



**Sección  
Sindical RTVA**

**Teléfono:** 955054602  
**Fax:** 955054619  
**E-mail:** ccoortva@gmail.com

Entrada nº 202000000893  
08.04.2020

**Fecha:** 8 de abril de 2020  
**A/A:** Francisco Chaves.-Servicio de Prevención; Sebastián Uribe.-Dirección Organización y RR.HH.  
**Asunto:** Propuesta de mejora del documento "Guía para trabajar desde casa"

La guía para trabajar desde casa es una buena herramienta que debería ampliarse con algo más de información y centrándose en la realidad de muchas y muchos de nosotros. La implantación del teletrabajo ha sido forzada por una situación crítica y por eso no se ha podido dotar de las medidas mínimas de trabajo ni del material adecuado. Tenemos que trabajar en casa por fuerza mayor, con los equipos y el mobiliario que tenemos en casa y conviviendo, además, con las demás personas confinadas en el mismo domicilio, incluidos menores, adolescentes y de avanzada edad. Así es muy probable que el espacio de trabajo se resuma a la mesa en la que se come a diario, las sillas de madera con cojines, una luz amarilla para crear ambiente, un ordenador portátil y poco más.... A lo que sumamos un continuo ir y venir a la cocina de las demás personas con las que se comparte la vivienda. Proponemos una serie de mejoras para ser tenidas en cuenta.

Dentro de "Prepara la zona de trabajo" habría que hablar que lo más habitual es trabajar en la mesa del comedor. Lo ideal sería tener una habitación que se utilice a modo de despacho (lo más parecido posible al propio puesto de trabajo), donde además se puede cerrar sin problemas la puerta y dar por finalizada la jornada laboral. Si la forma de trabajar es con el portátil en la mesa de centro y desde el sofá, hay que aconsejar que se cuide del cuello pues será la primera zona corporal afectada.

Dentro del apartado de "Preparar los equipos y la mesa de trabajo" se debe informar que la mesa no debe producir reflejos ni deslumbramientos (en caso de no tener una mesa con acabado mate se puede cubrir con papel o un mantel mate) y con una altura recomendada de entre 65 y 68 cm. Si los pies no llegan a apoyar bien en el suelo aconsejar el uso de algún objeto que se tenga por casa como una caja de zapatos, a modo de reposapiés. Es importante que no se presione la parte trasera de los muslos. Es necesario hablar de la silla para que el conjunto 'mesa-silla' permita un espacio suficiente para alojar las piernas con comodidad, para cambiar de postura y para tener antebrazos y las manos apoyadas. Lo ideal sería disponer de una silla giratoria con 5 ruedas, regulable en altura del asiento, regulable en la altura e inclinación del respaldo y lo peor una silla rígida, de material duro, no regulable en altura ni respaldo.... Hay que descartar y desaconsejar el trabajar desde el sofá o el sillón.

Dentro del apartado de "Uso del ordenador portátil" habría que recomendar la utilización de un reposamuñecas en el uso del teclado y el ratón. Si no se tiene en casa se puede improvisar uno con una toalla pequeña o un trapo doblado. Regular la iluminación de la pantalla según la distancia a la que se encuentre y la luz del espacio de trabajo en casa prestando atención a los ajustes de la pantalla (luminosidad, contraste entre los caracteres y el fondo, la definición y el tamaño de los caracteres). Hay que evitar las variaciones bruscas de luz dentro de la zona de trabajo y entre ésta y su entorno inmediato para evitar desequilibrios en tu entorno visual; evitar niveles de iluminación muy diferentes. Se pueden usar las cortinas, persianas, estores... para controlar la radiación solar y los deslumbramientos.

En el apartado de "salud mental" hay que promover pausas que permitan la recuperación de la fatiga física, postural, visual y mental.

A nivel físico y postural es preciso informar que no se trabaje en posición sentado más de 1 hora seguida. Se puede aprovechar al menos, 10 minutos cada hora para realizar las recomendaciones realizadas por el SPM y ampliarlo con recomendaciones sobre caminar por casa, realizar llamadas telefónicas. Hay que tener en cuenta que estamos confinados en casa y según la OMS, lo recomendable es caminar al menos 8000 pasos al día.

A nivel visual es imprescindible que se realicen pausas frecuentes y micropausas durante las cuales hay que dejar de mirar la pantalla. Recomendación que debe servir para el día a día pues además del ordenador, seguro que estos días estamos usando más de lo habitual otros dispositivos (móvil, Tablet, TV...) que pueden aumentar la fatiga visual.

A nivel mental ya que además de la tensión de la propia actividad laboral, el confinamiento suma otras muchas variables que incrementan la fatiga mental como son, el no poder salir a pasear, ir al gimnasio, realizar actividades de ocio, lúdicas y deportivas al aire libre, el querer atender las responsabilidades domésticas y familiares, etc., más la tensión muscular del propio estado de alarma. Por eso es necesario ampliar esas recomendaciones "de cuida tu salud mental", "cuida tu alimentación", "cuida tu descanso" y "mantén el contacto", o quizás hacer una guía específica sobre ello.

En el apartado "Apaga-desconecta-disfruta" hay que poner una hora clara de inicio y una hora de fin en la jornada laboral pues el trabajar en casa puede llevar a no poner fin a la jornada. Hay que apagar y guardar el ordenador portátil o equipo fijo y es necesario recomendar 'la desconexión digital', incluyendo el uso del teléfono del trabajo.

Esta situación de confinamiento va a durar un tiempo más y estamos en casa, en situación excepcional, con la pareja, hijos o personas mayores..., y todas confinadas. Es bueno recibir la mayor información posible de forma amena y escueta. Creo que estas guías deben irse ampliando e ir sacando otras con más información.

**Solicito recibir la "Ficha de autoevaluación para el trabajo a distancia"** pues no la encuentro en mi correo zimbra ya que la obligación de que la empresa evalúe el puesto de teletrabajo, en los términos previstos en el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, se entenderá cumplida, con carácter excepcional, a través de una autoevaluación realizada voluntariamente por el propio teletrabajador (Artículo 5: Real Decreto-Ley 8/2020, de 17 de marzo, de medidas urgentes extraordinarias para hacer frente al impacto económico y social del COVID-19).

Para realizar esta autoevaluación el trabajador debe conocer los riesgos de sus condiciones actuales de trabajo y su forma de teletrabajar. Recordad que esa guía va dirigida a usuarios PVD que siguen trabajando desde casa. Al no disponer de puestos de trabajo PVD hay que formar e informar sobre todos los riesgos posibles causados por estos puestos de trabajo improvisados y un teletrabajo forzado para que su autoevaluación sea lo más precisa posible.

**Por eso solicito que se minimicen dichos riesgos para de esta forma evitar problemas musculoesqueléticos y problemas psicosociales futuros.**

Atentamente

Sergi Argimon Maza  
Delegado de Prevención