo que se eviten los reflejos.
- Elegir el lugar de la vivienda donde las condiciones ambientales sean las más idóneas para trabajar.
- El mobiliario de trabajo debe ser lo más ergonómico posible; la superficie de éstos, debe ser mate, para evitar reflejos.
- Es muy importante que el trabajador se planifique el tiempo dedicado a realizar las tareas laborales.
- Hacer descansos, donde primen las pausas cortas y frecuentes frente a las largas y espaciadas.
- Disponer de un espacio del domicilio destinado únicamente a la realización de las tareas laborales.
- Los cables eléctricos y líneas telefónicas se situarán junto a las paredes para prevenir caídas.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11  
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



# Protégete dentro y fuera de tu centro de trabajo



LOGO



# TELETRABAJO

Área de Actividades Preventivas

## INTRODUCCIÓN

El teletrabajo es una modalidad de trabajo donde los empleados regulares de una empresa realizan sus tareas, parcial o totalmente, desde un lugar diferente al del centro de ocupación oficial de la empresa. Dentro del concepto de teletrabajo, existen tres elementos básicos:

- El teletrabajo se refiere a una actividad profesional remunerada.
- La descentralización del lugar de trabajo.
- La utilización como herramienta de trabajo de las llamadas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs).

En función de cómo sea el modelo organizativo se pueden distinguir tres tipos de teletrabajo:

- El teletrabajo desde casa: el empleado realiza su trabajo en su domicilio, a tiempo parcial o completo.
- El teletrabajo en telecentros: Son centros, que cuentan con equipos informáticos y de telecomunicaciones, apropiados para el desempeño de actividades de teletrabajo.
- Teletrabajo móvil: Se trata de puestos que no tienen un lugar determinado, los trabajadores están en movimiento y mantienen comunicación con la empresa a través de medios telemáticos.

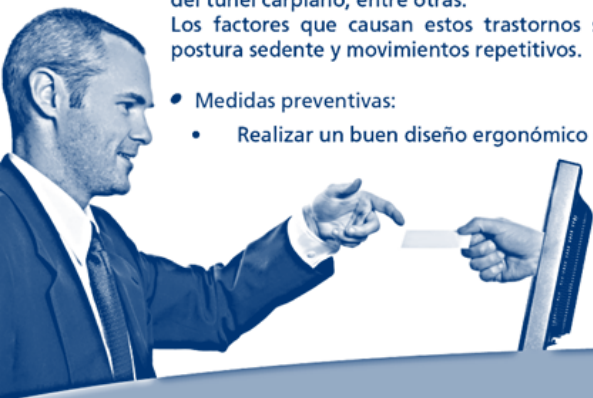
## RIESGOS

### 1 Trastornos músculo-esqueléticos

Los trastornos musculoesqueléticos, afectan a los tendones, músculos, nervios y articulaciones. Sus manifestaciones más frecuentes son cervicalgias, dorsalgias, tendinitis o síndrome del túnel carpiano, entre otras.

Los factores que causan estos trastornos son debidos a la postura sedente y movimientos repetitivos.

- Medidas preventivas:
  - Realizar un buen diseño ergonómico del puesto.



### 2 Fatiga visual

Se produce en situaciones que requieren una fijación prolongada de la vista. Los síntomas más destacados de la fatiga visual son:

- Lagrimeo
- Escozor ocular
- Cefalea

• Medidas preventivas:

- Trabajar con iluminación natural complementada con luz artificial.
- Equipar las ventanas con unas cortinas, persianas, estores... para controlar la radiación solar y los deslumbramientos.
- La pantalla debe ser situada de forma perpendicular a las ventanas.
- Mantener una iluminación uniforme dentro del área de trabajo y su entorno más inmediato.

### 3 Los riesgos derivados de la organización del trabajo

El teletrabajo lleva consigo el aislamiento del empleado al tener contacto con su empresa de forma telemática o telefónica, lo que puede provocar una serie de riesgos laborales de carácter psicosocial, dando lugar a diferentes patologías.

- Medidas preventivas
  - Flexibilidad horaria: establecer un horario determinado y adaptado a las cualidades y necesidades del trabajador.
  - Pausas: hacer pausas, para evitar la fatiga visual y/o mental.
  - Realizar reuniones entre los componentes de la empresa, para fomentar el sentido de pertenencia a la organización y evitar los posibles problemas derivados del aislamiento.
  - Separación del ámbito familiar del laboral para evitar tensiones que afectan psicológicamente al trabajador.

### 4 Estrés

El estrés laboral en esta modalidad de trabajo, viene dado por el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación en el trabajo (internet, teléfono móvil, PDA'S, fax, etc...). Se puede dar un desequilibrio entre las demandas y los recursos y capacidades de la persona relacionados con el uso de dicha tecnología.

• Medidas preventivas:

- Realizar formación periódica y específica sobre el uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación.

