



Universidad
de Valparaíso
CHILE

RECOMENDACIONES DE
**PREVENCIÓN
DE RIESGOS**
EN CONTEXTO DE
TELETRABAJO

Unidad de Seguridad y Salud Laboral
Dirección de Gestión y Desarrollo de Personas

INTRODUCCIÓN

El decreto exento 159/2024 de Rectoría aprobó el Reglamento sobre modalidad de prestación de servicios que permite eximir del control horario al personal de la Universidad de Valparaíso.

En virtud de este cuerpo normativo, dictado conforme a la autorización legal contenida en el artículo 65 de la Ley 21.526, permite la eximición del control horario a un porcentaje de la dotación de personal, quienes podrán realizar sus labores fuera de las dependencias de la universidad, mediante la utilización de medios informáticos dispuestos por ella.

El llamado coloquialmente como “Teletrabajo” es entonces un tipo de trabajo a distancia que se incluye dentro del concepto de nuevas formas de organización del trabajo, en que el personal desarrolla las mismas funciones, en el mismo horario, pero fuera de los recintos universitarios.

Desde el punto de vista de la prevención de riesgos laborales, esta modalidad supone un gran desafío, pues teletrabajar implica para las y los funcionarios una serie de riesgos para los cuales se deben que adoptar medidas de prevención.

Este informativo se centrará en tres aspectos:

- Los riesgos laborales del teletrabajo.
- Las medidas preventivas.
- Los alcances de la cobertura del seguro de accidentes del trabajo y enfermedades profesionales, inserto en la ley 16.744.

RIESGOS LABORALES EN EL CONTEXTO DE TELETRABAJO

RIESGOS FÍSICOS

Caídas, golpes, atrapamientos, contacto con objetos y/o superficies calientes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener el espacio de trabajo ordenado para evitar golpes y caídas. Organízalo de tal manera que no haya cables interfiriendo en tu zona de paso.
- Al caminar debes mirar la superficie de trabajo.
- Evita superficies resbaladizas o alfombrillas (especialmente en lugares próximos a escaleras o balcones, terrazas, patio).
- No desplazarse por el domicilio corriendo ni a oscuras.
- Mantener los cajones de muebles en buenas condiciones, cerrados si no se utilizan.
- Evita mantener líquidos o alimentos en el puesto de trabajo. Al consumir bebestible caliente, utiliza un recipiente de base ancha, de preferencia con tapa, llenándolo sólo hasta un 75% de capacidad.



RIESGOS ELÉCTRICOS

Electrocución, tetanización muscular, muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Es primordial el buen mantenimiento de las instalaciones eléctricas del hogar y del puesto de trabajo.
- Los enchufes e interruptores se deben encontrar en buenas condiciones.
- Las conexiones de computador, notebook, impresora y elementos periféricos se deben encontrar en condiciones adecuadas y sin intervenciones eléctricas.
- No sobrecargues los enchufes y extensiones.
- Si requieres desenchufar cualquier equipo, evite halar el cable.

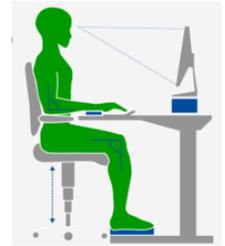


RIESGOS ERGONÓMICOS

Trastornos musculoesqueléticos, lesiones en extremidades superiores e inferiores, lesiones lumbares.

MEDIDAS PREVENTIVAS

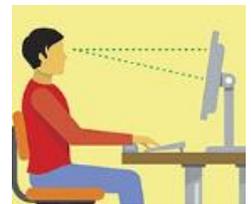
- Es primordial adoptar una buena postura para trabajar. Mantén tu escritorio o mesa sólo con objetos que utilizas para cumplir con tus tareas y ubícalos a una distancia cómoda para evitar posturas forzadas. Deja suficiente espacio libre debajo de la mesa para moverte libremente (no almacenes cajas o archivos o cualquier otro tipo de objetos).



- Los codos deben alcanzar cómodamente el teclado. Evita mantener los antebrazos y muñecas suspendidas en el aire sin ningún tipo de apoyo al utilizar mouse y teclado.



- Ubica la pantalla de modo que puedas mantener la mirada siempre hacia el frente, evitando doblar el cuello. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de tu línea horizontal de visión.



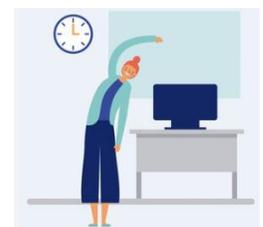
- Orienta tu puesto de trabajo de modo perpendicular a las ventanas. De no ser esto posible, utiliza cortinas o persianas que impidan el paso de la luz natural, en caso de tener exceso de iluminación. Regula el brillo de la pantalla y el tamaño de la letra para evitar fatiga visual y mental.



- Procura que tus muslos y piernas estén en un ángulo de 90 grados.



- Establece pausas activas de 5 a 10 minutos cada 3 horas de trabajo. Descansa unos 10 minutos por cada hora de trabajo de digitación intensa. Es importante realizar estiramientos en el cuello, zona dorsal y lumbar, además de hombros, brazos (manos, muñecas y antebrazos) y piernas, así podrás inducir relajación para disminuir el estrés y la tensión, prevenir lesiones musculares, aliviar el dolor y preparar el cuerpo para trabajos estáticos. Cada grupo muscular debe estirarse suavemente durante 15 a 30 segundos.



RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN DE RIESGOS EN CONTEXTO DE TELETRABAJO

- Si usas un notebook computador portátil, lo ideal es que tengas un teclado y mouse externo y un elemento alzador del equipo para una mejor regulación de la pantalla (borde superior de la pantalla debe quedar al mismo nivel o ligeramente por debajo de los ojos).
- No trabajes acostado sobre la cama o el sofá, ya que es una postura que el cuerpo asocia al descanso, por lo que tu nivel de atención será menor e incluso te inducirá a la somnolencia.



RIESGOS PSICOSOCIALES

Estrés laboral, ambigüedad de rol, alteración de la conducta, fatiga o agotamiento mental.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Procura disponer de un espacio que te haga sentir en tu propia oficina. Puedes personalizarlo para que te haga sentir cómodo(a) y seguro(a). Trata de que el espacio físico que elijas se encuentre separado del resto del hogar, para así diferenciar entre actividades laborales de las domésticas. Además, ayudará a que cuando finalice el horario laboral puedas simplemente “dejar de ver” el lugar de trabajo.
- Aun cuando se trabaje desde nuestro hogar, es importante que respetes tus horarios de entrada, salida y de colación, así como el de los demás miembros de tu familia.
- En la medida de lo posible, mantén conversaciones con tus compañeros y ofrece y recibe su apoyo.
- Recuerda no almorzar frente al computador. El almuerzo es un momento de descanso que debes cumplir.
- Al finalizar cada jornada y cuando llegue el fin de semana y, imagina que el lugar de trabajo está cerrado.



COBERTURA DEL SEGURO SOCIAL CONTRA ACCIDENTES DEL TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES, LEY 16.744

Los funcionarios que presten servicios, total o parcialmente, bajo la modalidad del trabajo a distancia o teletrabajo, tendrán derecho a la cobertura del Seguro de la Ley N° 16.744, por los accidentes que sufran a causa o con ocasión de las labores que efectúen y por las enfermedades causadas de manera directa por el ejercicio de la profesión o el trabajo que realicen, siempre que, de acuerdo con los antecedentes del caso concreto, se logre establecer esa relación de causalidad.

Entre otros, podrán ser calificados como de origen laboral, aquellos que sean asimilables a accidentes a causa o con ocasión del trabajo que puedan ocurrir en el desarrollo de trabajo presencial.

A modo ejemplar, podrán ser calificados como de origen laboral, de acuerdo con el señalado criterio, los accidentes:

- a) Acaecidos mientras el trabajador realiza su colación y aquellos ocurridos en el traslado directo, de ida y de regreso, entre el lugar de trabajo y aquél en que el trabajador toma su colación o al cual deba trasladarse para proveerse de ésta.
- b) Derivados de actos destinados a proveerse de insumos para realizar sus funciones y aquellos ocasionados por desperfectos de elementos o dispositivos utilizados para cumplir sus labores o derivados de su reparación, siempre que ocurran durante su jornada laboral.
- c) Que sufra un trabajador al desplazarse, en razón de instrucciones o motivaciones de orden laboral, a lugares distintos de aquél donde se desarrollan las labores de trabajo presencial.
- d) Que se produzcan tanto durante la satisfacción de una necesidad fisiológica, como aquellos que ocurran en el desplazamiento destinado a satisfacer esa necesidad, y
- e) Que ocurran con motivo de la atención de una persona con la que deba tener contacto por un asunto de índole laboral, por ejemplo, cuando deba recibir a un usuario de la empresa o a un proveedor de insumos o de elementos de trabajo.

Aun cuando el trabajador manifieste que al momento de su accidente se encontraba desempeñando sus labores en un lugar distinto al de su puesto de trabajo específico, tal circunstancia no obstará a su calificación como laboral, si es que se establece la existencia de un nexo de causalidad, a lo menos, indirecto con su quehacer laboral.

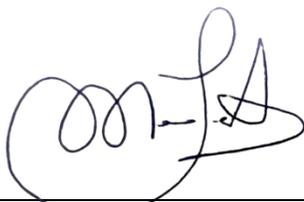
Se exceptúan de la señalada cobertura, los accidentes señalados en el inciso final del artículo 5° de la Ley N°16.744 y los accidentes domésticos, es decir, aquellos ocurridos al interior del domicilio, con motivo de la realización de las labores de aseo, de preparación de alimentos, lavado, planchado, reparaciones, actividades recreativas u otras similares que, por su origen no laboral, deben ser cubiertos por el sistema previsional de salud común.

Asimismo, quienes desempeñen su trabajo a distancia o mediante teletrabajo tendrán derecho a la cobertura del Seguro de la Ley N°16.744 por los accidentes que sufran en el trayecto directo, de ida o regreso, entre la habitación y el lugar, distinto de su habitación, donde presten sus servicios. También constituirán accidentes de

trayecto, aquellos que ocurran entre la habitación del trabajador y las dependencias de su entidad empleadora, aun cuando su domicilio haya sido designado como el lugar donde el trabajador desempeñará sus funciones bajo la modalidad a distancia. En caso de que el trabajador desempeñe sus funciones en un lugar distinto a su domicilio, el siniestro que ocurra entre dicho lugar y las dependencias de su entidad empleadora, o viceversa, deberá ser calificado como accidente con ocasión del trabajo.

PROCEDIMIENTO EN CASO DE ACCIDENTE DEL TRABAJO O ENFERMEDAD PROFESIONAL EN CONTEXTO DE TELETRABAJO

- 1) Si tu condición de salud lo permite, avisa de inmediato a tu jefatura directa, para que la institución haga la denuncia correspondiente dentro de las próximas 24 horas, una vez que toma conocimiento del siniestro.
- 2) Si tu condición de salud lo permite, dirígete al centro de atención IST más cercano al lugar en que efectúas teletrabajo.
- 3) Si requieres ambulancia, procura que contacten al 800 20 4000.



Elaboró	Mauricio Larco A. Coordinador Unidad de Seguridad y Salud Laboral	Revisó y aprobó	Juan Pablo Jaña N. Director Dirección de Gestión y Desarrollo de Personas
03/05/2024		06/05/2024	

Fin del documento