



## **Condiciones y efectos sobre la seguridad y salud en actividades de Teletrabajo**

**Biviana Andrea Bolaños Zabala**

**Samanda Domínguez Olaya**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Rectoría Virtual y a Distancia**

**Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal**

**Programa Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el**

**Trabajo**

**Agosto 2020**

**Condiciones y efectos sobre la seguridad y salud en actividades de Teletrabajo**

**Biviana Andrea Bolaños Zabala**

**Samanda Domínguez Olaya**

**Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Gerencia en  
Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Asesor (a)**

**Juan Camilo Benavides Rojas**

**Director y tutor del curso internacional certificado POSH para UVD**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Rectoría Virtual y a Distancia**

**Sede / Centro Tutorial Bogotá D.C. - Sede Principal**

**Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo**

**Agosto 2020**

### **Dedicatoria**

A mi amado esposo por su amor, sacrificio y esfuerzo, por darme siempre las fuerzas para continuar, por creer en mí, porque siempre has estado brindándome tú comprensión, cariño y amor.

Porque este día tan anhelado no existiría si tú no hubieses llegado a mi vida a darle alegría, felicidad fuerza y amor.

A mis hijos Nicolás porque es la razón por la que me levanto cada día, me fortalece en el presente y para el mañana y porque es la principal motivación de mi vida.

A Julián por ser parte de mi vida y por hacer de mí una mejor persona, amiga y confidente para él, los amo.

Biviana

Dedico este trabajo principalmente a la memoria de mi hermano, Edicson Domínguez Olaya, quien estuvo siempre apoyándome incondicionalmente a lo largo de los años que compartimos juntos. El amor de Edi me ayudó a no rendirme, a seguir estudiando y a cumplir las metas que tanto me animó a lograr. Sé que, a través de este tiempo de estudio, estuvo acompañándome también, dándome la fuerza para poder continuar. A nuestro Padre Celestial por permitirme culminar este reto profesional, y a mi hija que es el motor de mi vida, los amo. Samantha

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por bendecir mi vida, por guiarme, por ser el apoyo y fortaleza en todos los momentos. A mis padres Martha, Efraín y Armando porque son mi pilar fundamental y por apoyarme completamente durante este proceso; a mis hermanos Alex y Stepha por su voz de aliento y por siempre poder contar con ellos.

A toda mi familia por sus oraciones, consejos y palabras de aliento que hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

A mi amiga Samy mujer guerrera y valiente que con su cariño y apoyo incondicional creyó en este proyecto que hemos construido juntas de corazón.

Biviana.

Agradezco a nuestro Padre Celestial por todo lo que me brinda a diario, por darme la oportunidad de seguir formándome como profesional, por brindarme la paciencia y sabiduría necesaria para culminar con éxito mis metas propuestas a lo largo de mi vida.

A mi hijita por el amor, la paciencia, el sustento en todo momento, por llenarme de alegría todos los días, y por motivarme a dar siempre lo mejor de mí.

A mi mamá y a Thomas por su colaboración y su amor. A Bivi por motivarme, apoyarme y animarme en esta meta profesional para las dos. A Leo, el amor de mi vida, por el increíble apoyo, ánimo, y motivación.

A mis amigos Carlos Mario, Carlos Julio, a mi tío Alonso, Yolanda, Nathalie y José por estar en los momentos importantes y significativos en mi vida.

A todas las personas que he tenido la oportunidad de conocer en esta etapa y han compartido su experiencia, sabiduría y conocimiento de una manera especial conmigo, así como los profesores y Merlit. Gracias Totales

Samanda

## Tabla de Contenido

Resumen ejecutivo .....	8
Introducción .....	10
Problema .....	11
Condiciones y Efectos sobre la seguridad y salud en actividades de teletrabajo.....	11
1.1 Descripción del problema.....	11
1.2 Pregunta de investigación.....	13
Objetivos .....	14
2.1 Objetivo general .....	14
2.2 Objetivos específicos.....	14
Justificación .....	15
Marco de referencia .....	16
4.1 Marco teórico .....	16
4.2 Marco legal.....	19
Metodología .....	22
5.1 Enfoque y alcance de la investigación .....	22
5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda.....	22
5.3 Instrumentos .....	22
5.4 Procedimientos .....	23

5.5	Análisis de información.....	24
5.6	Consideraciones éticas.....	25
	Resultados y discusión.....	27
6.1	Resultados formato identificación de peligros y valoración del riesgo de seguridad y salud para el teletrabajo.....	27
	Conclusiones.....	37
	Recomendaciones.....	39
8.1	Recomendaciones para la Empresa.....	39
8.2	Recomendaciones para el Teletrabajador.....	40
	Referencias.....	41
	Anexos.....	43

### **Lista de Tablas**

Tabla 1 Condiciones de los peligros y las medidas de control sugeridas .....	30
Tabla 2 Resultados del análisis Instrumento No.2.....	36

### **Lista de Ilustraciones**

Ilustración 1 Teletrabajador N° 1.....	27
Ilustración 2 Teletrabajador N° 2.....	28

### **Lista de Anexos**

Anexo N° 1: Formato de identificación de peligros y valoración de riesgos de seguridad y salud para el teletrabajo

Anexo N° 2: Formato de condiciones del puesto del teletrabajo.

Anexo N° 3: Consentimiento informado para participación en la monografía.

Anexo N° 4: Matriz de identificación de peligros evaluación y valoración de riesgos



## **Resumen ejecutivo**

La finalidad de esta monografía es conocer las condiciones y efectos sobre la seguridad y salud en las actividades de teletrabajo, por medio de la identificación de peligros a los que se encuentran expuestos los teletrabajadores, la normatividad aplicable, condiciones de sus puestos de trabajo, conocer desde la perspectiva del teletrabajador que ventajas y desventajas tiene realizar esta modalidad y de esta manera proponer medidas de control e intervención para mejorar las condiciones y efectos sobre la salud.

Palabras claves: teletrabajo, seguridad, salud, peligros, Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), ventajas y desventajas.

## **Introducción**

El teletrabajo en Colombia surge con la ley 1221 del 16 de julio del 2008, con el objetivo de generar y regular el teletrabajo para fomentar empleo mediante tecnologías de la información.

Dentro de los factores importantes del teletrabajo existen condiciones y efectos sobre la salud de los trabajadores que pueden generar ventajas y desventajas al implementar esta modalidad.

Esta monografía busca realizar la identificación de los peligros para la seguridad y la salud de los teletrabajadores, con la finalidad de realizar recomendaciones derivadas del análisis, que permita describir las diferentes condiciones de trabajo y las medidas de control sobre aquellos peligros que generan efectos sobre la salud del trabajador.

Algunos empleadores toman esta modalidad de trabajo para mejorar las condiciones laborales y personales, de sus trabajadores teniendo en cuenta los diferentes aspectos que pueden impactar a nivel de salud, social, legal, económico y de género.

Se debe tener en cuenta que las condiciones del lugar de trabajo se sujetan a las recomendaciones de la Guía Técnica para la Promoción de la Salud y la Prevención de los Riesgos Laborales en el Teletrabajo.

## **Problema**

### **Condiciones y Efectos sobre la seguridad y salud en actividades de teletrabajo**

Con esta investigación se desea generar una propuesta con medidas de control frente a la identificación y valoración de los peligros a los cuales están expuestos los teletrabajadores.

#### **1.1 Descripción del problema**

Hay pocas publicaciones y artículos sobre las condiciones y efectos sobre la salud derivados de los dispositivos de Tecnologías de Información y las Comunicaciones (TIC), y seguridad para el teletrabajo.

En Finlandia (Europa del Norte), la primera investigación sobre aspectos ergonómicos del Teletrabajo (por ejemplo, aspectos relacionados con la postura) fue realizada en 2014, con una muestra de 1.508 casos. Los resultados muestran que más de la mitad de los encuestados declararon que no habían prestado ninguna atención a la ergonomía mientras trabajaban en casa, y el 94% de ellos informó que ninguno de sus empleadores había mostrado algún interés por la ergonomía relacionada con el Teletrabajo. Casi la mitad de los encuestados no tenía una silla de oficina o una mesa de trabajo en casa, y el 53% dijo que sufría de dolores en los hombros. Además, el 46% de los encuestados informó de dolores de cuello y un tercio habían experimentado dolor de espalda. En general, casi la mitad de los encuestados dijeron que experimentaron dolores relacionados con el trabajo. (Biblioteca del Congreso, Chile, 2018).

En España, la Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid, UICM, en el 2015 mostraron que las principales preocupaciones de salud derivadas del uso de tecnologías móviles son: dolor de cuello y tendones en muñecas y dedos; problemas oftalmológicos y trastornos del sueño. Se ha verificado que las personas que se exponen por períodos prolongados a las pantallas de computadores, sin tomar las medidas paliativas necesarias, presentan cansancio visual y dolor de cabeza. Aunque esto no es exclusivo del Teletrabajo, en efecto, puede sin duda estar también presente en los espacios laborales de la oficina. (Nelson W. López, 2014).

En Colombia Luz Stella Rodríguez Burgos, médico cirujano con experiencia en el sector laboral e impulsadora del trabajo remoto explica que en efecto: "el Teletrabajo contribuye con el mantenimiento de la salud principalmente porque reduce el estrés, que es un factor desencadenante y coadyuvante de la manifestación de algunas enfermedades. El estrés se ve reducido al tener un medio ambiente laboral tranquilo, al no tener que desplazarse especialmente en transporte público; el tiempo utilizado en desplazamientos se evita, dando lugar a la posibilidad de un mayor autocuidado; los tiempos de atención a la familia se dan con mayor facilidad, motivos suficientes para tener menos estrés; es bien sabido también que hay mayor eficiencia y efectividad en los logros laborales, es un motivo más para la reducción del estrés, especialmente al poder cumplir con las solicitudes de las tareas; se puede contar con la posibilidad de la innovación y la creatividad, factores esenciales para el desarrollo profesional".

Sonia García, psicóloga colombiana que trabaja activamente impulsando el Teletrabajo, (Min. TIC, 2016), resalta que:

En muchos casos les permite comer más sano porque preparan los alimentos en su casa, e inclusive porque hacen ejercicio, comparten con sus seres queridos o practican sus hobbies al ahorrarse el tiempo que dedicarían a trasladarse a la oficina o están más dispuestas a realizar estas actividades porque están más descansadas. (p.1)

Esta información nos lleva a comprender que se deben tener en cuenta factores labores y personales para poder identificar que son más los beneficios que los perjuicios que genera esta modalidad en la salud y seguridad de los teletrabajadores. (Min. TIC, 2016).

Es por ello que se identificó que en las empresas no se evidencia una adecuada identificación de los peligros y valoración de los riesgos, para realizar seguimiento de las condiciones, efectos y recomendaciones necesarias que contribuyan con el mejoramiento de la salud, sin esperar que se generen enfermedades laborales y realizando de manera periódica inspecciones al puesto de trabajo, encuestas y acompañamiento en el desarrollo de las actividades, apoyados en las Administradoras de Riesgos Laborales.

## **1.2 Pregunta de investigación**

A raíz de esta investigación se identificó: ¿Qué condiciones generan las actividades de teletrabajo en la salud y seguridad de los teletrabajadores?

## **Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Identificar y analizar las condiciones sobre la salud y seguridad en los teletrabajadores.

### **2.2 Objetivos específicos**

1. Consultar la normatividad existente en teletrabajo aplicables en Colombia.
2. Analizar y reconocer los peligros de seguridad y salud en el trabajo a los que están expuestos los teletrabajadores.
3. Proponer medidas de control e intervención para mejorar las condiciones sobre la salud en las actividades de teletrabajo.

## **Justificación**

Teniendo presente que en la actualidad el teletrabajo se está volviendo una herramienta laboral para las empresas, generando como opción la modalidad de trabajar desde la casa, nos surge la necesidad desde el área de seguridad y salud en el trabajo, identificar los efectos positivos o perjudiciales que se generan sobre las personas que optan por esta modalidad de trabajo.

Se pretende realizar la identificación de los peligros y efectos sobre la salud que se genera en esta modalidad de teletrabajo en Colombia, mediante la verificación del marco normativo aplicable al teletrabajo, teniendo presente las exigencias a nivel de riesgos laborales para los empleadores y trabajadores para dar ejecución a esta modalidad.

Esta monografía permite a los lectores identificar los diferentes aspectos en relación a las estrategias de prevención para mejorar las condiciones y efectos que se pueden presentar en esta modalidad de trabajo; generando recomendaciones y medidas de control para los teletrabajadores.

## Marco de referencia

### 4.1 Marco teórico

El teletrabajo venido evolucionando desde 1973 cuando fue creado por científico Jack Nilles, se presentó por la crisis del petróleo que se generó en esta época, (Corbi, 2014) propuso que: “llevar el trabajo al trabajador y no el trabajador al trabajo”(p.1), consideraba que las personas podían trabajar usando las comunicaciones remotas, basadas en la tecnología para evitar desplazamientos. Hacía los años 80, el desarrollo tecnológico conduce a un paso importante en la disposición del teletrabajo en las empresas. Algunos países europeos, deciden adoptar el nuevo modelo para equilibrar las altas tasas de desempleo y fomentar la apropiación de las nuevas tecnologías.

Según (Gray, 1994) definen el teletrabajo como:

Una forma flexible de organización del trabajo que consiste en el desempeño de la actividad profesional sin la presencia física del trabajador en la empresa durante una parte importante de su horario laboral. Engloba una amplia gama de actividades y puede realizarse a tiempo completo o parcial. La actividad profesional en el teletrabajo implica el uso permanente de algún medio de comunicación para el contacto entre el teletrabajador y la empresa (p.586).

(Ortiz, 1995) También define al teletrabajo como: "Teletrabajo es trabajo a distancia, utilizando las telecomunicaciones y por cuenta ajena" (p.585).



(Lorenzo, 1996) quien denomina al teletrabajo como “la prestación de quien trabaje, con un video terminal, geográficamente fuera de la empresa a la que la prestación está dirigida” (p.6).

En Colombia inicia el teletrabajo cuando se expide la reglamentación de la ley 1221 de 2008, mediante el Decreto 884 de 2012, Reglamentando la Ley de Teletrabajo, dando nacimiento a la comisión asesora del Teletrabajo, gracias a la tecnología, las empresas encontraron una solución para que sus negocios sean mucho más rentables y sus empleados más productivos, esta es una tendencia en el mundo, de acuerdo con el decreto establecido y respaldado por el Ministerio del Trabajo, este tipo de contratación debe cumplir con las mismas condiciones de un contrato laboral, salvo la diferencia del lugar donde se desarrolla la actividad.

Aunque existen diversas definiciones derivadas especialmente de las legislaciones de los distintos países, para Colombia son válidas estas dos referencias: La Organización Internacional de Trabajo -OIT- define teletrabajo como: Una forma de trabajo en la cual: a) el mismo se realiza en una ubicación alejada de una oficina central o instalaciones de producción, separando así al trabajador del contacto personal con colegas de trabajo que estén en esa oficina y, b) la nueva tecnología hace posible esta separación facilitando la comunicación. (OIT, Manual de Buenas Practicas en Teletrabajo, 2011).

En Colombia, el teletrabajo se encuentra definido en la Ley 1221 del (CongresodelaRepublica, 2008) como:

Una forma de organización laboral, que consiste en el desempeño de actividades remuneradas o prestación de servicios a terceros utilizando como soporte las tecnologías

de la información y comunicación -TIC- para el contacto entre el trabajador y la empresa, sin requerirse la presencia física del trabajador en un sitio específico de trabajo (p.1).

Por lo anterior, es necesario identificar los siguientes términos:

- **Trabajo a domicilio:** Es el trabajo que una persona, designa como trabajador a domicilio. (OIT, Convenio 177, 1996).
- **Trabajo Autónomo:** Trabajadores independientes o empleados que se valen de Tecnologías de Información y las Comunicaciones (TIC), para el desarrollo de sus tareas, ejecutándolos desde cualquier lugar elegido por ellos.
- **Teletrabajo Suplementario:** Trabajadores con contrato laboral que alternan sus tareas en distintos días de la semana entre la empresa y un lugar fuera de ella, usando las Tecnologías de Información y las Comunicaciones (TIC) para dar cumplimiento. Se entienden que teletrabajan al menos dos días a la semana.
- **Teletrabajo Móvil:** Trabajadores que utilizan dispositivos móviles para ejecutar sus tareas. Su actividad laboral les permite ausentarse con frecuencia de la oficina. No tienen un lugar definido para ejecutar sus tareas.
- **Teletrabajador:** Persona que desempeña actividades laborales a través de tecnologías de la información y la comunicación por fuera de la empresa a la que presta sus servicios.
- **TIC:** Tecnologías de Información y las Comunicaciones.

## 4.2 Marco legal

- **Constitución Política de Colombia 1991:** En el artículo 53 habla sobre los principios mínimos fundamentales, relaciona entre otros la igualdad de oportunidades para los trabajadores, añadiendo convenios internacionales de trabajo debidamente ratificados, hacen parte de la legislación interna, la ley, los contratos, los acuerdos y convenios de trabajo.
  - Artículo 54: Indica que es obligación del Estado y de los empleadores ofrecer formación y habilitación profesional y técnica para los que lo requieran, contextualizan a la formación de nuevos trabajadores en teletrabajo.
- **La ley 1221 del 2008:** Establece el reconocimiento del teletrabajo en Colombia como modalidad laboral, explica las diferentes modalidades que se pueden generar, las formas de aplicación, fomenta el teletrabajo por medio una política pública para la población vulnerable, también se crea la Red Nacional de Fomento al Teletrabajo, con el fin de promover y difundir esta práctica en el país e incluye las garantías laborales, sindicales y de seguridad social para los Teletrabajadores.
- **Ley 1341 del 2009:** Se definen principios y conceptos sobre la sociedad de la información y la organización de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC, en el artículo 6 indica la definición como el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios, los cuales permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como voz, datos, texto, video e imágenes, los cuales son aplicables para desarrollar el teletrabajo.

- **Ley 1429 del 2010:** Esta ley fue creada para organizar la formalización y generación de empleo otorgando incentivos en la formalización para las empresas, incrementando los beneficios y generando estrategias de formación en la modalidad de teletrabajo.
- **La Ley 1562 de 2012:** En esta ley se modifica el sistema de riesgos laborales, en los artículos 26 y 27 indica lo referente al teletrabajo, las obligaciones del empleador en Riesgos Laborales y en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, definidas por la normatividad vigente.
- **Decreto 884 de 2012:** Define las condiciones laborales que rige la modalidad de teletrabajo en relación de dependencia, las relaciones entre empleados y Teletrabajadores, las obligaciones para entidades públicas y privadas, las Administradoras de riesgos laborales y la Red de Fomento para el teletrabajo, adicional insta los principios de voluntariedad, igualdad y reversibilidad que aplican para el modelo.
- **Decreto 1072 del 2015:** En lo señalado en el Artículo 2.2.1.5.1. Las normas contenidas en el presente capítulo tienen por objeto establecer las condiciones laborales especiales del teletrabajo que regirán las relaciones entre empleadores y teletrabajadores y que se desarrolle en el sector público y privado en relación de dependencia. El Artículo 2.2.1.5.2. Teletrabajo y teletrabajador.
- **Resolución 2886 del 2012:** Especifica las diferentes entidades que hacen parte de la red de Fomento del teletrabajo y las obligaciones que les compete.
- **Resolución 3310 del 2018:** En esta resolución se adopta el formulario único de afiliación y reporte de novedades al sistema de riesgos laborales, teniendo en cuenta el diligenciamiento de los aspectos específicos relacionados con el teletrabajo.

- **Circular externa 0027 del 12 de abril del 2019:** Indica precisiones sobre la implementación del teletrabajo.
- **Circular 177 Convenio sobre el trabajo a domicilio, 1996 (núm. 177):** Se realizan convenios y recomendaciones internacionales del teletrabajo que establecen normas de aplicación general relativas a las condiciones de trabajo que son aplicables a los trabajadores a domicilio. (OIT, Convenio 177, 1996).
- **El libro Blanco 2012** es considerado el ABC del Teletrabajo en Colombia con la finalidad de busca facilitar el desarrollo de proyectos de adopción de esta forma de organización laboral en las organizaciones públicas y privadas del país, incluyendo completas guías en materia organizacional, tecnológica y jurídica, basadas en la legislación vigente, el análisis de prácticas internacionales y los resultados de iniciativas desarrolladas en Colombia. (Ministerio de Trabajo y Ministerio TIC, 2012).

## Metodología

### 5.1 Enfoque y alcance de la investigación

Según (Hernández, 2014), esta investigación es de tipo cualitativo y de corte descriptivo. En los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera intermitente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se relacionan éstas. (p.92)

### 5.2 Descripción de la estrategia de búsqueda

Para el desarrollo de la estrategia se aplicaron dos formatos digitales: el primero para la identificación de peligros y valoración de riesgos de seguridad y salud para el teletrabajo y el segundo formato para la revisión de las condiciones del puesto de teletrabajo, los cuales se diligenciaron por medio del formulario Google, posteriormente se realiza el análisis y se generan recomendaciones de mejora, esta metodología la realizamos de esta manera debido a las condiciones que actualmente estamos viviendo a nivel mundial por la pandemia del SARS COV-2.

### 5.3 Instrumentos

Los instrumentos de mediciones utilizados fueron:

- **Instrumento No.1:** Formato de identificación de peligros y valoración de riesgos de seguridad y salud para el teletrabajo. <https://forms.gle/8VTozyYEcvQsXHyd8> (**Anexo N° 1**)

- **Instrumento No. 2:** Formato de condiciones del puesto del teletrabajo.

<https://forms.gle/vTu6HW79YzaJA9FTA> (**Anexo N° 2**)

Cada instrumento permite que el teletrabajador responda de manera afirmativa o negativa de acuerdo a lo evaluado por cada uno de ellos, desde la plataforma de formularios Google.

Estos formatos fueron validados, revisados y aprobados por Yeimmy Viviana Rubiano Copete, Fisioterapeuta Especialista en Salud Ocupacional con Licencia Número 25-494820.

- **Instrumento No. 3:** Matriz de identificación de peligros y valoración de riesgos para teletrabajadores, realizado (ICONTEC, 2010) con la Guía Técnica Colombiana GTC 45. (**Anexo No. 4**)

Los instrumentos aplicados fueron necesarios para obtener la información suficiente en el cumplimiento de los objetivos propuestos.

#### **5.4 Procedimientos.**

Para aplicación de los formatos diseñados y para el desarrollo de la monografía, se definieron los siguientes parámetros:

- Participación voluntaria en el estudio.
- Estar vinculado con la organización en un periodo superior a un año
- Estar en la modalidad de teletrabajo hace más de un año.

- Diligenciar el consentimiento informado (**Anexo N° 3**) para a aplicación de los instrumentos, por parte de los dos teletrabajadores.

La aplicación de los instrumentos se realizó de la siguiente manera:

- **Instrumento No.1:** Por medio del formulario Google cada teletrabajador realizó de manera digital la aplicación del formato teniendo presente las características y condiciones de su puesto de trabajo, considerando los peligros a los que está expuesto, posteriormente se recibieron los resultados, se realizó la valoración de los riesgos de exposición, para dar recomendaciones sobre las medidas de control.
- **Instrumento No. 2:** En este formulario se evalúan las condiciones del puesto de trabajo, contemplando el estado de las herramientas de trabajo tales como la silla, la mesa de trabajo, la pantalla, teclado, mouse e iluminación, para realizar el análisis de acuerdo con estas condiciones y proponer mejoras en el puesto de trabajo.
- **Instrumento No. 3:** con la información recopilada en los instrumentos 1 y 2, se realizó la identificación de los peligros y valoración de riesgos se generaron recomendaciones para cada teletrabajador.

Se realizaron entrevistas informales a cada uno de los teletrabajadores, consultando a cerca de las ventajas y desventajas al desarrollar sus labores por medio de esta modalidad.

### **5.5 Análisis de información.**

De acuerdo a la información suministrada por parte de los teletrabajadores, se analizaron los resultados de las encuestas aplicadas a dos trabajadores, dando como resultado:



- **Instrumento No. 1:** Dentro del análisis del Formato digital para la identificación de peligros y valoración de riesgos en seguridad y salud para teletrabajo, se utilizó para la valoración de los riesgos la GTC 45 (Guía Técnica Colombiana, versión 2012).

En esta encuesta se evidenció que los teletrabajadores presentan unas buenas condiciones locativas, ergonómicas y diferencias en las condiciones ambientales (iluminación -exceso o déficit) y psicosociales (intralaborales).

- **Instrumento No. 2:** Formato digital de Condiciones del puesto de Teletrabajo bajo el consentimiento informado de las personas objeto a la Inspección, para poder manejar la información y las fotografías suministradas, se utilizaron tablas que indican parámetros técnicos a tener en cuenta con relación al puesto de trabajo, las cuales son contempladas por profesionales en libro - Manual de Ergonomía y Seguridad, (Rueda Maury, 2013) adicional se contó con el apoyo, asesoría y validación de la Fisioterapeuta Especialista en Salud Ocupacional Viviana Rubiano.

Con la información analizada contribuyó a dar cumplimiento a los objetivos planteados.

- **Instrumento No. 3:** después de la recopilación de la información de los instrumentos, se realizó la identificación de los peligros, evaluación y valoración de riesgo, de acuerdo con la Guía Técnica Colombiana GTC 45, permitiendo establecer controles y medidas de intervención aplicables a lo manifestado por los trabajadores.

## 5.6 Consideraciones éticas

Esta monografía se desarrollará siguiendo los lineamientos y cumplimientos de los principios básicos del Código de Ética de los profesionales de salud ocupacional, promulgado por la Comisión Internacional de Salud Ocupacional (Junta Directiva, 2012) y se ajustó a los

Principios de la declaración Helsinki. (Mundial, 2013) Además, se respetaron los criterios éticos de investigación en humanos, establecidos en los artículos 1 y 93 de la Carta Magna.

(Constitución Política de Colombia, 1991).

Cumpliendo con lo establecido en la resolución 008430 del 4 de octubre de 1993, por lo cual se establece las normas técnicas, científicas y administrativas para la investigación en salud, según el artículo 11 de esta resolución se considera que esta investigación se clasifica como investigación sin riesgo, ya que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas. Psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio.

La información manejada es de manera confidencial y no tendrá divulgación pública, debido que solo se manejará en un contexto académico y esta información es única y exclusiva para la monografía condiciones y efectos sobre la salud en teletrabajadores para la Certificación POSH de la Universidad Minuto de Dios en la ciudad de Bogotá en el presente año.

## Resultados y discusión

Basados en la aplicación de los instrumentos 1 y 2 en relación a las condiciones en las cuales desarrollan las actividades los teletrabajadores y posterior a realizar su análisis se obtuvieron los siguientes resultados:

- Instrumento No.1:** Según la evaluación realizada al Teletrabajador 1. Carlos Julio López Amaya, en relación a las respuestas indicadas en el formulario, se evidencia que son favorables a su puesto de trabajo, a nivel de condiciones ergonómicas (puesto de trabajo, espacio inmobiliario- elementos de trabajo), locativas (techo, piso, paredes, zonas de circulación- comunes –escaleras), ambientales (ruido, iluminación natural) psicosociales (intralaboral), como recomendaciones de mejora se evidencia las condiciones ambientales (ventilación combinada - iluminación artificial), condiciones ergonómicas (posición cómoda de los miembros superiores para digitar).

### 6.1 Resultados formato identificación de peligros y valoración del riesgo de seguridad y salud para el teletrabajo



Ilustración 1 Teletrabajador N° 1.

Según la evaluación realizada al Teletrabajador 2. Carlos Mario Jiménez Jiménez en relación a las respuestas indicadas en el formulario, se evidencia que son favorables a su puesto de trabajo, a nivel de condiciones locativas (techo, piso, paredes, zonas de circulación comunes – escaleras), ambientales (iluminación), como recomendaciones de mejora se evidencia a nivel psicosocial y eléctrico (cableado).

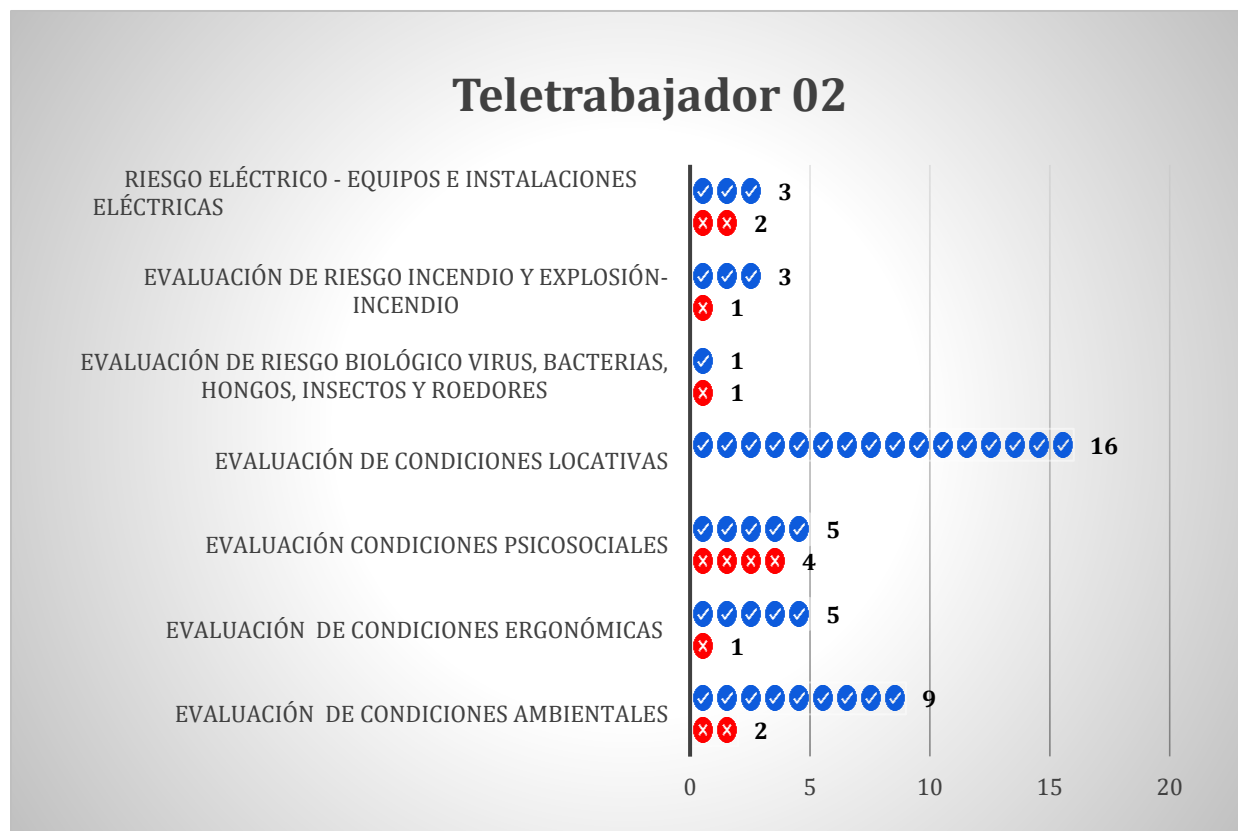


Ilustración 2 Teletrabajador N° 2

En el siguiente cuadro relacionamos las condiciones de los peligros y las medidas de control sugeridas:

<b>PELIGRO</b>	<b>CONDICION</b>	<b>MEDIDAS DE CONTROL</b>
<b>Físico (ruido)</b>	Las condiciones ambientales de ruido son favorables de acuerdo a la ubicación de la vivienda de los trabajadores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el caso de utilizar auriculares para desarrollar las llamadas o videollamadas se recomienda tener reposo auditivo extralaboral.</li> <li>• Realizar intercambio de la diadema (oído derecho en la mañana y oído izquierdo en la tarde o viceversa).</li> <li>• Moderar el volumen en el momento de realizar las llamadas, se recomienda moderar el tono de voz al hablar.</li> <li>• Capacitar al teletrabajador sobre conservación auditiva.</li> </ul>
<b>Iluminación</b>	Cuentan con luz natural y artificial en el lugar designado para el teletrabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda revisar la ubicación de las lámparas y las persianas de acuerdo al plano de trabajo.</li> </ul>
<b>Ventilación</b>	Se cuenta con ventilación de manera natural, por las ventanas que tienen cerca del lugar de trabajo, permitiendo la circulación del aire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda mantener una buena ventilación</li> </ul>
<b>Ergonómico</b>	Se identifica que el puesto de trabajo incluido espacio mobiliario y elementos de trabajo cumplen con las dimensiones necesarias en distanciamiento, ubicación y espacio para desarrollar la labor. De acuerdo a las labores administrativas los teletrabajadores realizan movimientos repetitivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda optar por una posición cómoda donde la mano, la muñeca y el brazo se mantengan en línea recta.</li> <li>• Implementar el programa de pausas activas y realizar capacitaciones en higiene postural, autocuidado, trabajo con video terminales.</li> <li>• Se recomienda dotar a las personas que usan computadores portátiles con base ergonómica para portátil.</li> </ul>
<b>Biológico por Virus, bacterias, hongos, insectos y roedores</b>	Actualmente se tiene presente por el Virus SARS-Cov-2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda conocer el adecuado manejo del virus en las actividades diarias.</li> <li>• Aplicar protocolos de desinfección.</li> </ul>
<b>Locativo pisos, techos, paredes, zonas de circulación, escaleras, puerta, orden y aseo</b>	Se evidencia que están trabajando en adecuadas condiciones locativas, evitando posibles accidentes de trabajo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se recomienda generar espacios agradables, seguros y organizados para aprovechamiento de los espacios.</li> <li>• Mantener medidas de orden y aseo.</li> <li>• Capacitar al teletrabajador en temas de aseo y limpieza.</li> </ul>

<b>Incendios y explosiones</b>	Indican que cuentan con extintor dentro de la vivienda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomienda formación en el manejo de extintores.</li> </ul>
<b>Redes eléctricas</b>	Las conexiones eléctricas están en adecuadas condiciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomienda la verificación adecuada de las diferentes uniones, no sobre cargar las multitomas y realizar un mantenimiento de las instalaciones eléctricas de la vivienda periódicamente.</li> </ul>
<b>Psicosocial</b>	<p>En las preguntas realizadas se evidencia que cumplen con las metas definidas, cuentan con el liderazgo de sus jefes y consideran que el teletrabajo beneficia sus vidas.</p> <p>Uno de los principales retos para el teletrabajador es el manejo de su tiempo, separando claramente su vida laboral de su vida personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implementar el plan de acción de acuerdo a la aplicación de la batería de riesgo psicosocial.</li> <li>Implementar un programa de capacitación, que contemple temas en manejo de emociones, manejo y control de situaciones de estrés, habilidades administrativas, gerenciales, comunicación asertiva y organización y manejo del tiempo.</li> </ul>

*Tabla 1 Condiciones de los peligros y las medidas de control sugeridas*

Los resultados del Instrumento No.2 fueron:

Primer trabajador objeto de inspección - Carlos Julio López Amaya:

- Puesto de trabajo / alcances / mouse y teclado en el mismo plano / bordes de presión sobre muñeca:** El trabajador cuenta con mobiliario lineal, cuyas dimensiones oscilan en: altura (73cm), ancho (100cm), profundidad máxima (60 cm), el plano de trabajo es medio ajustándose a lo recomendado; se observa que el trabajador hace uso de video terminal portátil, el cual se encuentra ubicado en un plano de trabajo medio frontal al trabajador a la hora de desarrollar tareas administrativas, presenta una postura forzada en flexión a nivel de columna cervical (cuello) por la altura proporcionada con relación a la pantalla. De acuerdo a las dimensiones del puesto y a la ubicación de los aditamentos y elementos de trabajo, presenta apoyo parcial a nivel de miembros superiores, evitando bordes de

presión a nivel de muñeca, se evidencia adopción de ángulos de 90° a nivel de segmento hombro – codo – muñeca bilateral a la hora de realizar tareas de digitación y manipulación del mouse.

Los alcances son óptimos con relación a los elementos y/o aditamentos del puesto de trabajo (pantalla, documentación entre otros) evitando posturas forzadas y/o mantenidas a nivel de miembros superiores.

- **Monitor portátil con elementos / ubicación frontal / altura visual /distancias videos terminales:** El trabajador hace uso de video terminal portátil, el cual le permite realizar actividades administrativas desde el hogar, cuenta con un soporte de elevación de pantalla el cual permite la graduación en altura, pero esta no se ajusta de acuerdo a las necesidades con relación a las características físicas del trabajador, adopta ángulo de 90° durante tareas de digitación frente a la pantalla, a nivel de la línea visual horizontal y el mobiliario; de igual forma presenta un teclado y mouse externo que le facilitan la ejecución de las actividades y permite conservar posturas ergonómicas a 90° (Segmento Hombro – codo – muñeca). Presenta una distancia visual del borde superior de la pantalla a los ojos aproximadamente de 60cm, altura del mobiliario a los ojos aproximada de 50cm, no presenta brillos, reflejos, ni deslumbramientos con relación a la pantalla.
- **Espaldar / asiento / mecanismo elevador neumático / sistema gradual profundidad asiento / base:** La silla cumple parcialmente con los parámetros de ergonomía, ya que presenta un Sistema Neumático apto, Mecanismo de Profundidad acorde a la necesidad, Sistema de ascenso – descenso de la silla acorde, inclinación del espaldar apto, altura del espaldar deficiente, gira y desliza adecuadamente, a través de su base de cinco aspas con rodachinas.

Se observa postura forzada a nivel de columna cérvico – dorsal (espalda alta y media) relacionada con el apoyo y altura del espaldar de la silla frente a las características antropométricas del trabajador a la hora de asumir posición sedente frente al video terminal. Presenta rotación forzada de tronco a la izquierda y lateralización a la derecha, generando posturas forzadas y mantenidas a nivel de columna dorso lumbar (espalda media y baja). Se relaciona a su vez postura adelantada asociada a vicio postural identificado a nivel de cuello (cabeza adelantada) a la hora de realizar tareas de digitación. Presenta ángulos de 90° a nivel de miembros inferiores, segmento cadera – rodilla – cuello de pie, lo cual permite el apoyo total de los pies sobre estructura firme y estable a la hora de asumir posición sedente, frente a las tareas administrativas en video terminal.

- **Locativo espacio/cableado/organización:** Teniendo en cuenta la zona de trabajo, el colaborador cuenta con un espacio óptimo, donde las dimensiones de circulación se ajustan a lo recomendado para espacios de movilización. En cuanto orden y aseo cumple y pone en práctica las recomendaciones básicas, ya que se evidencia organización de elementos y/o aditamento en el mobiliario, lo cual facilita una adecuada ubicación y acomodación de miembros superiores sobre el mismo. El cableado no se encuentra expuesto lo cual representa condiciones seguras para la trabajador y personas circulantes.
- **Ambiente reflejo / iluminación / temperatura y ventilación:** Teniendo en cuenta el área de trabajo, cuenta con luz natural y artificial, las cuales proporcionan luz necesaria para llevar a cabo las actividades y/o tareas laborales, conservando distancias prudentes para el cuidado visual y evitando deslumbramientos, brillos con relación a la pantalla de visualización de datos.



Segundo Trabajador Objeto de Inspección - Carlos Mario Jiménez Jiménez

- **Puesto de trabajo / alcances / mouse y teclado en el mismo plano / bordes de presión**

**sobre muñeca:** El trabajador cuenta con mobiliario lineal, cuyas dimensiones oscilan en: altura (73cm), ancho (120cm), profundidad máxima (60 cm), el plano de trabajo es medio ajustándose a lo recomendado; se observa que el trabajador hace uso de video terminal portátil, el cual se encuentra ubicado en un plano de trabajo medio frontal al trabajador a la hora de desarrollar tareas administrativas, presenta una postura forzada en flexión a nivel de columna cervical (cuello) por la altura proporcionada con relación a la pantalla.

De acuerdo a las dimensiones del puesto y a la ubicación de los aditamentos y elementos de trabajo, presenta posturas anti gravitacionales a nivel de miembro superior izquierdo a la hora de realizar tareas de digitación, ya que la ubicación del video terminal se encuentra de forma diagonal y no es acorde con el diseño de la superficie de trabajo, proporcionando bordes de presión a nivel de muñeca izquierda en tareas de digitación. Con relación al miembro superior derecho adopta postura de 90° segmento hombro – codo – muñeca, contando con apoyo total sobre la superficie de trabajo, frente a tareas de digitación y manipulación del mouse.

Los alcances son óptimos con relación a los elementos y/o aditamentos del puesto de trabajo (pantalla, documentación entre otros) evitando posturas forzadas y/o mantenidas a nivel de miembros superiores.

- **Monitor portátil con elementos / ubicación frontal / altura visual /distancia video**

**terminal:** El trabajador hace uso de video terminal portátil, el cual le permite realizar actividades administrativas desde el hogar, NO cuenta con soporte de elevación de pantalla, lo que genera que la persona adquiera postura forzada en flexión a nivel de columna

cervical (cuello) frente a la pantalla, su línea media visual se encuentra por debajo del ángulo recto (borde superior de la pantalla – ojos), generando adopción de posturas forzadas, mantenidas a nivel de cuello. Presenta una distancia visual del borde superior de la pantalla a los ojos aproximadamente de 70cm, altura del mobiliario a los ojos aproximada de 50cm, no presenta brillos, reflejos, ni deslumbramientos con relación a la pantalla.

Teniendo en cuenta las características físicas del trabajador y las dimensiones del equipo de cómputo, cuenta con mouse externo el cual facilita tareas administrativas durante la jornada laboral. Adopta ángulos de 90° con relación a miembro superior derecho (segmento hombro – codo – muñeca).

- **Espaldar / asiento / mecanismo elevador neumático / sistema gradual profundidad asiento / base:** La silla cumple con los parámetros de ergonomía, ya que presenta un sistema neumático apto, mecanismo de profundidad acorde a la necesidad, sistema de ascenso – descenso de la silla apto, inclinación y altura del espaldar acorde, gira y desliza adecuadamente, a través de su base de cinco aspas con rodachinas y apoyabrazos ajustables en altura.

Se observa postura forzada a nivel de columna cervical (espalda alta y media) relacionada con la ubicación de la pantalla y la distancia de la misma, asume vicios posturales adelantados a nivel de cuello, alterando la biomecánica de columna. Presenta rotación de tronco a la izquierda y lateralización a la derecha, generando posturas forzadas y mantenidas a nivel de columna dorso lumbar (espalda media y baja). Presenta ángulos de 90° a nivel de miembros inferiores, segmento cadera – rodilla – cuello de pie, lo cual

permite el apoyo total de los pies sobre estructura firme y estable a la hora de asumir posición sedente, frente a las tareas administrativas en video terminal.

- **Locativo espacio/cableado/organización:** Teniendo en cuenta la zona de trabajo, el trabajador cuenta con un espacio óptimo, donde las dimensiones de circulación se ajustan a lo recomendado para espacios de movilización. En cuanto orden y aseo NO cumple con las recomendaciones básicas, ya que se evidencia falta de priorización y clasificación de elementos y/o aditamento en el mobiliario, lo cual facilitará una adecuada ubicación y acomodación de miembros superiores sobre el mismo. El cableado se encuentra expuesto lo cual representa condiciones inseguras para la trabajador y personas circulantes.
- **Ambiente reflejo / iluminación / temperatura y ventilación:** Teniendo en cuenta el área de trabajo, cuenta con luz natural y artificial, las cuales proporcionan luz necesaria para llevar a cabo las actividades y/o tareas laborales, conservando distancias prudentes para el cuidado visual y evitando deslumbramientos, brillos con relación a la pantalla de visualización de datos.

Los resultados del análisis Instrumento No.2 fueron:

Condiciones del puesto de trabajo	Recomendación
<p><b>Alcances / mouse y teclado en el mismo plano / bordes de presión sobre muñeca</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sugiere conservar el teclado y el mouse de forma paralela, de tal manera que la distancia que conserva entre teclado y mouse sea la misma (mínimo 10cm).</li> <li>• Las manos y los antebrazos deben estar alineados, evitando los ángulos de elevación de muñeca, de tal manera que se evite los bordes de presión sobre muñecas.</li> <li>• Se recomienda que durante tareas de digitación las manos y los antebrazos se encuentren alineados evitando alteraciones osteomusculares.</li> <li>• Se sugiere alternar la posición del mouse, realizando un reentrenamiento del miembro superior NO dominante, de tal manera que se evite una sobrecarga y/o fatiga muscular al segmento mano-codo – hombro.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se recomienda que, durante tareas de digitación y manejo del mouse, la persona adopte posturas en ángulos de 90° con relación a miembro superiores e inferiores, teniendo en cuenta que los antebrazos y los pies deben estar apoyados a una superficie fija y estable, evitando posturas anti gravitacionales y forzadas.</li> </ul>
<b>Monitor portátil con elementos / ubicación frontal / altura visual / distancia video terminal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distancia del borde superior de la pantalla a los ojos entre 45cm a 70cm.</li> <li>Altura del mobiliario a los ojos entre 40cm a 50cm. (Teniendo en cuenta que debe conservar ángulos de 90°).</li> <li>Contar con elementos externos tales como mouse y teclado, teniendo en cuenta que estos deben conservar las medidas estándares para evitar compensaciones y/o fatiga muscular a nivel de miembros superiores (segmento codo-mano).</li> <li>La ubicación del Video terminal debe ser frontal con relación al trabajador.</li> <li>La ubicación de los elementos y/o aditamentos del puesto de trabajo como teléfono debe ubicarse del lado contrario a la dominancia del trabajador, evitando de esta manera fatiga muscular por sobre uso de segmento hombro – codo- mano.</li> </ul>
<b>Espaldar / asiento / mecanismo elevador neumático / sistema gradual profundidad asiento / base</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se sugiere validar la graduación y ajuste de la altura del espaldar de la silla, con el fin de garantizar apoyo total a nivel de espalda media (columna dorsal).</li> <li>Se sugiere realizar mantenimiento preventivo y correctivo a la silla, preservando la calidad de la misma y la conservación de las condiciones de salud en el trabajador.</li> <li>Se sugiere sensibilizar a los trabajadores en Higiene Postural - Cuidado de Columna, con el fin de minimizar vicios posturales.</li> <li>Se sugiere implementar pausas activas durante la jornada laboral, enfocada a columna cervical.</li> </ul>
<b>Locativo espacio/cableado /organización</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantener el puesto organizado, lo cual permite una correcta ejecución de trabajos seguros y efectivos, generando movilización de miembros superiores e inferiores por la zona designada de trabajo, sin perturbación de elementos que dificulten la circulación.</li> <li>El cableado no se encuentra expuesto lo cual representa condiciones seguras para al trabajador y personas circulantes.</li> </ul>
<b>Ambientes reflejos / iluminación / temperatura y ventilación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservar distancias prudentes para el cuidado visual y evitando deslumbramientos, brillos con relación a la pantalla de visualización de datos.</li> </ul>

Tabla 2 Resultados del análisis Instrumento No.2

Instrumento No. 3: Los resultados se evidencian en el **Anexo No. 4**

## Conclusiones

Con los resultados obtenidos en el análisis de la identificación de los peligros y las condiciones de los puestos de trabajo, podemos evidenciar que los teletrabajadores presentan efectos sobre la salud a nivel osteomuscular por sedentarismo, desórdenes alimenticios y manejo inadecuado del tiempo en el cumplimiento de sus horarios.

También se identifica que al desarrollar esta modalidad de trabajo tiene efectos positivos en el teletrabajador como lo son a nivel psicosocial al tener autonomía en sus labores, cumplimiento de metas, tiempo en familia y disminución del estrés comparado con el trabajo en sitio, se disminuye la exposición a nivel de riesgo público, por atracos robos y accidentes viales, a nivel biomecánico se cuentan con espacios óptimos y adecuados para el desarrollo de la labor.

Se realizó la validación de las diferentes normas aplicables a nivel de seguridad y salud en el trabajo para la modalidad de teletrabajo, por medio de la consulta en las diferentes plataformas tecnológicas que tiene definidas el Ministerio de trabajo, Ministerio de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) y la página de teletrabajo en Colombia, evidenciando que falta conocimiento y compromiso a nivel de los empleadores y teletrabajadores frente a las medidas de seguimiento y mejora de esta modalidad.

Se identificó por medio de los instrumentos aplicados a los teletrabajadores, los peligros, las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, que generan exposición y efectos en la salud, para proponer recomendaciones y mejoras.

Después de realizar la interpretación de los instrumentos aplicados por parte de los teletrabajadores se evidencia a nivel de seguridad la necesidad de realizar seguimiento y capacitación en la identificación y reporte de las condiciones inseguras en los puestos de trabajo de los teletrabajadores y qué medidas se deben manejar frente a los hallazgos.

## Recomendaciones

### 8.1 Recomendaciones para la Empresa

- Se sugiere realizar evaluaciones a nivel psicosocial para validar si la persona es apta para trabajar en la modalidad de teletrabajo.
- Se recomienda a los empleadores que implementen esta modalidad de trabajo, ampliar los conocimientos no solo a nivel de responsabilidad legal, sino también a nivel de seguridad y salud en el trabajo contemplando peligros, riesgos, efectos y enfermedades, buscando generar programas, estrategias o métodos que contribuyan al disminuir los efectos sobre la salud de los trabajadores.
- Se sugiere a la organización implementar inspecciones a puestos de trabajo periódicamente para los teletrabajadores.
- Se sugiere a las empresas realizar formación en el manejo de las herramientas tecnologías de la información y comunicación.
- Formar a los teletrabajadores en la organización y planeación de las tareas, permitiendo una adecuada distribución del tiempo familiar y laboral.
- De acuerdo a las características de las funciones, actividades y tareas, a desempeñar en la organización, se recomienda implementar programa de Pausas Activas, y/o actividades de Gimnasia Laboral, que permitan generar periodos de recuperación y descanso en la persona durante la jornada, implementando actividades físicas, visuales y mentales.
- Se sugiere contemplar dentro del Sistema de Vigilancia Epidemiológico para Desorden Musculoesquelético, la evaluación de condiciones osteomusculares para determinación de tareas críticas durante las actividades a desarrollar en la jornada laboral, teniendo en

cuenta la exposición en el puesto de trabajo y poder generar un plan de acción para prevención de alteraciones osteomusculares, generando programas y espacios saludables para los trabajadores en el hogar.

## **8.2 Recomendaciones para el Teletrabajador**

- Sensibilizar a los teletrabajadores en seguridad, ergonomía, manejo de incendios, emergencias y accidentes de trabajo en el hogar.
- Es importante que por parte de los trabajadores realicen planeación en sus actividades para dar cumplimiento a las metas, tiempos y horarios de trabajo.
- Se sugiere que el trabajador realice periódicamente inspección de las condiciones del puesto de trabajo.
- De acuerdo a la implementación del programa de pausas activas que haga la empresa, se recomienda que el teletrabajador realice por los menos 2 veces al día los ejercicios de pausas activas.
- Seguir hábitos saludables, haciendo alusión a la ejecución de ejercicio físico, práctica de deportes, que aporten a mejorar su calidad de vida y minimizar de esta manera las condiciones y efectos sobre la salud.



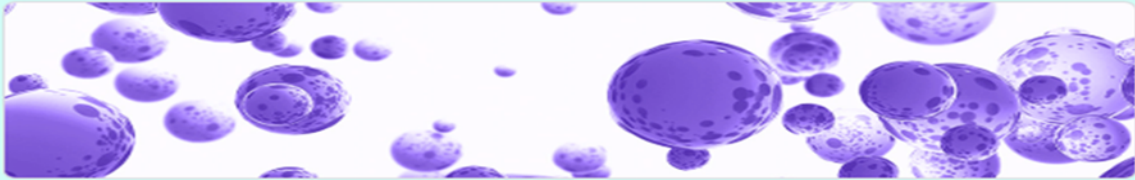
## Referencias

- Biblioteca del Congreso, Chile. (24 de 10 de 2018). *Efectos positivos y negativos sobre la salud*. Obtenido de Biblioteca del Congreso Nacional de Chile:  
[https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN\\_Efectos\\_del\\_teletrabajo\\_sobre\\_la\\_salud\\_FINAL.pdf](https://obtienearchivo.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/26041/1/BCN_Efectos_del_teletrabajo_sobre_la_salud_FINAL.pdf)
- CongresodelaRepublica. (16 de 07 de 2008). *Ley 1221*. Obtenido de Ministerio TIC, Tecnología de la Informática y las comunicaciones: [https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3703\\_documento.pdf](https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3703_documento.pdf)
- ConstituciónPoliticadeColombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Obtenido de Carta Magna: <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>
- Corbi, M. (16 de 09 de 2014). *Lenovo Intel*. Obtenido de Lenovo Intel:  
<https://www.bloglenovo.es/teletrabajo-pasado-presente-y-futuro/>
- Gray, M. H. (1994). *El Teletrabajo*. Madrid.
- Hernández, S. R. (2014). *Metología de la Investigación*. Colombia: Mc Graw Hill.
- ICONTEC. (2010). *GTC 45*. Obtenido de Guía para la identificación de peligros y la valoración de los riesgos en seguridad salud ocupacional:  
<https://idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/gtc450.pdf>
- Junta Directiva. (2012). Código de ética de los Profesionales de Salud Ocupacional.
- Lorenzo, G. (1996). *Teletrabajo y Derecho: La experiencia italiana*.
- Min. TIC. (28 de 07 de 2016). *Ministerio TIC*. Recuperado el 27 de 07 de 2020, de mintic:  
<https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Noticias/15829:Teletrabajo-la-alternativa-laboral-que-mejora-su-salud>
- Ministerio de Trabajo y Ministerio TIC. (2012). *Teletrabajo*. Obtenido de Teletrabajo:  
[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 TIC. (2013). *Teletrabajo*. Recuperado el 01 de 07 de 2020, de  
[https://teletrabajo.gov.co/622/articles-8228\\_archivo\\_pdf\\_libro\\_blanco.pdf](https://teletrabajo.gov.co/622/articles-8228_archivo_pdf_libro_blanco.pdf)
- Mundial, A. M. (10 de 2013). *Declaración de Helsinki*. Obtenido de Principios de la Declaración Helsinki: <https://www.wma.net/es/que-hacemos/etica-medica/declaracion-de-helsinki/>

- Nelson W. López, M. C.-S.-N.-U. (2014). *Teletrabajo, un enfoque desde la perspectiva de la salud laboral*. Recuperado el 21 de 07 de 2020, de Medicina y Seguridad Trabajo: <http://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v60n236/revision3.pdf>
- OIT. (04 de 06 de 1996). *Convenio sobre trabajo a domicilio Núm 177*. (O. i. Trabajo, Ed.) Recuperado el 16 de 07 de 2020, de Organización Internacional del Trabajo: [https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:312322](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_INSTRUMENT_ID:312322)
- OIT. (2011). *Manual de Buenas Practicas en Teletrabajo*. Obtenido de Organización Internacional del Trabajo: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---ilo-buenos\\_aires/documents/publication/wcms\\_bai\\_pub\\_143.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---ilo-buenos_aires/documents/publication/wcms_bai_pub_143.pdf)
- Ortiz, C. (1995). *El Teletrabajo. Una nueva sociedad laboral en la era de la tecnologia*. Madrid: McGraw&Hill.
- Rueda Maury, Z. M. (2013). *Manual de Ergonomía y Seguridad*. Bogotá: Alfaomega Colombiana.

## Anexos

### Anexo N° 1.



**FORMATO DIGITAL PARA LA IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS Y VALORACIÓN DE RIESGOS EN SEGURIDAD Y SALUD PARA EL TELETRABAJO**

**\*Obligatorio**

**EMPRESA \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**NOMBRE DEL TELETRABAJADOR \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**CARGO TELETRABAJADOR \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Correo electrónico \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**CIUDAD \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**EVALUACIÓN DE CONDICIONES ERGONÓMICAS Puesto de Trabajo (Espacio Mobiliario, Elementos de Trabajo) \***

¿Los elementos de trabajo más usados se encuentran ubicados a menos de 25 cm de distancia de alcance?

SI

NO

¿Para el desarrollo de actividades laborales, el espacio dispuesto en la residencia cumple con las dimensiones necesarias (trabajo de oficina en posición sentado), mínimo 150 cm de ancho por 150 cm de largo? \*

- SI
- NO

¿La ubicación del puesto de trabajo permite movilidad en la silla? Verificar que el espacio de movilidad de la silla sea de 80 cm o más. \*

- SI
- NO

¿El escritorio permite ajustar el teclado de modo que se obtenga una posición cómoda al digitar, manteniendo la mano, muñeca y brazo en línea recta con buen espacio delante del teclado para descansar las manos? \*

- SI
- NO

¿El mouse lo ubica al lado del teclado y no en otro nivel del escritorio de modo que se pueda alcanzar fácilmente y con la muñeca recta? \*

- SI
- NO

¿El escritorio permite un buen espacio para los miembros inferiores y la facilidad de movimiento? Espacio de 60 cm como mínimo. \*

- SI
- NO

#### EVALUACIÓN DE CONDICIONES AMBIENTALES - ILUMINACIÓN \*

¿El área de trabajo tiene iluminación natural (ventanas)?

- SI
- No

¿Las lámparas o luminarias del área de trabajo están libres de polvo? \*

- SI  
 No

La cantidad de luz es suficiente? Describa en observaciones si se percibe exceso o ausencia de iluminación \*

- SI  
 No

¿Se percibe que la intensidad lumínica en el área permite leer sin ninguna dificultad? \*

- SI  
 No

¿La lámpara de techo en el área de trabajo, con relación a la ubicación de la silla de trabajo, se ubica detrás de ésta? \*

- SI  
 No

¿La luz natural y/o artificial permite visualizar la pantalla del computador sin generar fatiga visual por reflejos, vidrios o pantallas? \*

- SI  
 No

¿La ventana tiene protección? (Persianas, blackout, cortinas, películas de filtro, otras) \*

- SI  
 No

EVALUACIÓN CONDICIONES AMBIENTALES – VENTILACIÓN \*

¿El área de trabajo tiene ventilación natural (ventanas)?

- SI  
 NO

¿El área de trabajo tiene ventilación combinada (natural y/o artificial)? \*

- SI  
 NO

**EVALUACIÓN CONDICIONES AMBIENTALES –RUIDO \***

¿El ruido externo (vehículos, vecinos, locales comerciales, residencias e industria) permite realizar las operaciones de trabajo sin ninguna interferencia?

- SI  
 NO

¿En el área de trabajo hay ausencia de fuentes generadoras de ruido? Si hay presencia describa las fuentes que generan ruido en la casilla de observaciones \*

- SI  
 NO

**EVALUACIÓN DE RIESGO BIOLÓGICO VIRUS, BACTERIAS, HONGOS, INSECTOS Y ROEDORES \***

¿El área definida para teletrabajo es un ambiente libre de virus, bacterias, hongos, insectos y roedores?

- SI  
 No

¿En el área de trabajo no hay contacto con fluidos biológicos? \*

- SI  
 No

**EVALUACIÓN DE CONDICIONES LOCATIVAS – PISOS**

¿Los pisos del área de trabajo son planos?

- SI  
 No

¿El piso está libre de obstáculos y desperdicios? \*

- SI  
 No

¿El material del piso está en buenas condiciones? Describa en observaciones el tipo de material del piso en el área de trabajo (cerámica, madera o alfombra). \*

- SI  
 No

¿Las rodachinas de la silla son adaptables al piso en el área definida para teletrabajo? \*

- SI  
 No

#### EVALUACIÓN CONDICIONES LOCATIVAS TECHO \*

¿El techo del área de trabajo está en buenas condiciones? (Sin humedades, grietas o comején si fuese de madera)

- SI  
 No

#### EVALUACIÓN CONDICIONES LOCATIVAS PAREDES \*

¿Las paredes están en buenas condiciones? (Sin grietas ni humedades)

- SI  
 NO

¿Los cuadros, repisas o demás objetos anclados en el área de trabajo son seguros? \*

- SI  
 NO

#### EVALUACIÓN DE CONDICIONES LOCATIVAS -ZONAS DE CIRCULACIÓN \*

¿Los espacios destinados para la entrada y salida del área de trabajo están libres de obstáculos?

- SI  
 No

#### EVALUACIÓN CONDICIONES LOCATIVAS - ZONAS COMUNES \*

¿El ingreso al área definida para el teletrabajo es seguro? Describa en observaciones cuál es el acceso, si es por escaleras, corredor, rampa, mezzanine, balcones.

- SI  
 NO

## EVALUACIÓN CONDICIONES LOCATIVAS - ESCALERAS \*

¿Las escaleras se encuentran en buen estado?

- SI
- NO

¿Las escalas y balcones cumplen con pasamanos, bandas o piso antideslizante y el tamaño de huella en la escala es suficiente para la mayoría de las personas? \*

- SI
- NO

¿EL material y diseño de las escaleras es antideslizante? \*

- SI
- NO

¿Las escaleras están libres de obstáculos? \*

- SI
- NO

## EVALUACIÓN CONDICIONES LOCATIVAS - ESCALERAS \*

¿Las escaleras se encuentran en buen estado?

- SI
- NO

¿Las escalas y balcones cumplen con pasamanos, bandas o piso antideslizante y el tamaño de huella en la escala es suficiente para la mayoría de las personas? \*

- SI
- NO

¿EL material y diseño de las escaleras es antideslizante? \*

- SI
- NO

¿Las escaleras están libres de obstáculos? \*

- SI
- NO



**EVALUACIÓN CONDICIONES LOCATIVAS – PUERTAS \***

¿Las diferentes puertas que tiene el área de trabajo están en buen estado y funcionan normalmente?

- SI  
 NO

**EVALUACIÓN CONDICIONES LOCATIVAS – ORDEN Y ASEO \***

¿En el área de trabajo hay buenas prácticas de orden, limpieza y aseo?

- SI  
 NO

¿Si el escritorio cuenta con cajonera, los elementos de trabajo son almacenados en ella y el espacio es suficiente? \*

- SI  
 NO

**EVALUACIÓN DE RIESGO INCENDIO Y EXPLOSIÓN- INCENDIO \***

¿Conoce los procedimientos para actuar en caso de una emergencia en el lugar definido para el teletrabajo?

- SI  
 NO

¿Cuenta con medios de extinción o extintor? ¿Interno y/o externos en zonas comunes? \*

- SI  
 NO

¿Conoce el procedimiento para uso y manejo de extintores? \*

- SI  
 NO

¿En el lugar definido para el teletrabajo hay ausencia de almacenamiento de líquidos o sólidos combustibles? \*

- SI  
 NO

**RIESGO ELÉCTRICO – EQUIPOS E INSTALACIONES ELÉCTRICAS \***

¿Los equipos en el área de trabajo tienen conexión a tierra?

- SI  
 NO

¿Las instalaciones eléctricas están debidamente protegidas (tomas, extensiones y enchufes)? \*

- SI  
 NO

¿Hay ausencia de empalmes (uniones) en cables eléctricos? \*

- SI  
 NO

¿Los enchufes del área de trabajo no están sobrecargados con muchas conexiones? \*

- SI  
 NO

¿Las cajas de interruptores están cubiertas? \*

- SI  
 NO

#### EVALUACIÓN CONDICIONES PSICOSOCIALES- INTRALABORALES \*

¿Cuenta con autonomía en las labores que realiza?

- SI  
 NO

¿Cumple con las metas diarias de sus funciones? \*

- SI  
 NO

¿Con el liderazgo de su Jefe realizan en conjunto planeación, asignación de labores, resultados y solución de posibles problemas? \*

- SI  
 NO

¿La demanda de la tarea le genera estrés? \*

- SI  
 NO

¿Cumple con los horarios de trabajo? \*

- SI  
 NO

EVALUACIÓN DE CONDICIONES PSICOSOCIALES EXTRALABORALES \*

¿Considera que su tiempo libre es el adecuado para descansar?

- SI  
 NO

¿Organiza su tiempo de modo que divida el tiempo familiar del tiempo laboral? \*

- SI  
 NO

Sin título

¿Considera que el teletrabajo beneficia su vida? \*

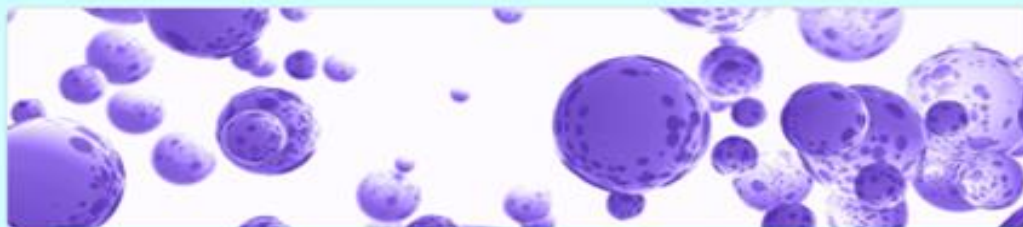
- SI  
 NO

Enviar

Nunca envíe contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó en Uniminuto. [Notificar uso inadecuado](#)

Google Formularios

**Anexo N° 2.**

## FORMATO DIGITAL DE CONDICIONES DEL PUESTO DE TELETRABAJO

Inspección a Puesto de Trabajo - Teletrabajo

El nombre y la foto asociados a tu cuenta de Google se registrarán cuando subas archivos y envíes este formulario. ¿No es tuya la dirección [wpooscol@gmail.com](mailto:wpooscol@gmail.com)? [Cambiar de cuenta](#)

\*Obligatorio

NOMBRE DEL TELETRABAJADOR \*

Tu respuesta

NOMBRE DE LA EMPRESA \*

Tu respuesta

LUGAR DE LA INSPECCIÓN (Dirección vivienda) \*

Tu respuesta

CORREO ELECTRÓNICO \*

Tu respuesta

CARGO \*

Tu respuesta

## UBICACIÓN EXACTA DEL PUESTO DE TRABAJO EN CASA \*

- Sala  
 Cuarto de Estudio  
 Comedor  
 Mesa Auxiliar  
 Patio  
 Balcón  
 Habitación  
 Otro: \_\_\_\_\_

A continuación se contemplarán algunos ítems relacionados con el Puesto de Trabajo a tener en cuenta. Los cuales son indispensables para llevar a cabo recomendaciones específicas a nivel de Ergonomía. se sugiere escoger una única opción como respuesta en cada ítem a evaluar:

¿Qué tipo de silla está usando para trabajar en su computador? Seleccione la imagen que se parezca más a su silla actual. \*



Silla Rimax.



Silla Comedor



Silla tipo Cajero



Silla ergonómica

Otro:



Silla - sofa

¿Qué tipo de mesa está usando para trabajar en su computador? Seleccione la imagen que se parezca más a su mesa actual. \*



Mesa del Comedor



Barra de Cocina



Mesa Rimax



Escritorio

A continuación conteste las siguientes preguntas relacionadas con condiciones seguras, seleccionando una única opción de respuesta por ítem:

a. ¿Cuenta con soporte de elevación de pantalla? \*

- Sí  
 No

b. ¿Cuenta con teclado para el desarrollo de sus labores? \*

- Sí  
 No

c. ¿Cuenta con mouse para el desarrollo de su labor? \*

- Sí  
 No

d. ¿Durante la acomodación en el puesto de trabajo designado sus pies tienen apoyo a nivel del piso? \*

- Sí  
 No

e. ¿El área de trabajo tiene iluminación natural (ventanas)? \*

- Sí  
 No

f. ¿Las lámparas o luminarias del área de trabajo designada están delante de su puesto de trabajo? \*

- Sí  
 No

g. ¿La ubicación de la lámpara de techo en el área de trabajo con relación a la ubicación a la silla de trabajo queda por detrás de esta? \*

- Sí  
 No

#### REGISTRO FOTOGRÁFICO

Registre una fotografía de su Puesto de Trabajo teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

A. Registro fotográfico de lado: Capture una fotografía que logre captar su cuerpo entero de lado (Derecho e izquierdo) asumiendo la posición normal de trabajo \*



[📎 Añadir archivo](#)

Suba su fotografía en este espacio \*

[📎 Añadir archivo](#)

B. Registro fotográfico posterior o anterior: Capture una fotografía de frente si tiene el puesto alejado de la pared o posterior si esta junto a una pared, asumiendo la posición normal de trabajo. \*



 Añadir archivo

Suba su fotografía en este espacio \*

 Añadir archivo

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios



**Anexo N° 3****CON SENTIMIENTO INFORMADO**

Yo \_\_\_\_\_ con documento de identidad No. \_\_\_\_\_, certifico que me ha sido informado(a) con claridad y veracidad acerca del propósito que tiene la monografía titulada **CONDICIONES Y EFECTOS SOBRE LA SEGURIDAD Y SALUD EN ACTIVIDADES DE TELETRABAJO**.

Entiendo que la intención de invitarme a participar en el proyecto es de forma voluntaria y activa, para fines de investigación académica de la Certificación Internacional POSH de la Universidad Uniminuto del presente año y de tipo cerrado, que no tendrá ninguna divulgación a la opinión pública.

Se respetará la buena fe, la confidencialidad e intimidad de la información suministrada por mí y no será divulgada a terceras personas que no tengan relación con el trabajo de investigación.

Por parte del equipo de investigación se me ha informado que en caso de presentar alguna duda, inquietud o inconformidad, puedo contactarme con ellos para manifestar mi petición.

Firma del Participante: \_\_\_\_\_

CC. \_\_\_\_\_

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_

Información de consulta o inquietudes por favor comunicarse con el correo

[bbolaoszi@uniminuto.edu.co](mailto:bbolaoszi@uniminuto.edu.co)

Gracias



INSTRUMENTO DE IDENTIFICACIÓN DE PELIGROS, EVALUACIÓN Y VALORACIÓN DE RIESGOS (PIV) PARA TELETRABAJADORES																									
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	EFECTOS	CATEGORÍA DE PELIGRO	CATEGORÍA DE RIESGO	EVALUACIÓN DE RIESGOS																				
					SEVERIDAD	FRECUENCIA	EXPOSICIÓN	PROBABILIDAD	IMPACTO	SEVERIDAD	FRECUENCIA	EXPOSICIÓN	PROBABILIDAD	IMPACTO											
BIOLÓGICO	Virus	Ruido (impulso, intermitente y continuo)	Pólvos orgánicos e inorgánicos	Gestión organizacional (estilo de mando, pago, contratación, participación, inducción y capacitación, bienestar social, evaluación del desempeño, manejo de cambios)	Posturas (prologada mantenida, forzada, anti-gravitacionales)	Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos)	Sismo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
								2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
								3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

GUIA TÉCNICA COLOMBIANA GTC 45 - PRIMERA ACTUALIZACIÓN ANEXO A Informativo] **Tabla de peligros**

CLASIFICACIÓN	BIOLÓGICO	FÍSICO	QUÍMICO	PSICOSOCIAL	BIOMECÁNICO	CONDICIONES	FENÓMENOS
BIOLÓGICO	Virus	Ruido (impulso, intermitente y continuo)	Pólvos orgánicos e inorgánicos	Gestión organizacional (estilo de mando, pago, contratación, participación, inducción y capacitación, bienestar social, evaluación del desempeño, manejo de cambios)	Posturas (prologada mantenida, forzada, anti-gravitacionales)	Mecánico (elementos de máquinas, herramientas, piezas a trabajar, materiales proyectados sólidos o fluidos)	Sismo
FÍSICO	Bacterias	Iluminación (Luz visible por exceso o deficiencia)	Fibras	Características de la organización del trabajo (comunicación, tecnología, organización del trabajo, demandas cualitativas y cuantitativas de la labor)	Esfuerzo	Eléctrico (alta y baja tensión, estáticos)	Tsunami
QUÍMICO	Hongos	Vibración (cuerpo entero, segmentaria)	Líquidos (líquidos y rocíos)	Características del grupo social del trabajo (relaciones, cohesión, calidad de interacciones, trabajo en equipo)	Movimiento repetitivo	Locativo (almacenamiento, superficies de trabajo (irregularidades, deslizantes, con diferencia de nivel) condiciones de orden y aseo, caídas de objeto)	Vandeval
PSICOSOCIAL	Rickettsias	Temperaturas extremas (calor y frío)	Gases y Vaporos	Condiciones de la tarea (carga mental, contenido de la tarea, demandas emocionales, sistemas de control, definición de roles, monotonía, etc.)	Manipulación Manual de cargas	Tecnológico (explosión, fuga, derrame, incendio)	Inundación
BIOMECÁNICO	Parásitos	Presión atmosférica (normal y ajustada)	Humos metálicos, no metálicos	Interfase persona-tarea (conocimientos, habilidades con relación a la demanda de la tarea, iniciativa, autonomía y reconocimiento, identificación de la persona con la tarea y la organización)		Accidentes de tránsito	Derumbe
CONDICIONES DE SEGURIDAD	Picaduras	Radiaziones ionizantes (rayos X, beta, gamma y alfa)	Metalos perforado	Jornada de trabajo (pesadas, trabajo nocturno, rotación, horas extras, descansos)		Públicos (robos, atracos, asaltos, atentados, desorden público, etc.)	Precipitaciones, (lluvias, granizadas, heladas)
FENÓMENOS NATURALES	Mordeduras	Radiaziones No ionizantes (láser, ultravioleta, infrarrojo)				Trabajo en Alturas	
	Fluidos o Excrementos					Especies Confinadas	



## Guía Técnica Colombiana GTC 45 v 2012

**Tabla No. 1 Determinación del nivel de deficiencia**

Nivel de deficiencia	Nivel de riesgo	Significado
Muy alta (M)	IV	Se ha o se va a realizar alguna de las actividades con control o supervisión de un experto o con control de un especialista. Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.
Alta (A)	III	Se ha o se va a realizar alguna de las actividades con control o supervisión de un especialista. Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.
Media (M)	II	Se ha o se va a realizar alguna de las actividades con control o supervisión de un especialista. Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.
Baja (B)	I	Se ha o se va a realizar alguna de las actividades con control o supervisión de un especialista. Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.

**Tabla No. 2 Determinación del nivel de exposición**

Nivel de exposición	Nivel de riesgo	Significado
Alta (A)	IV	Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.
Mediana (M)	III	Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.
Baja (B)	II	Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.
Expuesta (E)	I	Se debe de considerar la posibilidad de realizar actividades similares a las que se están realizando.

**Tabla No. 3 Determinación del nivel de consecuencia**

	Nivel de riesgo	Significado
	IV	Alta gravedad
Alta (A)	III	Alta (A)
Alta (A)	II	Alta (A) y deficiente (D) para la exposición (exposición permanente para el control)
Alta (A)	II	Alta (A) y deficiente (D) para la exposición (exposición temporal para el control)
Alta (A)	II	Alta (A) y deficiente (D) para la exposición (exposición temporal para el control)
Alta (A)	II	Alta (A) y deficiente (D) para la exposición (exposición temporal para el control)

**Tabla No. 3 Determinación del nivel de probabilidad**

Nivel de probabilidad	Nivel de exposición (NE)			
	4	3	2	1
10	Alta (A)	Alta (A)	Alta (A)	Alta (A)
6	Alta (A)	Alta (A)	Alta (A)	Alta (A)

**Tabla No. 4 Significado de los diferentes niveles de probabilidad**

Nivel de probabilidad	Nivel de riesgo	Significado
Muy Alta (M)	IV	Alta (A) y deficiente (D) para la exposición (exposición permanente para el control)
Alta (A)	III	Alta (A) y deficiente (D) para la exposición (exposición temporal para el control)
Alta (A)	II	Alta (A) y deficiente (D) para la exposición (exposición temporal para el control)

**Tabla 5. Ejemplo de clasificación del riesgo**

Nivel de riesgo	Significado	Aplicación
I	No Aceptable	Situación crítica, requiere urgente
II	No Aceptable o Aceptable con control específico	Corregir o adoptar medidas de control con control específico
III	Mejorable	Mejorar el control existente
IV	Aceptable	No intervenir, solo se va a realizar monitoreo continuo