

## Salud y Seguridad para el Trabajo a Distancia



**Juntos optimizamos las transformaciones**

**KIT AUTOGESTIONA**

Trabajo a   
**distancia**  
Sano y Seguro



LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS



**Francisco Manuel Salazar Gómez**

Presidente

**Camilo Eusebio Gómez Cristancho**

Vicepresidente de Promoción y Prevención

**Jorge Luis Ramírez Agudelo (E)**

Gerente de Administración del Riesgo Laboral

**Jorge Luis Ramírez Agudelo**

Gerente de Investigación y Control del Riesgo

**Equipo técnico Vicepresidencia de Promoción y Prevención**

Clara Eugenia de los Angeles Cifuentes Piñeros

Carolina Casas Velásquez

Luana Betsy Polo Cortes

James Yonatan Yazo Castro

**Realización:**

Aplicando Soluciones en Salud, Seguridad y Trabajo S.A.S.

**Coordinadores Técnicos del proyecto:**

Nohora Isabel Valbuena Amaris

Alejandro Orozco Acosta

**Equipo técnico:**

Alejandro Orozco Acosta – TF. Mag.

Nohora Isabel Valbuena Amaris – TO. Mag.

**Diseño y Diagramación:**

Elvia Yolima Guzmán Pérez

Líder de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa

Ángela Rincón Castillo

Gestora de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa Presencial

Gina Marcela García

Gestora de Creatividad y Comunicaciones Positiva Educa Virtual

**Para citar esta publicación:**

Valbuena, N. (2022). Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia. Positiva Compañía de Seguros S.A.

*Bogotá D.C., Colombia. 24 de Mayo de 2022.*

*Todos los derechos reservados de Positiva Compañía de Seguros S.A.*

*Se prohíbe la reproducción o copia total o parcial de este material sin expresa autorización. Se prohíbe la venta de este material; ya que es un documento técnico educativo realizado para las empresas afiliadas a Positiva Compañía de Seguros / ARL.*

**ISBN: 978-628-95502-7-6**

**Esta solución hace parte del KIT AUTOGESTIONA de la ESTRATEGIA INTEGRAL TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO, “Juntos optimizamos las transformaciones”.**

Sus contenidos están basados en la revisión técnica internacional, directrices de organismos expertos y en experiencias prácticas exitosas.

**Para fortalecer tus competencias, pregunta por las soluciones desarrolladas para ti:**

### KIT AUTOGESTIONA

1. Salud y Seguridad para el trabajo a distancia
2. Generalidades del trabajo a distancia
3. Salud músculo esquelética en el trabajo a distancia
4. Salud mental en el trabajo a distancia
5. Hábitos saludables en el trabajo a distancia
6. Plan familiar de emergencias

### KIT LIDERA LA ESTRATEGIA

1. Normograma trabajo a distancia
2. Etapas para implementar el trabajo a distancia
3. Estrategia para documentar un programa o procedimiento de trabajo a distancia
4. Herramienta de autorreporte y verificación de condiciones de trabajo a distancia
5. Instrumento para la medición y seguimiento del programa o procedimiento de trabajo a distancia
6. Material de sensibilización: Videos y afiches
7. Guías internacionales para implementar el trabajo a distancia

### KIT AUTOGESTIONA

- ¿Cómo gestionar el cambio y fomentar la participación en el trabajo a distancia?
2. Gestión de equipos a distancia
  3. El arte de la comunicación asertiva en el trabajo a distancia
  4. Organización y optimización del tiempo en el trabajo a distancia
  5. Una mirada hacia la eficiencia en el trabajo a distancia
  6. Prácticas para lograr reuniones efectivas
  7. Herramientas TIC para el trabajo no presencial



# TABLA DE CONTENIDO

## Introducción

1. Objetivos

2. Una mirada integral del trabajo a distancia

4. Recomendaciones para el trabajo a distancia sano y seguro

4.1 *Los factores psicosociales*

4.2 *Las condiciones del lugar de trabajo*

4.2.1 *Condiciones locativas*

4.2.2 *Condiciones ambientales*

4.3 *Condiciones ergonómicas*

4.4 *Riesgo eléctrico*

4.5 *Riesgo público*

4.6 *Los peligros químicos*

4.7 *Los peligros biológicos*

4.8 *Emergencias*

## Bibliografía

**Anexo 1.** Autorreporte de condiciones de trabajo a distancia



# INTRODUCCIÓN

El desarrollo y la difusión de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación—TIC impulsadas en la era digital, han provocado el incremento vertiginoso de modalidades de trabajo a distancia, tales como el teletrabajo, el trabajo remoto y el trabajo en casa, caracterizados por su flexibilidad.

El trabajo a distancia ofrece importantes oportunidades de empleo y puede ser beneficioso tanto para los trabajadores, como para las empresas. No obstante, de acuerdo con el contexto de implementación y las condiciones de trabajo, pueden coexistir factores con el potencial de originar riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores.

Hacen parte de los mencionados factores, el entorno, la falta de condiciones ergonómicas en el mobiliario, así como la disposición de los equipos y elementos de trabajo, los cuales pueden causar síntomas músculo esqueléticos, fatiga y problemas visuales, entre otros. Además, las falencias en la gestión y organización del trabajo (carga, apoyo de jefes y compañeros, formación y competencias, política de desconexión laboral, tecnologías disponibles, etc.) que pueden causar ansiedad, tecnoestrés, síndrome de burnout, cefaleas, etc. Adicionalmente, y no menos importante, puede haber exposición a sustancias químicas y agentes biológicos.

También, existen condiciones con potencial de generar incidentes y accidentes de trabajo, como el estado de los pisos, escaleras, paredes, techos, ventanas, el orden y aseo del lugar, el estado de las redes eléctricas, los comportamientos inseguros, etc. Igualmente, se pueden presentar emergencias por incendios, sismos, deslizamientos, inundaciones, vendavales, tsunamis, erupciones volcánicas, violencia social, etc., siendo importante la preparación para actuar y la disponibilidad de equipos apropiados.

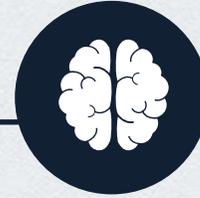
Por lo anterior, es crucial que las empresas fortalezcan su Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo y dispongan de un programa o procedimiento de trabajo a distancia que considere acciones para la promoción de la salud y la prevención de los riesgos laborales, así como la actuación ante emergencias.

Hay que considerar que los trabajadores serán los principales actores en la prevención y control de los peligros y riesgos presentes en los lugares de trabajo no presencial.

# 1. OBJETIVOS



Proporcionar recomendaciones en seguridad y salud en el trabajo a las empresas y trabajadores en modalidades de trabajo a distancia (teletrabajo, trabajo remoto, trabajo en casa), con el fin de prevenir y controlar los riesgos laborales.



Promover en los trabajadores a distancia, la autogestión y el autocuidado de la salud física y mental, así como la seguridad.

# 2. ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

La guía se estructura comenzando con un acercamiento al trabajo a distancia desde un enfoque integral. Este enfoque permite identificar la multiplicidad de factores determinantes de las condiciones que favorecen el trabajo a distancia sano y seguro.

Posteriormente, se presenta una diversidad de medidas preventivas y de control de factores de riesgo laborales que las empresas pueden estimar y múltiples recomendaciones para la autogestión de los trabajadores.

Las acciones propuestas en la guía están categorizadas teniendo en cuenta las principales condiciones de trabajo a vigilar, a saber: Factores psicosociales, condiciones locativas, condiciones ergonómicas, riesgos eléctricos, riesgos públicos, peligros químicos, peligros biológicos y la preparación y actuación ante emergencias. Estas pueden ser elegidas y adaptadas según las necesidades de cada empresa o trabajador.

Finalmente, en el Anexo 1 se encuentra una herramienta para la verificación de condiciones de trabajo a distancia (condiciones locativas, condiciones ergonómicas, factores psicosociales, etc.), que podrá auto diligenciar cada trabajador. A partir de un diagnóstico ágil de los peligros y riesgos presentes, se invita a seleccionar dentro de las recomendaciones detalladas en la guía, aquellas que se ajusten a cada caso.

## Descubre lo que tiene la guía según tu rol:

**01**

**Eres responsable de la Seguridad y Salud en el Trabajo o eres asesor:**

esta guía te ayudará a proponer, planear e implementar medidas preventivas y de control por parte de la empresa y los trabajadores. Para ello, identifica las recomendaciones descritas en este documento que se ajustan a las condiciones de trabajo a distancia, las características y necesidades particulares de cada situación.

**02**

**Eres líder del equipo implementador o jefe de un equipo de trabajadores en modalidad de trabajo a distancia:**

Esta guía te aportará información para fortalecer tus competencias técnicas de Seguridad y Salud en el Trabajo, en modalidades a distancia, para que puedas aportar en la planeación, implementación, evaluación y mejora continua del programa o procedimiento de trabajo a distancia de la empresa.

**03**

**Eres trabajador en modalidades de trabajo a distancia:**

En esta guía encontrarás recomendaciones prácticas que te ayudarán a autogestionar tu salud y seguridad con un enfoque preventivo, para promover tu bienestar y la eficiencia en el trabajo a distancia.



EJECUTAR  
EJECUTAR  
EJECUTAR

# 3.

## UNA MIRADA INTEGRAL DEL TRABAJO A DISTANCIA

Desde una perspectiva integral, el trabajo a distancia se puede comprender considerando cinco elementos básicos: el trabajador, la gestión y organización, la actividad (tareas), el lugar y ambiente y la tecnología (equipos, herramientas).



**Fuente:** Creación propia

### 5. Tecnología (equipos, herramientas)

Factores psicosociales y condiciones ergonómicas asociadas a la infraestructura de telecomunicaciones, medios de comunicación, dispositivos y aplicaciones, ciberseguridad, mantenimiento y soporte.

### 1. Trabajador

Factores individuales: características demográficas, familiares, competencias y habilidades para el trabajo a distancia y en salud y seguridad, hábitos y estilos de vida, estado de salud, discapacidad, etc.

### 2. Gestión, organización del trabajo

Factores psicosociales: modelo de liderazgo, carga de trabajo, dinámicas de comunicación, control del aislamiento social y profesional, horario de trabajo y conciliación de la vida laboral, personal y familiar.

### 3. Actividad (tareas)

Condiciones locativas, ergonómicas, ambientales (iluminación, ambiente acústico y térmico); exposición a riesgo eléctrico, riesgo público, sustancias químicas y agentes biológicos.

### 4. Lugar de trabajo, ambiente

Exigencias mentales y físicas de las tareas, asociadas a los factores psicosociales, condiciones ergonómicas, ambientales, etc

Hay que prever que múltiples factores convergen simultáneamente en la salud física y mental. En el caso del trabajo a distancia, la salud músculo esquelética, por ejemplo, puede verse influenciada por la tecnología (tipo de computador que se utilice, la disponibilidad de las aplicaciones y la conexión a internet según las características de la tarea), el lugar de trabajo (espacio, mobiliario, iluminación, ambiente acústico y confort térmico). Asimismo, pueden influir en la salud los factores psicosociales (carga de trabajo, apoyo de jefes y compañeros, posibilidad de hacer pausas, política de desconexión laboral), las características de la actividad (frecuencia de uso del teclado o del ratón, velocidad de ingreso o consulta de datos, nivel de concentración y responsabilidad) y factores individuales (estado de salud, competencias para el trabajo a distancia, práctica de actividad física, entre otros).

En cuanto a la seguridad, las condiciones del lugar de trabajo (pisos húmedos, falta de orden y aseo), las condiciones ambientales (falta de iluminación en la zona), los factores psicosociales (jornadas prolongadas de trabajo que no permiten conciliar la vida laboral, personal y familiar) y los comportamientos de los trabajadores (no percepción de los riesgos, caminar en medias), son un escenario propicio para los traumas, quemaduras, etc.

Adicionalmente, hay un contexto político, económico, social y ambiental, de índole nacional, regional o mundial, que influencia el trabajo, y que, a la par, es influenciado por las empresas y los trabajadores. Hacen parte del contexto, las directrices de los organismos internacionales, el marco normativo en Seguridad y Salud en el Trabajo, las políticas públicas de fomento de las modalidades de trabajo a distancia, la apertura económica y la globalización, las políticas de responsabilidad social empresarial, entre otros.

Las características de cada uno de estos elementos y su interacción van a influir en el bienestar y la seguridad de los trabajadores y, asimismo, en la productividad de las empresas. Por ello, es indispensable que las organizaciones y los trabajadores, consideren medidas preventivas y acciones dirigidas a todos los componentes incluidos en esta guía.



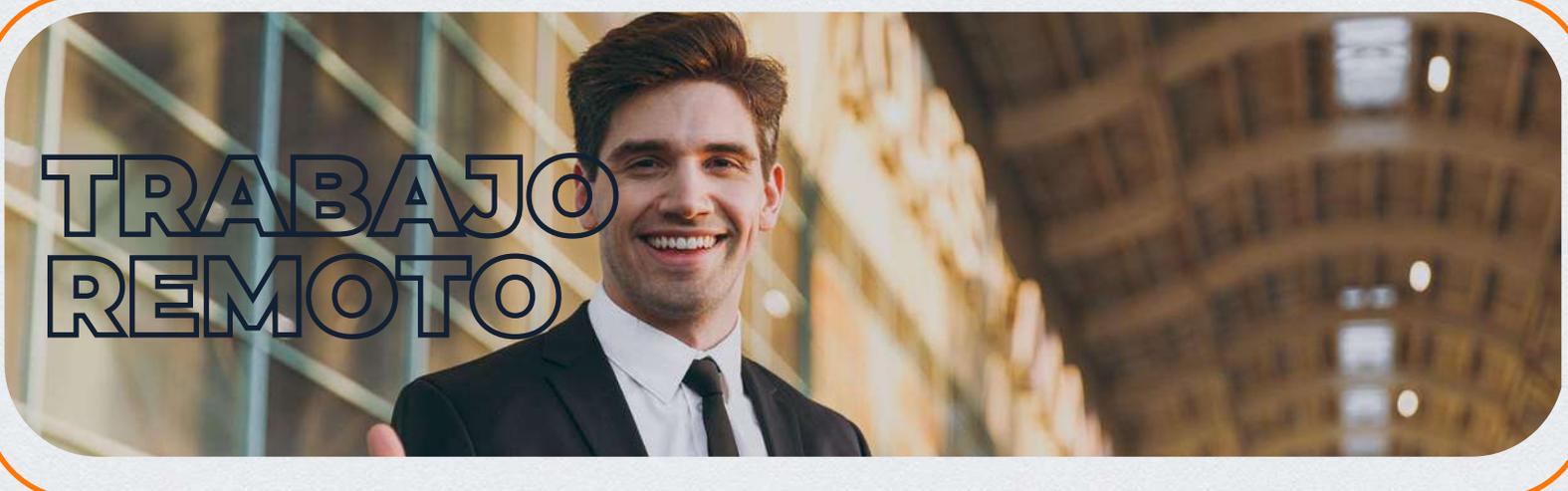
# 4.

## RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO

A continuación, se detallan criterios técnicos que orientan la identificación de los peligros y riesgos en los lugares destinados para trabajar y la adopción de medidas preventivas y de control necesarias para lograr un trabajo a distancia sano y seguro.

### 4.1 Los factores psicosociales

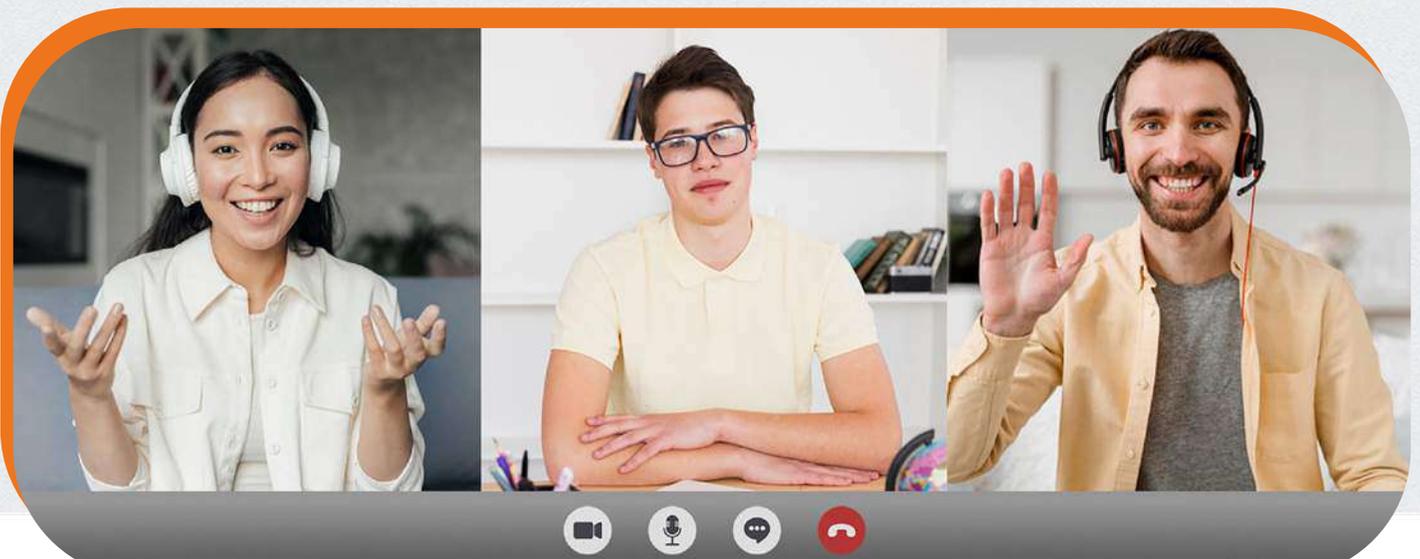
La planificación del programa de trabajo a distancia, la definición de reglas claras y la organización del trabajo, contribuyen a la salud mental de los trabajadores. Se reconoce que es importante que las organizaciones vigilen la carga de trabajo, la disposición de tecnologías de la información y las comunicaciones apropiadas para el tipo de tareas y su uso razonable. Además, es fundamental la preservación de la actividad colectiva y social como mecanismo de prevención del aislamiento y la existencia de políticas que promuevan la conciliación de la vida laboral, personal y familiar.



TRABAJO  
REMOTO

## LA EMPRESA ACTÚA...

- Asignar actividades con plazos razonables de entrega.
- Suministrar herramientas y aplicaciones acordes con el tipo de tarea o proyecto.
- Mantener la visibilidad de los trabajadores considerando sus actividades, participación, posibilidades de desarrollo de carrera y competencias.
- Gestionar cualquier cambio que se introduzca en la organización e involucrar a los trabajadores.
- Establecer, implementar y hacer seguimiento a la política de desconexión laboral.
- Respetar la intimidad de los trabajadores.
- Establecer acciones para fortalecer las habilidades y competencias para el trabajo a distancia de jefes y trabajadores.
- Establecer mecanismos para ofrecer soporte técnico y apoyo.
- Mantener informada a la organización sobre el progreso y las dificultades que se tienen en la implementación de las modalidades de trabajo a distancia.
- Implementar un plan de sensibilización y capacitación que incluya políticas y directrices, deberes y derechos, competencias, promoción y prevención de los riesgos laborales, actuación ante accidentes de trabajo o emergencias.
- Promover el cuidado de la salud física y mental.
- Garantizar la realización periódica de exámenes médicos ocupacionales.
- Establecer procedimientos para reportar y actuar ante dificultades, violencia – acoso, síntomas físicos y mentales, enfermedad, accidentes o emergencias.



## Control del aislamiento social y profesional

### La empresa actúa...

- Instaurar mecanismos que favorezcan la comunicación y participación.
- Proporcionar retroalimentación continua, dirigida al mejoramiento o reconocimiento y establecer acciones que motiven.
- Mantener informado al personal sobre los cambios organizacionales. Fijar reuniones virtuales y presenciales.
- Hacer partícipe al personal en las actividades grupales y sociales que fomenten el sentido de pertenencia, el intercambio de puntos de vista y las relaciones afectivas.
- Garantizar el permanente acompañamiento en las diversas situaciones



### La empresa actúa...

- Asiste a las reuniones de trabajo, tanto como sea posible. Conoce los procedimientos para reportar y actuar ante dificultades, síntomas, enfermedades, accidentes o emergencias.
- Está abierto a recibir apoyo de jefes y compañeros. Contacta a tus colegas (videollamadas, llamadas, chat, reuniones, caminatas, etc.)
- Mantén y fortalece redes de apoyo familiar, laboral y social, que permitan llevar a cabo actividades de tu interés.

# El horario de trabajo y la conciliación de la vida laboral, personal y familiar

## La empresa actúa...

- Evitar generar multitareas que puedan prolongar la jornada laboral.
- Diseñar e implementa la política de desconexión laboral.



## Tú autogestionas...

- Planea rutinas diarias con horarios, cronograma semanal y mensual. Considera un ritual de inicio y conclusión de la jornada diaria (por ejemplo, camina cerca a tu domicilio al iniciar y terminar el día).
- Realiza pausas durante el día. Controla el tiempo que usas la tecnología. Desconéctate de las actividades laborales en días y horas de descanso y vacaciones. Propende a que el lugar de trabajo esté en una zona aislable que cuente con privacidad.
- Procura que el horario laboral sea claro para tu familia y demás personas y solicita apoyo para lograr un ambiente sin interrupciones.
- Coordina el apoyo necesario para atender a miembros de la familia y tareas domésticas. Separa las actividades familiares de las laborales.



## Tus hábitos importan...

Establece un estilo de vida saludable, prepárate para iniciar la jornada, báñate, vístete, haz ejercicio, come e hidrátate, duerme de 7 a 8 horas. Evita la exposición a la luz azul de teléfonos inteligentes, computadores y otros dispositivos al menos una hora antes de acostarte. Practica meditación, ejercicios de relajación y respiración, entre otros. Acude al médico o especialista regularmente o ante síntomas.

**Nota:** para mayor ilustración, consulta la Guía Hábitos saludables en el trabajo a distancia de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro.

### 4.2 Las condiciones del lugar de trabajo

El acondicionamiento del lugar destinado para trabajar tiene impacto en el bienestar físico y psicológico, pero también, en la seguridad. Un espacio cómodo, ordenado, aseado, seguro y aislado de las distracciones del contexto personal y familiar, facilita el cumplimiento de las tareas asignadas y, por ende, la productividad.



## 4.2 Las condiciones del lugar de trabajo

### La empresa actúa...

- Establecer un plan de capacitación para la prevención de accidentes de trabajo asociados a condiciones locativas deficientes.
- Verificar las condiciones locativas del lugar destinado para laborar en modalidades de trabajo a distancia.



### Tú autogestionas...

- Mantén en buen estado los elementos estructurales del lugar: paredes, techos, cielorrasos, escaleras, puertas, ventanas, entre otros.
- Realiza mantenimiento periódico de las instalaciones eléctricas, de agua y tubería sanitaria, de gas, internet y televisión.
- Mantén el puesto de trabajo, las áreas de circulación y escaleras organizados, aseados y libres de obstáculos o líquidos. Evita el uso de tapetes en proximidad a escaleras, balcones y terrazas. Asegura la estabilidad de archivadores, bibliotecas y repisas.
- Verifica que los cuadros y elementos decorativos se encuentren firmes y sin riesgo de caída.
- Evita la ubicación de adornos o el almacenamiento de objetos que puedan caer desde la altura y ocasionar daño o lesiones.



## Tú autogestionas...

- Guarda objetos cortantes en lugares seguros, nunca en los cajones del escritorio.
- Cierra los cajones y puertas de los muebles después de sacar los elementos u objetos requeridos.
- Mantén los cajones de los muebles en buen estado y ordenados.
- Utiliza escaleras en buen estado para acceder a niveles altos. Nunca utilices muebles improvisados u objetos no diseñados para tal fin.



## Tus hábitos importan...

- Utiliza calzado cómodo y seguro. No camines en medias, ya que estas incrementan el riesgo de sufrir tropiezos, traumas y caídas.
- Camina tranquilamente, en lugar de correr, y mira siempre hacia adelante. Al subir y bajar escaleras utiliza siempre los pasamanos, manteniendo como mínimo tres puntos de apoyo.
- Mantén la atención y concentración, sin distraerte con dispositivos (celular, computador portátil, tableta, etc.).



## 4.2.2 Condiciones ambientales

### ● Iluminación

#### La empresa actúa...

- Diseñar y ejecutar programas de vigilancia epidemiológica para la prevención de alteraciones visuales.
- Capacitar a los trabajadores en cuanto a la identificación y control de peligros derivados de condiciones de iluminación deficientes.



#### Tú autogestionas...

- Ubica el puesto de trabajo en un sitio donde incida iluminación natural y artificial.  
Sitúa el escritorio en sentido perpendicular con respecto a la ventana, o en su defecto, controla la incidencia de iluminación natural mediante elementos como películas, blackouts o persianas enrollables.
- Ubica las luminarias sobre la superficie de trabajo (espacio comprendido entre la pantalla y el trabajador), de manera que se distribuyan eficientemente los flujos luminosos sobre las superficies de trabajo, para evitar deslumbramientos y sombras. Utiliza colores claros y suaves en la mayoría de las paredes y superficies, para prevenir la absorción de flujos luminosos.
- Mantén limpios los techos, paredes y superficies de trabajo. Evita el uso de vidrio sobre las superficies de trabajo principal para controlar reflexiones.
- Utiliza iluminación tipo LED de luz blanca fría tanto en lámparas generales como localizadas. Configura el brillo y contraste de la(s) pantalla(s) para evitar reflexiones.



- La intensidad mínima recomendada para lectura, escritura y actividades de oficina es de 300 a 500 lux.

## • Ambiente acústico

### La empresa actúa...

- Diseñar y ejecutar programas de vigilancia epidemiológica para la prevención de la hipoacusia y alteraciones del oído.  
Formar a los trabajadores en cuanto a la
- identificación y control de peligros derivados de condiciones de desconfort acústico.  
Prevenir la acumulación de más de dos horas de exposición a ruido, es decir, el 25% de una jornada habitual de 8 horas.  
En caso de suministrar audífonos para comunicación, estudiar la posibilidad de que tengan controles de volumen ajustables, características para limitar o bloquear ruidos y mejorar la comodidad y la protección contra el ruido ambiental.



### Tú autogestionas...

- Aísla el sitio de trabajo de fuentes de ruido que puedan dificultar la realización de la labor.
- Gestiona el reemplazo o aislamiento acústico de equipos ruidosos.  
Define normas de convivencia con la familia que procuren mantener condiciones acústicas favorables durante el trabajo.
- Procura en lo posible, utilizar el altavoz para atender llamadas y reuniones, de manera que el tiempo de uso de diadema u otros equipos manos libres pueda reducirse.



## Tú autogestionas...

- Notifica a tu supervisor y al área de Seguridad y Salud en el Trabajo, si experimentas zumbidos en los oídos, menor sensación auditiva o presión después de una exposición a ruido.
- En caso de utilizar diadema u otro equipo manos libres, úsalo como máximo 2 horas en la jornada y considera los siguientes requerimientos para su selección: Auricular sencillo (no doble) para rotarlo idealmente cada hora como medida de prevención, que sea ajustable, lo más ligero posible, con límite de salida (máximo 85 dB), que avise sobre riesgos para la audición, etc.



- El nivel sonoro debe ser tan bajo como sea posible. Para tareas difíciles y complejas de oficina, no debe exceder los 55 dB (A).



**EQUIPO DE TRABAJO**  
**EQUIPO DE TRABAJO**  
**EQUIPO DE TRABAJO**

## ● Ambiente térmico

### La empresa actúa...

- Capacitar a los trabajadores en cuanto a la identificación y control de peligros derivados de condiciones de discomfort térmico.



### Tú autogestionas...

- Renueva el aire de tu lugar de trabajo. Si aplica, implementa sistemas de climatización con personal experto que garantice el correspondiente mantenimiento, de manera que se limpien y cambien elementos como ductos, filtros y rejillas, para conservar la sanidad del aire inyectado.
- Utiliza películas de control solar, cortinas, persianas, entre otras, en caso de que sea necesario mitigar el calor generado por la incidencia del sol.
- En caso de presentar discomfort por frío, mantén tibios los segmentos corporales más distantes (pies y manos) y realiza pausas activas.
- Toma bebidas calientes para ayudar a contrarrestar la exposición al frío e hidrátate con más frecuencia si hace calor. Utiliza ropa de acuerdo con la condición térmica del lugar.



- Para trabajo de oficina, la temperatura debe estar entre los 20°C y 26°C y una humedad entre el 30 al 70%

## 4.3 Condiciones ergonómicas

### ● Ambiente térmico

Los equipos y elementos de trabajo indispensables para desarrollar las tareas determinan las dimensiones que debe tener el escritorio. Este no debe presentar esquinas y aristas agudas que puedan lesionar o incomodar y ha de permitir ubicar cómodamente las piernas, favoreciendo el desplazamiento en la zona de trabajo.

#### La empresa actúa...

- Considerar las condiciones técnicas mínimas para la adquisición de equipos, elementos de trabajo, el mobiliario y aditamentos ergonómicos. Verificar las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo periódicamente.
- Diseñar e implementar un programa de vigilancia epidemiológica para la prevención de desórdenes músculo esqueléticos.
- Implementar estrategias de capacitación para la autogestión y prevención de desórdenes músculo esqueléticos.
- Hacer seguimiento a los casos sintomáticos por desórdenes músculo esqueléticos o problemas visuales e implementar los controles respectivos. Promover la práctica de actividad física.



RESPONSABILIDADES  
RESPONSABILIDADES



## Tú autogestionas...

- Regula la altura del asiento de forma que la altura de tus codos coincida con la de la superficie de trabajo.
- Si la silla no permite ajustar la altura del asiento, emplea un cojín suplementario en el asiento que mejore tu altura.
- Cuando no logres apoyar los pies completamente en el suelo, adapta un elemento como una caja, un cojín, tablas u otros elementos que te permitan descansar los pies.
- Asegura que la posición de tu espalda y caderas forme un ángulo de 90° a 110°. Adicionalmente, apoya la zona dorsal y lumbar de tu espalda.
- Si tu espaldar es muy plano o rígido, utiliza un cojín delgado o una toalla enrollada para mejorar tu postura y apoyo lumbar.



## ● Equipos y elementos de trabajo

### Tú autogestionas...

- Centra la pantalla respecto a tu cuerpo y deja espacio para ubicar el teclado, el ratón y los documentos de consulta.
- Si utilizas dos pantallas, ubica la de mayor uso en el área central y la complementaria a un costado. Si las dos tienen igual uso, ubícalas al frente, dentro de tu campo visual.



## Tú autogestionas...

- Si no cuentas con soporte para la pantalla o atril para el computador portátil, apila libros, resmas o cajas, que te permitan ubicar el borde superior de la pantalla al mismo nivel de tus ojos.
- Si utilizas lentes progresivos, baja la altura de la pantalla para poder ver sin tener que mover tu cabeza.  
Si utilizas computador portátil, adapta un teclado y ratón externos (periféricos). Sitúa el teclado de frente y al menos a 10 cm del borde de la mesa. No es aconsejable inclinarlo de forma continua.
- Ubica el ratón lo más cerca posible del teclado, de manera que quede espacio para que apoyes el antebrazo. Si te es posible, utiliza de forma alterna el ratón con la mano derecha e izquierda.
- Sujeta suavemente el ratón, descansando los dedos sobre los botones y acciónalos gradualmente.  
El tamaño del ratón debe ser acorde con las dimensiones de la mano del usuario. Si las tareas requieren la lectura de documentos e ingreso de datos, utiliza un soporte o porta-documentos en cercanía al monitor.
- Utiliza una maleta con ruedas cuando debas transportar equipos, accesorios y documentos pesados.



## Tus hábitos importan...

- Mantén la distancia ojo-pantalla preferiblemente entre 50 cm y 70 cm (tabletas y pantallas pequeñas a 50 cm y grandes y dobles a 70 cm).

- Al momento de digitar, procura que los antebrazos estén completamente relajados y en una posición de 90° en relación con los brazos.

Utiliza funciones y atajos del teclado en lugar del ratón (Ctrl X, Ctrl C...).

- Alterna las tareas a lo largo de la jornada con otras que demanden menores esfuerzos visuales, mentales o músculo esqueléticos.

Para disminuir el uso del ratón, crea accesos directos a los archivos que más utilizas (Regla 20/80: En el 20% de los archivos se centra el 80% del trabajo).

Utiliza la orientación horizontal como estándar cuando explores o leas contenidos en dispositivos digitales (tabletas, celular, etc.).

Al consultar o leer en el celular, elévalo a una distancia de 40 cm de los ojos, para mantener tu cuello lo más erguido posible.

Mantén alineado el cuello mientras hablas por teléfono o utiliza audífonos.

Ajusta la posición del cuerpo con frecuencia y alterna la postura sentada y de pie.

- Realiza pausas activas o descansos cortos cada hora de trabajo. Aprovecha para cambiar de postura, caminar y estirarte.

Ponte de pie mientras atiendes llamadas telefónicas, durante las reuniones virtuales o incluso presenciales, cuando debas imprimir, etc.

Para prevenir la fatiga visual aplica la regla 20/20/20: Cada 20 minutos realizar pausas visuales mirando a lo lejos, a una distancia aproximada de 20 pulgadas (6 metros), durante 20 segundos.

Elige los colores y el tamaño de los caracteres que te permitan leer cómodamente.

- Privilegia el uso de fondos claros y caracteres oscuros.

Los caracteres e imágenes deben ser nítidos y bien definidos.



## 4.4 Riesgo eléctrico

Las condiciones eléctricas del lugar destinado para laborar en modalidades de trabajo a distancia deben responder a reglas precisas de seguridad, teniendo en cuenta el riesgo potencial de accidentes e incendios, incluidos los de índole doméstico. De igual forma, debe primar la conformidad en los equipos, la tecnología utilizada y los comportamientos seguros.

### La empresa actúa...

- Establecer un plan de capacitación para la prevención de accidentes de trabajo asociados con riesgo eléctrico.
- Implementar estrategias de educación y gestión para la autoverificación y autorreporte de las condiciones eléctricas del lugar destinado para laborar.
- Desarrollar campañas periódicas de sensibilización al trabajador y su familia sobre la prevención de accidentes asociados al riesgo eléctrico.



### Tú autogestionas...

- Observa periódicamente las carcasas de tomacorrientes e interruptores, para identificar signos de sobrecalentamiento (decoloración o manchas de humo, carcasas derretidas, entre otros).  
Inspecciona periódicamente el cableado a fin de evitar deterioro.
- Canaliza o rutea el cableado para evitar accidentes asociados a caídas.



## Tú autogestionas...

- Evita conectar varios equipos a un mismo conector ya que sobrecargan la red y pueden causar un incendio.
- Verifica que la clavija (enchufe) se encuentre en buenas condiciones.  
No retires la clavija con puesta a tierra, ni
- tampoco la interrumpas con el uso de multitomas que no cuenten con ella.  
Al momento de presentarse fuertes precipitaciones y presencia de rayos, desconecta los equipos eléctricos.
- Identifica la caja de fusibles. Este dispositivo controla la transmisión de energía y, en caso de presentarse una emergencia, ayudará a interrumpir el fluido eléctrico de forma parcial o total.
- Sigue las instrucciones de seguridad de los aparatos eléctricos.  
No tires del cable al desenchufar un equipo; en lugar de ello, tomar la clavija (enchufe) para hacerlo.  
Al ausentarte por largo tiempo, desenergiza el lugar desde la caja de fusibles.
- Desconecta los electrodomésticos que no estén en uso.
- Evita ingerir bebidas o alimentos cerca de equipos electrónicos y de cómputo para evitar derrames o salpicaduras.
- Evita realizar la limpieza de equipos o su conexión con las manos mojadas.  
Reporta de manera inmediata fallas en equipos suministrados por el empleador.
- Al identificar una condición eléctrica peligrosa, realiza el respectivo cambio, teniendo presente que este proceso debe ser llevado a cabo por personal calificado.



## 4.5 Riesgo público

Los trabajadores en modalidades de trabajo a distancia pueden en menor o mayor grado estar expuestos a situaciones de agresión intencional o actos delictivos, por lo que es necesario que las organizaciones consideren acciones para fomentar los comportamientos seguros y mecanismos de actuación ante la presencia de eventualidades.

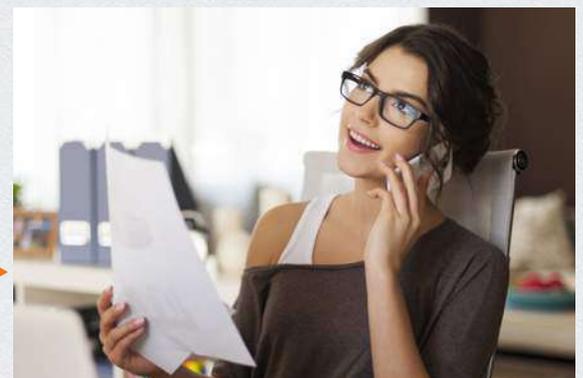
### La empresa actúa...

- Estructurar el plan de educación al trabajador y herramientas para la identificación de amenazas, en las cuales se indique cómo responder a situaciones de riesgo público.
- Disponer de canales de comunicación o atención a los trabajadores, que den apoyo u orientación para las acciones que se deben tomar en situaciones de riesgo.



### Tú autogestionas... En espacios interiores

- En espacios interiores  
Si habitas en un conjunto cerrado que cuente con citófono, espera siempre el llamado de portería.
- Mantén la puerta principal asegurada y utiliza el dispositivo visual (ojo biónico) para advertir la presencia de personas o movimientos sospechosos.  
Recibe encomiendas, domiciliarios y personas externas, en la recepción del conjunto residencial.  
Frente a llamadas sospechosas, corrobora la información y cuelga ante peticiones o preguntas reiterativas.
- Al salir de tu casa, verifica el cierre de puertas y ventanas.



## Tú autogestionas...

### En la calle

- Lleva siempre los documentos de identificación. Evita cargar grandes cantidades de dinero en la billetera.
- Utiliza los cajeros automáticos ubicados dentro de los centros comerciales. Al utilizar tarjetas de contacto, nunca las pierdas de vista.
- Cuida tus objetos personales. Mantente alejado de concentraciones masivas. Evita caminar con ambas manos ocupadas. Nunca recibas alimentos de personas desconocidas. En caso de robo, no te resistas ni respondas a las agresiones físicas.
- Cambia tus esquemas de desplazamiento regularmente.
- No te distraigas, permanece alerta a las condiciones cambiantes del lugar.
- Evita utilizar en la calle o medios de transporte público audífonos o celulares, ya que estos impiden escuchar sonidos o llamados de alerta o auxilio.
- Al identificar personas con comportamientos sospechosos, busca dónde resguardarte.
- Prefiere zonas iluminadas y transitadas. No utilices elementos u objetos personales que llamen la atención.

## Tú autogestionas...

### Al conducir

- No te distraigas, debes estar atento a las condiciones de la vía.
- Alterna las rutas de desplazamiento.
- Comunica tus itinerarios a familiares o personas de confianza. Evita transitar con las ventanas abiertas y verifica que los seguros de las puertas estén puestos.
- Utiliza parqueaderos reconocidos. No dejes objetos visibles al interior del vehículo y utiliza el baúl.
- En caso de un accidente vial, comunícate con una persona de confianza y espera la llegada de la autoridad competente dentro del vehículo.



## 4.6 Los peligros químicos

En el desarrollo del teletrabajo, el trabajo remoto o el trabajo en casa, también se tiene contacto con sustancias químicas. Las actividades de la vida cotidiana como la limpieza, la desinfección, las reparaciones o el mantenimiento del inmueble y las acciones para combatir plagas implican su uso. Para promover la salud y prevenir posibles riesgos para los trabajadores, se invita a estimar las siguientes acciones.

### La empresa actúa...

- Implementar estrategias de capacitación en la identificación, autorreporte y control de peligros químicos en el domicilio o locación escogida para el trabajo a distancia.
- Implementar actividades de sensibilización al trabajador a distancia, frente a la relación de los peligros químicos, la salud y seguridad en casa y demás lugares destinados para el trabajo a distancia.
- Realizar vigilancia médica periódica en caso de exposición a peligros químicos.



### Tú autogestionas...

- Organiza los productos químicos y de limpieza lejos del lugar de trabajo, zonas culinarias o cercanas a los alimentos y en un área con buena ventilación, así como alejados de fuentes de calor.
- Utiliza guantes al manipular productos químicos, así sean de uso doméstico, y mascarilla si lo especifica sus instrucciones generales como localizadas.
- Configura el brillo y contraste de la(s) pantalla(s) para evitar reflexiones.

## Tú autogestionas...

### En la calle

- Infórmate al manipular un producto químico (lee la etiqueta o rótulo y símbolos del envase). Conserva los productos en su envase original y nunca retires las etiquetas o rótulos.  
No utilices insecticidas o productos de jardinería sobre alimentos, personas o animales domésticos.
- No permanezcas en habitaciones tratadas con insecticidas hasta que haya transcurrido un tiempo prudencial y después de haber realizado una buena ventilación.  
No permanezcas en las habitaciones recién pintadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
- Evita las corrientes de aire en la cocina que puedan apagar el gas.  
Si utilizas productos químicos, así sea de uso doméstico, lávate las manos antes de comer o realizar cualquier otra actividad.
- No mezcles productos de limpieza indiscriminadamente, especialmente el blanqueador con productos que contengan amoníaco, ya que ello desprende un gas altamente irritante y explosivo.  
No tomes medicinas si no han sido recetadas por el médico.
- Evacúa los desechos en el lugar de disposición final, así evitas que las partículas queden suspendidas en el aire.
- Vigila posibles fuentes de contaminación atmosférica como tapetes, archivos, humidificadores, aire acondicionado, ventiladores, plantas, entre otros.  
No fumes en el lugar de trabajo.



## 4.7 Los peligros biológicos

En los últimos años, se ha podido comprender la magnitud de las consecuencias asociadas a los peligros biológicos y la importancia de considerar protocolos de bioseguridad en las empresas, en los hogares y en cualquier espacio. Las medidas preventivas y de control garantizan el bienestar de los trabajadores y la continuidad de los negocios.

### La empresa actúa...

- Definir un protocolo de bioseguridad a seguir en el lugar destinado para laborar. La empresa podrá establecer el suministro de un kit (por ejemplo, tapabocas, gel antibacterial, productos de desinfección, paños, etc.).
- Implementar estrategias de capacitación en la identificación, autorreporte y control de riesgos biológicos en el domicilio o locación escogida para el trabajo a distancia.
- Implementar actividades de sensibilización al trabajador a distancia frente a la relación de los riesgos biológicos y la salud en casa.



## Tú autogestionas...

- Sigue el protocolo de bioseguridad definido por la empresa: por ejemplo, etiqueta respiratoria, lavarse las manos con una periodicidad mínima de tres horas y después de entrar en contacto con superficies que hayan podido estar contaminadas (manijas, pasamanos, cerraduras, transporte), así como luego de ir al baño, manipular dinero y antes y después de comer. Haz uso de tapabocas, alcohol glicerinado o gel desinfectante cuando no se disponga fácilmente de agua y jabón. También, haz desinfección del puesto de trabajo, mantén el distanciamiento físico, etc.
- Mejora los flujos de circulación de aire natural de la edificación o vivienda. Realiza la reparación de las estructuras (techo o pared) que evidencien muestras de humedad y moho.
- Evita la instalación de alfombras en áreas donde la humedad es constante o frecuente. Asegúrate de que los sistemas de aire acondicionado cuenten con el mantenimiento adecuado.
- Si eres sensible a los ácaros y al polvo, realiza limpieza e higienización con frecuencia. Implementa protocolos para el manejo de basuras.
- Ante la presencia de vectores o plagas, notifica a la administración de tu vivienda o edificación.
- Solicita ayuda para el uso de plaguicidas al técnico de la Secretaría de Salud de tu municipio o localidad.
- Implementa protocolos y rutinas de buena higiene dentro del domicilio y en sus zonas aledañas.



## Tú autogestionas...

- Verifica que la protección y almacenamiento de alimentos crudos y cocidos sea adecuada e impida el contacto con cualquier vector de contaminación.  
Lleva a cabo rutinas diarias de limpieza de las mascotas y los excrementos.
- En caso de estar próximo a personas que estén expuestas a riesgos biológicos (por ejemplo, personal de la salud o atención al público) implementa protocolos rutinarios de desinfección.
- Implementa la etiqueta respiratoria, aislamiento y desinfección adicional, en caso de que alguna persona que viva en tu mismo domicilio presente síntomas respiratorios.  
Implementa estrategias que fomenten el lavado de manos y desinfección continua en aquellos que viven contigo y que estén expuestos a contacto público, así como de aquellos que manipulen los alimentos.



## 4.8 Emergencias

Es imprescindible conocer las amenazas o riesgos a los que se está expuesto en el lugar destinado para trabajar y en su entorno, así como identificar las zonas seguras y estar preparado para actuar ante una situación de emergencia. Adicionalmente, se debe conocer el procedimiento a seguir para reportar un accidente de trabajo o una eventualidad.

## La empresa actúa...

- Estructurar el plan de educación al trabajador y herramientas para la identificación de amenazas o riesgos potenciales del entorno natural o provocados por la acción humana. Implementar estrategias de sensibilización y formación para la prevención y actuación ante emergencias.
- Disponer de canales de comunicación o atención para los trabajadores, que brinden apoyo u orientación ante emergencias.
- Establecer mecanismos de participación de los trabajadores a distancia en los simulacros de situaciones de emergencia programados anualmente. Estipular la disponibilidad de extintores con las siguientes especificaciones: capacidad de 10 libras y agente extintor tipo polvo químico seco.
- Establecer la disponibilidad de botiquín de primeros auxilios dotado de elementos básicos.



EMERGENCIA  
EMERGENCIA  
EMERGENCIA

## Actuemos ante las emergencias...

Para conocer información detallada, consultar la cartilla Plan de emergencias familiar, de la Estrategia Integral Trabajo a Distancia Sano y Seguro de Positiva Compañía de Seguros S.A.

### Procedimiento en caso de un accidente de trabajo

- 1. Primeros auxilios:** El trabajador accidentado debe recibir oportunamente los primeros auxilios necesarios.
- 2. Traslado del paciente:** El trabajador accidentado debe ser remitido a la Red de Instituciones Prestadoras de Salud IPS de Positiva o al centro asistencial de urgencias más cercano, si el caso lo requiere.
- 3. Reportar el accidente:** puede hacerse a través de la página web <https://www.positivaenlinea.gov.co> o mediante la línea de atención gratuita 01 8000 111 170 a nivel Nacional y (601)330 7000 en Bogotá. Recuerda que se debe realizar el informe de todo accidente de trabajo de forma inmediata.
- 4. Asesoría telefónica en la urgencia:** A través de la Línea Positiva, el trabajador accidentado será asesorado o direccionado a la IPS más cercana al lugar del accidente, en la que Positiva tenga convenio para recibir atención oportuna.



# BIBLIOGRAFÍA

- Agencia Española Protección Datos, Secretaría General. (2020). Valoración del programa de teletrabajo 2019.  
<https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-04/valoracion-programa-teletrabajo-2019.pdf>
- Agencia Federal para Manejo de Emergencias. (FEMA). (2018). Create your family emergency communication plan.  
<https://www.ready.gov/sites/default/files/2021-04/family-emergency-communication-plan.pdf>
- Agencia para la Reincorporación y la Normalización (ARN). (2019). Cartilla de prevención y seguridad.  
<https://www.reincorporacion.gov.co/es/reincorporacion/Documents/Cartilla%20de%20Prevenci%C3%B3n%20y%20Seguridad.pdf>
- Asociación Chilena de Seguridad (ACHS). (2020). Recomendaciones para jefatura: mitigar riesgos psicosociales en tiempos de COVID-19.  
<https://ddp.usach.cl/sites/depto-personas/files/Apoyo%20emocional%20desde%20las%20jefaturas%20-%20Tips%20para%20mitigar%20riesgos%20psicosociales%20en%20el%20teletrabajo.pdf>
- Asociación Española de Normalización (UNE). (2014). Equipos para sistemas acústicos: Cascos y auriculares asociados con equipos de sonido portátiles. Método de medición del nivel máximo de presión acústica y límites considerados (UNE-EN 50332).
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Reference. Chapter 4 Disease vectors and pests.  
<http://www.cdc.gov/nceh/publications/books/housing/housing.htm>.
- Cruz Roja Colombiana. (s.f.). Plan Familiar de Emergencias en época de COVID-19. Proyecto: Fortalecimiento de la coordinación entre el sector privado, la sociedad civil y e SNGRD en Colombia para una mejor respuesta ante contextos multiamenazas.  
<https://rincondelparque.com/images/comunicados/2020-10-22-simulacro-curso-covid19-plan-familiar-grd-crc.pdf>

# BIBLIOGRAFÍA

- Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2011). Reducing Noise Hazards for Call and Dispatch Center Operators.  
<https://www.cdc.gov/niosh/docs/wp-solutions/2011-210/default.html>
- Decreto Supremo N° 40. (1969, 7 de marzo). Mutual de Seguridad (CCHS). Título V: de las Obligaciones de Informar de los Riesgos Laborales. [www.mutual.cl](http://www.mutual.cl)
- Departamento de salud ambiental, Gobierno Vasco. (2012). Aspectos a considerar en el control de plagas urbanas.  
[https://www.euskadi.eus/web01-a2ingsan/es/contenidos/informacion/control\\_plagas/es\\_plaga/medidas.html](https://www.euskadi.eus/web01-a2ingsan/es/contenidos/informacion/control_plagas/es_plaga/medidas.html)
- Electrical Safety Foundation International (ESFI). (2020). Electrical safety while working from home.  
<https://www.esfi.org/electrical-safety-while-working-from-home>
- Electrical Safety Foundation International (ESFI). (2020). Home electrical safety.  
<https://www.esfi.org/home-electrical-safety/>
- Esquivel, E. (2015). Contaminantes biológicos del aire interior de la vivienda: factores contribuyentes, afecciones relacionadas y medidas correctivas. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 53(1)  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-30032015000100008&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032015000100008&lng=es&tlng=es).
- European Agency for Safety and Health at Work. (2021, 21 oct.) Home-based teleworking and preventive occupational safety and health measures in European workplaces: : evidence from ESENER-3  
<https://osha.europa.eu/en/publications/home-based-teleworking-and-preventive-occupational-safety-and-health-measures-european-workplaces-evidence-esener-3>
- European Agency for Safety and Health at Work. (2021). Risk assessment and telework – checklist.  
[https://oshwiki.eu/wiki/Risk\\_assessment\\_and\\_telework\\_-\\_checklist](https://oshwiki.eu/wiki/Risk_assessment_and_telework_-_checklist)
- Fawzy, N., Hassan, K., Fadle, S., Moustafa, I. & Silva, A. (2019). The Relationship Between Forward Head Posture and Neck Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis. Curr Rev Musculoskelet Med, 12, 562–577.  
[https://www.researchgate.net/publication/337553442\\_The\\_Relationship\\_Between\\_Forward\\_Head\\_Posture\\_and\\_Neck\\_Pain\\_a\\_Systematic\\_Review\\_and\\_Meta-Analysis](https://www.researchgate.net/publication/337553442_The_Relationship_Between_Forward_Head_Posture_and_Neck_Pain_a_Systematic_Review_and_Meta-Analysis)
- Health and Safety Executive (HSE). (s.f.). Managing home workers' health and safety.  
<https://www.hse.gov.uk/home-working/employer/index.htm>
- Instituto Colombiano de Normas Técnicas (ICONTEC). (2010). Requisitos ergonómicos para trabajos de oficina con videoterminal (VDT) (Monitores) parte 5: Concepción del puesto de trabajo y exigencias posturales (NTC. 5831).

# BIBLIOGRAFÍA

- Instituto de Seguridad Laboral, Ministerio del trabajo y Previsión Social, Gobierno de Chile. (s.f.). Riesgos psicosociales en el teletrabajo. Recomendaciones para el autocuidado.  
<https://www.isl.gob.cl/wp-content/uploads/Teletrabajo-Recomendaciones-Autocuidado.pdf>
- Instituto Nacional de Propiedad Industrial, Ministerio de Economía, Fomento y Turismo, Gobierno de Chile. (2018). Informe evaluación de la experiencia de teletrabajo.  
[https://www.inapi.cl/docs/default-source/default-document-library/informe-de-evaluacion-teletrabajo-inapi.pdf?sfvrsn=3096972\\_0](https://www.inapi.cl/docs/default-source/default-document-library/informe-de-evaluacion-teletrabajo-inapi.pdf?sfvrsn=3096972_0)
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, Ministerio de Trabajo y Economía Social, Gobierno de España. (2008).  
<https://www.insst.es/-/efectos-sobre-la-salud-de-los-agentes-quimicos#:~:text=Puede%20entra%C3%B1ar%20graves%20efectos%20agudos,penetraci%C3%B3n%20en%20las%20v%C3%ADas%20respiratorias>
- International Organization Standardization (ISO). (2002). Lighting of indoor workplaces (ISO 8995).
- Ministerio de la Protección Social de Colombia. (2006). Guía de Atención Integral Basada en la Evidencia para Hipoacusia Neurosensorial Inducida por Ruido en el Lugar de Trabajo (GATI-HNIR).
- Ministerio de la Tecnología de la Información y las Comunicaciones y Ministerio del Trabajo. (2012). Libro blanco, El ABC del teletrabajo en Colombia.  
[https://teletrabajo.gov.co/622/articles-8228\\_archivo\\_pdf\\_libro\\_blanco.pdf](https://teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). Orientaciones para medidas de seguridad y de prevención de accidentes en el hogar en el marco del estado de emergencia por SARS-COV-2 (COVID-19).  
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG19.pdf>
- Ministerio del Interior y Seguridad Pública, Oficina Nacional de Emergencias (ONEMI), Gobierno de Chile. (2015). Plan Familia Preparada.  
<https://www.onemi.gov.cl/wp-content/uploads/2016/01/Manual-Familia-Preparada.pdf>
- Organización Internacional de Normalización (ISO). (2003). Determinación de la inmisión sonora de fuentes sonoras colocadas cerca del oído. Parte 1: Técnica que utiliza un micrófono en un oído real (técnica MIRE “Microphone In Real Ear”) (ISO 11904-1).
- Organización Mundial de la Salud y Unión Internacional de Telecomunicaciones (OMS, ITU). (2020). Conjunto de herramientas para dispositivos y escucha segura.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331001/9789240001640-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Panamericana de la Salud, Comité Técnico Nacional de Entornos Saludables. (2011). Hacia una Vivienda Saludable. ¡Que viva nuestro hogar! Cartilla educativa para la familia.  
[https://www3.paho.org/col/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=publicaciones-ops-oms-colombia&alias=1260-hacia-una-vivienda-saludable-cartilla-educativa-para-la-familia&Itemid=688](https://www3.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publicaciones-ops-oms-colombia&alias=1260-hacia-una-vivienda-saludable-cartilla-educativa-para-la-familia&Itemid=688)

# BIBLIOGRAFÍA

- Panero, J. (2002). Las dimensiones humanas en los espacios interiores (7ª ed.). Editorial GG
- Polo, L., Satizábal, P. y Valbuena, N. (2012). Teletrabajo. Guía de Salud y Seguridad. Positiva Compañía de Seguros S.A.
- Positiva Compañía de Seguros S.A. (2022). Procedimiento en caso de un accidente de trabajo. <https://www.positiva.gov.co/accidentes-de-trabajo>
- Resolución 40122 de 2016 por la cual se adiciona y modifica el Reglamento Técnico de Iluminación y Alumbrado Público – RETILAP. (2016, 8 de febrero). Ministerio de Minas y Energía de Colombia. <https://www.minenergia.gov.co/documents/10180/23517/36906-Resolucion-40122-8Feb2016.pdf>
- Resolución 8321 por la cual se dictan normas sobre protección y conservación de la salud de la audición y el bienestar de las personas, por causa de la producción y emisión de ruidos. (1983, 4 de agosto). Ministerio de Salud de Colombia.
- Resolución 2400 de 1979 por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo. (1979, 22 de mayo). Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Colombia.
- Resolución 1792 por la cual se adoptan valores límites permisibles para la exposición ocupacional al ruido. (1990, 3 de mayo). Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y Ministerio de Salud de Colombia.
- Unión internacional de telecomunicaciones. (2015). Estándares de seguridad para dispositivos de escucha. Editorial OMS.
- United States Department of Labor, Occupational Safety and Health Administration (OSHA). (s.f.). Computer Workstations eTool. Checklist- Evaluation. Ergonomic Solutions. <http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/checklist.html#purchase>
- Zetterberg, C., Forsman, M. and Richter, H. (2017). Neck/shoulder discomfort due to visually demanding experimental near work is influenced by previous neck pain, task duration, astigmatism, internal eye discomfort and accommodation. PLoS ONE, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182439>

# Anexo 1. Autorreporte de condiciones de trabajo a distancia

4. FACTORES PSICO SOCIALES											
	S	N	NA		S	N	NA		S	N	NA
4.1 ¿El área de trabajo proporciona privacidad?				4.2 ¿Cuenta con equipos, aplicaciones, conectividad y los elementos necesarios para desarrollar las labores?				4.3 ¿Es posible separar las actividades laborales de las actividades personales y/o familiares?			
OBSERVACIONES											
5. CONDICIONES AMBIENTALES											
	S	N	NA		S	N	NA		S	N	NA
5.1 ¿Las instalaciones donde trabaja le permiten ubicar su puesto de trabajo en un espacio donde existe iluminación natural (ej. cerca de una ventana, bajo una claraboya o tragaluz)?				5.4 ¿Utiliza sistemas de ventilación artificial y/o aire acondicionado que complementan favorablemente la ventilación natural?				5.6 ¿En el área de trabajo hay ausencia de fuentes generadoras de ruido que puedan afectar la realización del trabajo?			
5.2 ¿Existen bombillos, lámparas, etc. que favorecen la iluminación en su puesto de trabajo cuando la luz natural no es suficiente?				5.5 ¿Percibe confort térmico en el área de trabajo que beneficia la ejecución de sus labores?				5.7 ¿Percibe confort acústico en su sitio de trabajo, que le permite concentrarse, ser productivo?			
5.3 ¿La ubicación de ventanas o ingresos de aire en su sitio de trabajo beneficia la renovación del aire?											
OBSERVACIONES											
6. RIESGO ELÉCTRICO											
	S	N	NA		S	N	NA		S	N	NA
6.1 ¿Los tomacorrientes del lugar donde ubica su puesto de trabajo tienen polo a tierra (tres patas)?				6.3 ¿Los interruptores son seguros (tapa ajustada, switch de control sin daños, sin evidencias de corto circuito - presencia de humo en alguna parte o piezas derretidas)?				6.4 ¿El cableado de los artefactos eléctricos se encuentra en buenas condiciones (sin empalmes, cortes, caucho derretido o alguna señal de daño a lo largo de todo el cable)?			
6.2 ¿Los enchufes y tomacorrientes se encuentran seguros (con las tapas ajustadas, firmes en la pared y sin señales de corto circuito - derretido o con manchas de humo)?											
OBSERVACIONES											
7. RIESGO PÚBLICO											
	S	N	NA		S	N	NA		S	N	NA
7.1 ¿El lugar donde ubica su puesto de trabajo está alejado de zonas por las que pasan manifestaciones o aglomeraciones (concentración masiva de personas con comportamientos violentos)?				7.2 ¿El lugar donde vive permite controlar visitantes, domiciliarios y cualquier persona ajena que pueda llegar de imprevisto?							
OBSERVACIONES											

 <span style="float: right;"><b>TRABAJO A DISTANCIA SANO Y SEGURO</b></span>											
<b>HERRAMIENTA PARA EL AUTORREPORTO DE CONDICIONES DE TRABAJO A DISTANCIA</b>											
Esta herramienta le permiten realizar un autorreporte de los posibles peligros y riesgos del lugar destinado para laborar en modalidades de Trabajo a Distancia (Teletrabajo, Trabajo Remoto y Trabajo en Casa). La información que usted reporta permitirá a los profesionales encargados del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa, dar un concepto indispensable para la selección de los colaboradores o servidores que puedan realizar Trabajo a Distancia.											
1. INFORMACIÓN GENERAL											
1.1 FECHA DE EVALUACIÓN (dd/mm/aaaa)		1.2 MUNICIPIO		1.3 ZONA	Urbana _____ Rural _____						
1.4 DIRECCIÓN		1.5 ¿UBICACIÓN EN LINDAD RESIDENCIAL?	Sí _____ No _____	1.6 LUGAR DESTINADO PARA REALIZAR TRABAJO EN CASA	Casa _____ Apartamento _____ Espacio de coworking _____ Locales de clientes _____						
1.7 No. DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN		1.8 NOMBRES		1.9 APELLIDOS							
1.10 DEPENDENCIA / ÁREA		1.11 CARGO		1.12 TELÉFONO							
1.13 CORREO ELECTRÓNICO			1.14 MODALIDAD DE TRABAJO A DISTANCIA		Trabajo en Casa _____ Teletrabajo _____ Trabajo Remoto _____						
Lea cada pregunta y seleccione "SI" - "S", "NO" - "N" o "NO APLICA" - "NA", de acuerdo con sus condiciones de trabajo. Responda todas las preguntas e incluya observaciones si es necesario precisar la información.											
2. CONDICIONES LOCATIVAS											
	S	N	NA		S	N	NA		S	N	NA
2.1 ¿Las paredes, techos y ventanas donde ubica su puesto de trabajo se encuentran sin grietas, humedad, goteras o alguna condición que le pueda generar daño a los equipos?				2.3 ¿El piso donde ubica su puesto de trabajo está nivelado y en adecuadas condiciones de mantenimiento?				2.5 ¿Las escaleras que transita en su sitio de trabajo tienen peldaños y barandas en buen estado y le permiten el tránsito seguro?			
2.2 ¿El lugar de trabajo se encuentra ordenado y limpio, permitiendo desarrollar las tareas de forma segura?				2.4 ¿El lugar de trabajo cuenta con el espacio suficiente para ponerse de pie y caminar de forma segura sin golpearse con algún objeto?							
OBSERVACIONES											
3. CONDICIONES ERGONÓMICAS											
	S	N	NA		S	N	NA		S	N	NA
3.1 ¿La superficie de trabajo tiene dimensiones que le permiten ubicar la pantalla (s), teclado (s), ratón y elementos de trabajo y realizar cómodamente su actividad laboral?				3.3 ¿El espacio bajo la superficie de trabajo le permite el movimiento cómodo de las piernas y el cambio de postura?				3.5 ¿La silla le permite apoyar cómodamente los antebrazos en la superficie de trabajo?			
3.2 ¿La superficie de trabajo le permite apoyar los antebrazos de manera cómoda durante la digitación y manipulación del ratón?				3.4 ¿La silla se encuentra en buen estado (ajustado, tapizado, mecanismos, rodachinas, etc)?				3.6 ¿Para el uso de computador portátil se dispone de teclado y ratón externo?			
OBSERVACIONES											

8. PELIGRO QUÍMICO											
			\$	N	NA				\$	N	NA
8.1 ¿En el lugar de trabajo hay ausencia de partículas en el aire, humos o gases provenientes de áreas cercanas?						8.2 ¿El lugar donde trabaja está alejado de fábricas, estaciones de servicio o avenidas que usted considera son una fuente de contaminantes?					
OBSERVACIONES											
9. PELIGRO BIOLÓGICO											
			\$	N	NA				\$	N	NA
9.1 ¿El lugar destinado para trabajar es un ambiente libre de virus, bacterias, parásitos, hongos, insectos, roedores, serpientes y otros agentes biológicos?						9.2 ¿En el área de trabajo hay ausencia de sustancias que puedan generar reacciones alérgicas causadas por seres vivos (naturaleza animal o vegetal)?					
OBSERVACIONES											
10. EMERGENCIAS											
			\$	N	NA				\$	N	NA
10.1 ¿En el lugar donde tiene supuesto de trabajo existe un Plan de Emergencias, el cual conoce usted (Plan de Emergencias del edificio o Plan de Emergencias Familiar)?						10.2 ¿En el lugar de trabajo están disponibles y son accesibles e equipos para atender una posible situación de emergencia y son de fácil acceso (botiquín de primeros auxilios, extintores y camilla rígida, etc.)?					
						10.3 ¿El lugar está construido en una zona sin antecedentes o evidencias de emergencias por inundaciones, avalanchas, desbordamientos de agua, vendavales, deslizamientos, tsunamis, huracanes, etc.?					
OBSERVACIONES											



---

## “Acciones de Educación en Promoción y Prevención”

---