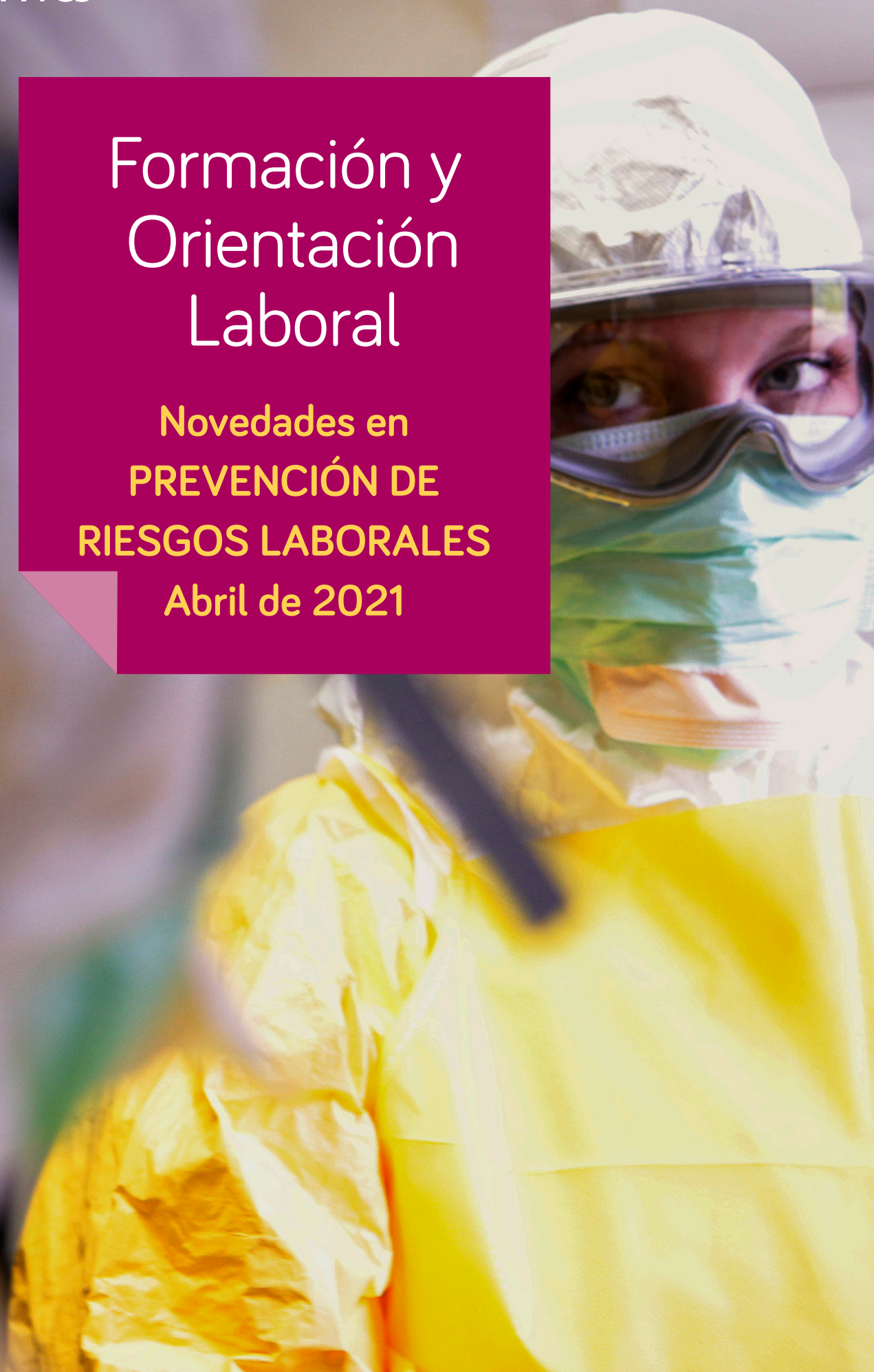


# Formación y Orientación Laboral

Novedades en  
**PREVENCIÓN DE  
RIESGOS LABORALES**

Abril de 2021







# Novedades en la prevención de riesgos laborales

## Índice interactivo

- 1. Actualización de la normativa vigente**
- 2. Especial referencia a los riesgos biológicos**
  - 2.1. Los coronavirus**
    - 2.1.1. Medidas para evitar la propagación del Covid-19
    - 2.1.2. Principales síntomas del Covid-19
    - 2.1.3. Tratamiento, prevención y cuidados personales
- 3. Riesgos ergonómicos con el uso de las nuevas tecnologías con pantalla de visualización**
  - 3.1. Modificación de los riesgos ergonómicos**
  - 3.2. Principales efectos para la salud**
    - 3.2.1. Carga física
    - 3.2.2. Fatiga visual
    - 3.2.3. Carga mental

# 1. Actualización de la normativa vigente

Aunque no se han publicado nuevas leyes, si que se han producido actualizaciones en la normativa ya vigente. Estas son las principales:

## ► Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo

Modifica los anexos III, IV, V para actualizar el listado de agentes biológicos, incluyendo también el coronavirus.

[www.tiching.com/763258](http://www.tiching.com/763258)

## ► Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo

Actualiza su anexo I, para añadir los trabajos que supongan exposición al polvo respirable de sílice cristalina generado en un proceso de trabajo, y su anexo III, para incorporar los nuevos agentes de la directiva y sus correspondientes valores límite de exposición profesional.

[www.tiching.com/783559](http://www.tiching.com/783559)

## ► Real Decreto Legislativo 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social

Modifica el apartado de infracciones y sanciones con la publicación del Real Decreto-ley 28/202, de 22 de septiembre, del trabajo a distancia, entre otros.

[www.tiching.com/783560](http://www.tiching.com/783560)

## ► Ley 23/2015, de 21 de julio, Ordenadora del Sistema de Inspección de Trabajo y Seguridad Social

Mediante el cual se amplía el ámbito de actuación de la Inspección de Trabajo a: locales, viviendas u otros lugares habilitados, aun cuando no se encuentren en las empresas, centros y lugares de trabajo en que se ejecute la prestación laboral, en los que residan, se alojen o puedan permanecer los trabajadores por razón de su trabajo durante los períodos de descanso, y hayan sido puestos a disposición de los mismos por el empresario, en cumplimiento de una obligación prevista en una norma legal, convenio colectivo o contrato de trabajo.

[www.tiching.com/783561](http://www.tiching.com/783561)

## ► Real Decreto 192/2018, de 6 de abril, por el que se aprueban los estatutos del Organismo Autónomo Organismo Estatal Inspección de Trabajo y Seguridad Social

Mediante el presente Real Decreto, se procede a la aprobación de los Estatutos del Organismo Estatal Inspección de Trabajo y Seguridad Social, regulándose su estructura central y periférica, los órganos de dirección y participación institucional, y lo relativo al régimen económico, patrimonial y de contratación.

[www.tiching.com/783562](http://www.tiching.com/783562)

### Amplía en la Red



El Código en Prevención de Riesgos Laborales 2020 permite consultar toda la normativa preventiva estatal consolidada, en materia preventiva desde la publicación en 1995 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. Podéis consultar los textos íntegros, así como el histórico de revisiones, derogaciones, actualizaciones y disposiciones adicionales. Incluye además acceso online al diccionario jurídico RAE, facilitando lectura del mismo.

El Código en Prevención de Riesgos Laborales está disponible para consulta electrónica o descarga en:

[www.tiching.com/783563](http://www.tiching.com/783563)



## 2. Especial referencia a los riesgos biológicos

Actualmente, desde principios de 2019, dentro de los factores de riesgo derivados de los agentes biológicos, debemos referirnos también a los coronavirus.

### 2.1. Los coronavirus

Los coronavirus son una amplia familia de virus que pueden causar infecciones en el ser humano y en algunos animales. El SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que produce la enfermedad Covid-19.

Esta enfermedad ha provocado una pandemia mundial que ha hecho necesario establecer nuevos protocolos de actuación para prevenir los contagios.

El **SARS-CoV-2** se propaga a través de las secreciones que se emiten al respirar, hablar, exhalar, cantar, toser, estornudar o hacer ejercicio intenso, cuando alcanzan las mucosas y conjuntivas de otras personas.

Las partículas más pequeñas pueden permanecer suspendidas en el aire y alcanzar a personas a más de 2 metros.

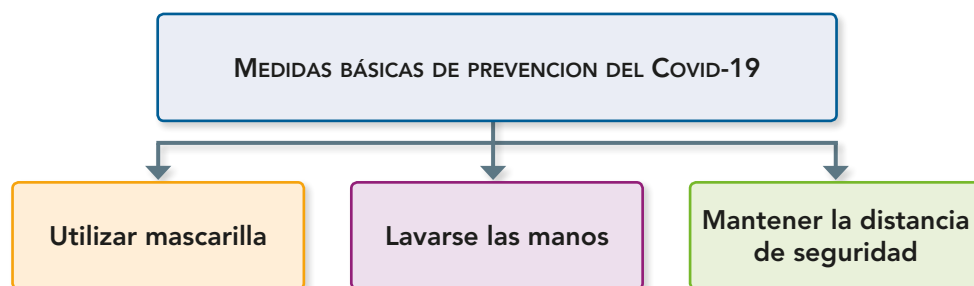
Sin embargo, la mayor transmisión se produce a distancias cortas, de ahí la importancia de mantener la distancia interpersonal.

También se considera posible la transmisión por contacto directo o indirecto con superficies contaminadas con dichas secreciones, a través de las manos, que luego contactan con las mucosas o conjuntivas.

La transmisión se favorece en espacios cerrados y mal ventilados.

#### 2.1.1. Medidas para evitar la propagación del Covid-19

- a) Lávate las manos con frecuencia. Usa agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
- b) Mantén una distancia de seguridad con personas que tosan o estornuden.
- c) Utiliza mascarilla cuando no sea posible mantener el distanciamiento físico.
- d) No te toques los ojos, la nariz ni la boca.
- e) Cuando tosas o estornudes, cúbrete la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
- f) Si no te encuentras bien, quédate en casa.
- g) En caso de que tengas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica.



#### Amplía en la Red



En el siguiente enlace podréis acceder a la información sobre directrices y buenas prácticas para prevenir el riesgo a la exposición laboral al SARS-CoV-2 de diferentes sectores de actividad:

[www.tiching.com/783564](http://www.tiching.com/783564)

### 2.1.2. Principales síntomas del Covid-19

Los síntomas más habituales son los siguientes:

- a) Fiebre
- b) Tos seca
- c) Cansancio

Otros síntomas menos comunes son los siguientes:

- a) Molestias y dolores
- b) Dolor de garganta
- c) Diarrea
- d) Conjuntivitis
- e) Dolor de cabeza
- f) Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- g) Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies

Los síntomas graves son los siguientes:

- a) Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- b) Dolor o presión en el pecho
- c) Incapacidad para hablar o moverse

### 2.1.3. Tratamiento, prevención y cuidados personales

Aunque aun no existe un tratamiento específico, algunos antivirales han resultado efectivos. Como medida a nivel estatal se está procediendo a vacunar a la mayoría de la población.

A nivel particular se pueden seguir los siguientes consejos sobre cuidados personales:

- a) **Si te sientes enfermo**, procura descansar, beber líquido y realizar una dieta de alimentos nutritivos.  
También debes permanecer en una habitación, aislado de los demás miembros de la familia y, en la medida de lo posible, utilizar un baño exclusivamente para ti.
- b) **Los niños**, en los momentos difíciles, necesitan muestras adicionales de cariño y atención por parte de los adultos. Hay que procurar mantenerles algunas rutinas y horarios.
- c) **En momentos de pandemia es normal sentirse triste**, estresado o confundido. Para superarlo, procura hablar con personas en las que confíes, como amigos y familiares. Si te sientes deprimido, habla con el personal sanitario a tu disposición y solicita ayuda.

Como medida de carácter general:  
consulta a tu autoridad médica local para recibir  
el asesoramiento adecuado.



### 3. Riesgos ergonómicos con el uso de las nuevas tecnologías con pantalla de visualización

En los últimos años se han ido incorporando las nuevas tecnologías en la empresa de manera más o menos rápida. La situación que ha provocado la pandemia por el Covid-19 ha ocasionado que esta incorporación aún sea más rápida y que muchas empresas hayan incorporado el teletrabajo como algo habitual.

#### 3.1. Modificación de los riesgos ergonómicos

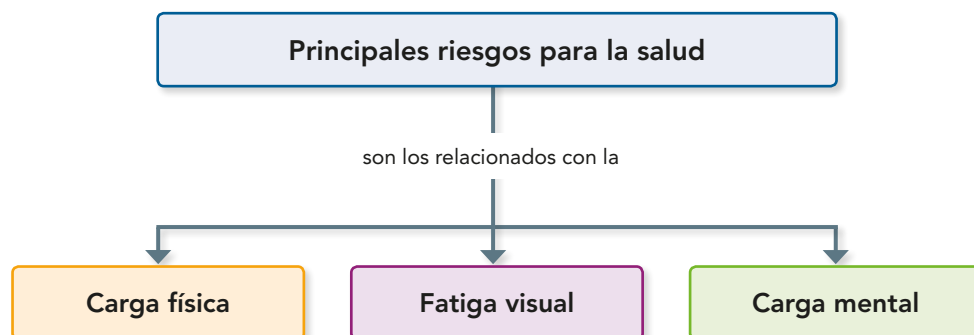
Los riesgos ergonómicos relacionados con el uso de las nuevas tecnologías con pantalla de visualización se diferencian de los tradicionales en varios aspectos: se produce una modificación en las condiciones de trabajo y la exposición a los riesgos de los trabajadores es diferente.

Algunos de los cambios a destacar serían:

- a) Dificultad para separar el trabajo de la vida privada: aunque los horarios son más flexibles, se pueden mezclar los tiempos de dedicación al trabajo con los tiempos de ocio y esto dificulta la desconexión laboral y aumenta el tiempo empleado en este tipo de dispositivos.
- b) Aumento de la sobrecarga de trabajo y de las horas de trabajo: esto hace que el trabajador pueda estar más tiempo expuesto. Además, se incrementa el comportamiento sedentario y aumenta la fatiga mental.
- c) Se pierde el control de las condiciones ambientales del entorno de trabajo. Se puede trabajar en cualquier entorno físico, bien en el sofá de casa o en una sala de espera, lo que hace que las condiciones físicas y ambientales sean cambiantes y no se ajusten al entorno laboral clásico.
- d) Con la disminución del tamaño de los dispositivos se adoptan posturas diferentes a las tradicionales que no suelen ser las adecuadas.
- e) No se controlan los niveles de iluminación para que sean los recomendables.
- f) Se puede producir aislamiento.
- g) Formación e información inadecuada sobre estos nuevos dispositivos por la novedad en su empleo y una percepción desajustada de los riesgos que el uso de estos pueda ocasionar.

#### 3.2. Principales efectos para la salud

Los principales efectos para la salud que podemos destacar se dividen en tres grandes grupos:





- a) Relacionados con la **carga física**: fatiga física y trastornos musculoesqueléticos. Algunas de estas dolencias están asociadas con el uso específico de dispositivos, por ejemplo tabletas y *smartphones*.
- b) Relacionados con la **fatiga visual**: fatiga ocular, ardor, sensibilidad, irritación de los ojos, ojo rojo, visión borrosa y ojos secos, entre otros.
- c) Relacionados con la **carga mental**: la fatiga puede ser normal o fisiológica, la cual es recuperable mediante el descanso. Los efectos de este tipo de fatiga son la disminución de la atención, el pensamiento lento y la disminución de la motivación. Por otro lado está la fatiga crónica, la cual se prolonga en el tiempo y cuyos efectos son la inestabilidad emocional, las alteraciones del sueño, la astenia y las alteraciones psicósomáticas.

### 3.2.1. Carga física

#### ► Trastornos musculoesqueléticos (TME)

Su uso está asociado al aumento de movimientos repetidos de dedos sin un apoyo del brazo o la mano. En el caso de los *smartphones*, la repetitividad se centra en el dedo pulgar al escribir a gran velocidad en un teclado muy pequeño. Se observa que habitualmente, cuando se agarra la tableta u otro dispositivo con una mano, se flexiona el codo mientras se mantiene el peso del equipo y se flexiona el cuello, los hombros rotan, y el codo del otro miembro superior también se flexiona. En ocasiones, la fuerza que se ejerce a la hora de introducir datos es mayor que en el caso de teclados de ordenadores tradicionales.

#### a) Efectos para la salud

- **Síndrome del túnel carpiano (STC)**: inflamación del nervio mediano cuando atraviesa el túnel carpiano (muñeca).  
Produce dolor y debilidad en la palma de la mano, especialmente en el lado palmar del dedo pulgar, aunque también puede afectar a los dedos índice y corazón.  
Entumecimiento y hormigueo que suele comenzar por las noches, dolor agudo que se irradia por el brazo, etc.  
Si persiste en el tiempo, puede llegar a producir atrofia de los músculos de la base del dedo pulgar, con la consiguiente disminución en la fuerza de agarre.
- **Tenosinovitis** (de D Quervain): es la inflamación de la vaina que rodea los tendones del músculo abductor largo y extensor corto del dedo pulgar, en el borde de la muñeca.  
Produce dolor y debilidad, pero solo en el dedo pulgar. Se ha popularizado el uso del término BlackBerry ThumbSyndrome (BTS).  
Se asocia a movimientos repetidos que implican al dedo pulgar o desviaciones cubital y radial de la muñeca, como sucede con el uso del ratón o al escribir en pequeños teclados, propios de *smartphones* o tabletas.
- **Epicondilitis**: la acción repetitiva que requiere la participación de la musculatura epicondilea del codo produce la inflamación del tendón común o irritación del punto de inserción en el epicóndilo externo (saliente óseo del codo que se orienta hacia el cuerpo).  
Dolor al palpar la zona externa del codo y al realizar actividades que impliquen agarre y giro de mano y antebrazo.  
Puede afectar también al hombro, al cuello y a la parte baja de la espalda.  
El origen puede residir en la realización de movimientos repetidos por uso de teclados y ratón.



### b) Medidas preventivas

- Promover acciones para reducir el tiempo delante del ordenador o dispositivo. Concienciar sobre gestión de tiempos y tareas para su alternancia.
- Promover cambios posturales: mesas ajustables en altura, empleo del teléfono móvil caminando, reuniones activas, etc.
- Facilitar programas que avisen de la necesidad de realizar las pausas.
- Realización de pausas preferiblemente activas.
- Facilitar elementos (atrilas, por ejemplo) que permitan la adopción de posturas adecuadas.
- Formar e informar sobre las posturas inadecuadas y promover la adopción de posturas adecuadas.

### ► Fatiga física

Sería la disminución de la capacidad física tras realizar una tarea.

#### a) Efectos para la salud

Se puede producir debilidad, agotamiento e incremento de errores y una disminución del rendimiento laboral.

Se debe al desajuste entre las capacidades físicas y las exigencias de la tarea y, en especial, en el uso de las TIC.

### b) Medidas preventivas

- Mejorar métodos y medios de trabajo.
- Introducir tiempos de reposo.

### ► Sedentarismo

La inactividad física tiene una relación directa con el sedentarismo, por las posturas mantenidas y la permanencia en posición sentado durante largos períodos de tiempo.

#### a) Efectos para la salud

La incorporación de los ordenadores y en los últimos años del uso de nuevas tecnologías fomenta este comportamiento.

Se ha relacionado de una manera más o menos concluyente con problemas cardiovasculares, metabólicos, algún tipo de cáncer, estrés y TME.

### b) Medidas preventivas

- Promover conductas no sedentarias tanto en horarios tradicionalmente laborales como fuera de ellos.
- Cambiar por lo menos cada 30 minutos de postura sentada a 2 minutos a posición de pie.
- Promover cambios posturales alternando cada 30 minutos posturas de pie y sedentes.

## 3.2.2. Fatiga visual

### a) Efectos para la salud

- **Síndrome de fatiga ocular (SFO)** o «astenopia»  
Molestias oculares: picor, ardor, sequedad, lagrimeo, etc.  
Trastornos visuales: visión borrosa, visión fragmentada y diplopía.  
Síntomas extraoculares: cefaleas, vértigo, molestias cervicales, náuseas.



- **Síndrome del ojo seco (SOS):** por una falta de lubricación ocular, bien por una menor secreción de lágrimas o por una evaporación más rápida debida a una alteración en su composición.  
Sensación de sequedad, sensación de cuerpo extraño, escozor, visión borrosa y lagrimeo.
- **Síndrome visual informático (SVI):** pesadez de ojos, aumento de la frecuencia del parpadeo, lagrimeo, picor, sensación de ardor, enrojecimiento, fotofobia, «halos coloreados» en los caracteres de la pantalla, visión borrosa y visión doble, dolor de cabeza y de ojos.

#### b) Medidas preventivas

- Controlar las condiciones ambientales del lugar de trabajo: ambiente térmico, humedad ambiental, calidad del aire interior, y especialmente las condiciones lumínicas.
- Fomentar la realización de pausas para la relajación del sistema ocular.

### 3.2.3. Carga mental

#### a) Efectos para la salud

Fatiga mental. Las condiciones que la provocan son:

- Fácil acceso a la información a través de las TIC (como correos electrónicos).
- La información se dispone de una manera rápida, casi a tiempo real. Esto permite agilizar las tareas y, como consecuencia, realizar más tareas y con mayor apremio de tiempo.
- Incremento de la multitarea: la gestión de algunas tareas se ha simplificado y a veces esto puede suponer una ampliación de tareas para el trabajador: por ejemplo, reserva de un hotel, concertar una reunión...
- En muchas ocasiones se añaden tareas imprevistas y prioritarias. La necesidad de disponer de información casi de manera instantánea lleva a una exigencia de dar respuesta a estas nuevas tareas casi con la misma rapidez.
- En ocasiones se producen problemas técnicos que frenan la actividad. Puesto que la dependencia de las TIC es completa, genera la sensación de realizar trabajo poco productivo.
- La presión por un trabajo de calidad aumenta, pues se dispone de todas las herramientas informáticas (programas, intranet con documentos, informes, procedimientos, etc.) para llevar a cabo las tareas a pesar de una falta de tiempo para procesar la información o para emplear todas las herramientas disponibles correctamente.
- En ocasiones la sobrecarga de trabajo genera la «necesidad» de ampliar el tiempo de conexión para dar respuesta al trabajo.
- Se eliminan o reducen los períodos de descanso, lo que no permite la recuperación mental, aspecto que incrementa la probabilidad de producir fatiga mental.

#### b) Medidas preventivas

- Una organización que determine la carga de trabajo adaptada a cada persona, los tiempos de trabajo, descansos y mecanismos de comunicación.
- Una política interna que fomente la desconexión para evitar la fatiga y facilitar la recuperación, entre otros aspectos.
- Informar sobre los aspectos necesarios para el trabajador sin generar una sobrecarga de información y sobre la política de desconexión.

#### Enlaces normativos

Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo (actualizado).

[www.tiching.com/783565](http://www.tiching.com/783565)

Directiva (UE) 2019/1833 de la Comisión de 24 de octubre de 2019, por la que se modifican los anexos I, III, V y VI de la Directiva 2000/54/CE del Parlamento Europeo y del Consejo con adaptaciones de carácter estrictamente técnico.

[www.tiching.com/783566](http://www.tiching.com/783566)

Directiva (UE) 2020/1828 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de noviembre de 2020, relativa a las acciones de representación para la protección de los intereses colectivos de los consumidores, y por la que se deroga la Directiva 2009/22/CE.

[www.tiching.com/783567](http://www.tiching.com/783567)