

Trabajo a distancia

Herramienta de verificación
de condiciones de trabajo
a distancia

1 Condiciones
Locativas

2 Condiciones
Ergonómicas

3 Factores
Psicosociales

4 Condiciones Ambientales 

5 Riesgo
Eléctrico

6 Riesgo
público

7 Peligro
Químico

8 Peligro
Biológico

9 Emergencias

4

CONDICIONES AMBIENTALES CONFORT TÉRMICO



A. PISTAS PARA LA VERIFICACIÓN

Durante la verificación, considere identificar las condiciones básicas de confort térmico para determinar si esta es adecuada. Para tal fin, se sugiere tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El mejor sistema para renovar el aire es la ventilación natural. Tenga en cuenta la disposición de las ventanas, aberturas o el ingreso de aire al sitio destinado para trabajar.
- Constatar la percepción del trabajador frente al ingreso de aire a través de ventanas, claraboyas y otros.
- La percepción de incomodidad, relacionada con la sensación de calor o frío en el ambiente de trabajo.



Juntos optimizamos las transformaciones

CONDICIONES AMBIENTALES CONFORT TÉRMICO



Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia

- Determinar si la temperatura en el área de trabajo le permite ejecutar sus tareas sin inconvenientes.
- La necesidad de utilizar sistemas de ventilación mecánica (aire acondicionado, calefacción, humidificación, etc.), para complementar favorablemente la ventilación natural.
- Constatar la implementación de sistemas de ventilación mecánica (aire acondicionado, calefacción, humidificación, etc.), su periodicidad de uso y la verificación de la calidad del aire.



Herramienta de verificación de condiciones de trabajo a distancia



CONDICIONES AMBIENTALES CONFORT TÉRMICO



B. POSIBLES EFECTOS O CONSECUENCIAS

- Sensación de malestar por calor y sudoración.
- Sensación de malestar por frío.
- Neurológicas: cefalea, irritabilidad, desánimo.
- Cansancio y somnolencia.
- Pérdida de motricidad.
- Afecciones respiratorias y visuales: molestias en los párpados, fatiga visual, lagrimeo, resequedad, irritación ocular.
- Disminución de la productividad, bajo rendimiento, errores en el trabajo.



C. MEDIDAS PREVENTIVAS (EMPRESA)

- Determinar estándares de confort térmico exigibles a los trabajadores que quieran continuar y/o formalizar el trabajo a distancia.
- Capacitar a los trabajadores en la identificación y control de peligros derivados de condiciones de desconfort térmico.
- Implementar campañas de sensibilización sobre la importancia del confort térmico en el trabajo a distancia.
- Implementar canales de comunicación frente a dudas en la autogestión de condiciones ambientales en el trabajo a distancia.

CONDICIONES AMBIENTALES CONFORT TÉRMICO



D. RECOMENDACIONES PARA LA AUTOGESTIÓN (TRABAJADORES)

- Disponer el puesto de trabajo en cercanía a ventanas que permitan el acceso a ventilación natural, en procura de la renovación del aire.
- De ser indispensable, implementar sistemas de ventilación mecánica, acudiendo a personal experto. Se debe garantizar el correspondiente programa de mantenimiento, de manera que se limpien y cambien elementos como ductos, filtros y rejillas, en procura de mantener la sanidad del aire inyectado.
- En caso de existir disconfort por calor en el puesto de trabajo, procurar utilizar equipos de cómputo con disipadores dobles de alta velocidad, que incorporen tecnología en sistemas de refrigeración.
- Si se presenta disconfort por calor, la parte inferior del mobiliario debe estar libre para optimizar la circulación del aire (70 cm).

- Ubicar el puesto de trabajo lejos de artefactos que operan con principios fotoeléctricos.
- Utilizar películas de control solar, cortinas, persianas, entre otras, en caso de ser indispensable mitigar el calor radiante generado por la incidencia del sol.
- Abstenerse de utilizar ventiladores de molino si no existe a su vez inyección y extracción de aire. Si bien, proporcionan percepción de confort por cuenta de la velocidad del aire, también, remueven el aire caliente y contaminado, sin garantizar su recambio.
- En caso de existir disconfort por frío, mantener tibios los segmentos corporales más distantes (pies y manos) y realizar pausas activas que favorecen la movilización y activan la circulación periférica.
- Tomar bebidas calientes periódicamente para ayudar a contrarrestar el frío.
- Utilizar ropa de acuerdo con la condición térmica del lugar, para beneficiar la termorregulación corporal.
- Buscar asesoría nutricional para regular la dieta, de acuerdo con las condiciones térmicas del lugar, de manera que se pueda beneficiar la termorregulación corporal.

4

CONDICIONES AMBIENTALES CONFORT TÉRMICO



Trabajo a 
distancia



BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Española de Normalización (UNE). (2005). UNE-EN ISO 8996 (2005) Ergonomía del ambiente térmico. Determinación de la tasa metabólica UNE-EN ISO 8996).
- Asociación Española de Normalización (UNE). (2006). Ergonomía del ambiente térmico. Determinación analítica e interpretación del bienestar térmico mediante el cálculo de los índices PMV y PPD y los criterios de bienestar térmico local (UNE-EN ISO 7730).
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Colombia., (1979). Resolución 2400, por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Colombia., (1979). Resolución 2400, por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.
- 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
- Mondelo, P., Gregori, E., Comas, S., (2001). Ergonomía 2. Confort y estrés térmico.

Juntos optimizamos las transformaciones

